



วิทยนาบาย่าว

องคการบรหการส่วนต่าบลประจัน
อำเภอยะรัง จ้งหวัดปัตตานี

บทบรรณาธิการ พบกัันอึกเซ่นเคยเป็นประจ่าทุก
เดือนสำหรับเดือนนีเป็นเดือนกัันยายน 2555เรากัมีข่าวดีามา
ฝากัันอึกเซ่นเคยคะ

ข่าวประชาสััมพันธ์

องคการบรหการส่วนต่าบลประจัน จัฒทำคอรการ คนสำราญ งาน
สำเร้ง รณรงคการปอ้งกันและแกไยาเสพตติแกเวยาชนในต่าบล
ประจัน โดยมึวตัฎประสงคเพือให้เวยาชนผู้เสพ/ผู้ตติยาเสพตติ
กลุ่มเสียงในต่าบลประจันได้มึการปรับเปล็ยนพฤตติการาม/และไ
หลักการจติวิญญานในเรื่งหลักการด่าเนนชีวิตตามหลักศาสนา
ที่ถูกตอ้ง/มึทักกะในการปรับเปล็ยนพฤตติการม และหลักการพัฒนา
ความฉลาตทางอารมณตลอตจนสร้างคามสงบสุขและสันติสุขใน
พื้นที่โดยเร้ว



การจัดการกับอารมณ์เหนื่อยเพลีย

สารนำรู้เพื่อคุณ



มีบางไหมที่คุณรู้สึกเหนื่อย เหนื่อยทั้งกาย เหนื่อยทั้งใจเสียเต็มประดา จนไม่อยากจะทำอะไรทั้งวัน อยากนอนอยู่กับที่เฉยๆ เพื่อจะหายเหนื่อยขึ้นมาบ้าง เหนื่อยแบบนี้ไม่เหมือนกับความเหนื่อยที่เกิดขึ้นหลังวิ่งหรือออกกำลังกายมาใหม่ๆ นะคะ แต่หมายถึงอารมณ์เพลียละเอียดใจพาลไม่มีแรงทำอะไรสักอย่าง พอถึงวันหยุดก็จมอยู่กับที่นอนทั้งวันจนเหมือนคนขี่เกียจแล่นให้คิดอะไรก็คิดไม่ค่อยจะออกเสียด้วย กลายเป็นคนความคิดช้าไม่กระฉับกระเฉงเหมือนที่เคยเป็น

อาการเหนื่อยๆ เพลียๆ นี้อาจรักษาได้ด้วยยาบางอย่าง อย่างเช่น ยาระงับประสาท หรือยานอนหลับ กินให้คลายเครียดนอนหลับสนิท ตื่นมาจะได้มีเรี่ยวแรง แต่ผลข้างเคียงของยากลุ่มนี้ก็อย่างที่พอรู้ๆ กันอยู่ ถ้ากินติดต่อกันเป็นเวลานานจะมีผลเสียต่อสุขภาพจิตประสาทแน่ๆ ทางที่ดีกว่า คือการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตเสียใหม่ น่าจะให้ผลที่ดีในระยะยาวกับตัวคุณมากกว่า ลองพิจารณา 8 วิธีที่เราจะแนะนำต่อไปนี้ แล้วนำไปปฏิบัติตามดู คุณอาจจะหยุดความอ่อนเพลียละเอียดใจกลับมาเป็นคนใหม่ได้ในเวลาไม่ช้าค่ะ

1. ไปตรวจสุขภาพ ลองนึกๆ ดูว่าที่คุณรู้สึกเหนื่อยๆ นั้นเป็นเพราะเกิดมาจากอาการไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเปล่า เพราะอาการอย่างเช่น เบื่ออาหาร มีเหงื่อหัวหมุนตัว ปวดเมื่อยเนื้อตัว ง่วงๆ ลอยๆ จำอะไรไม่ค่อยได้ หรือซึมเศร้า บางทีอาจมาจากโรคที่ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ หรือบางครั้งยาที่เราจำเป็นต้องกินเข้าไปก็มีผลข้างเคียงทำให้ร่างกายเราอ่อนเพลียได้ เช่นยาประเภทที่มีผลต่อระดับฮอร์โมนในร่างกาย ยาแก้แพ้ หรือยารักษาอาการติดเชื้อบางประเภท ยารักษาโรคเรื้อรังบางอย่าง ยาระงับประสาทบางตัว อาจทำให้คนที่กินง่วงเหงาหาวนอน ซึ่งคุณควรจะขอคำแนะนำจากคุณหมอเพิ่มเติมในเรื่องนี้ดูว่ามีวิธีไหนที่จะหลีกเลี่ยงได้บ้าง



2. ให้ความสำคัญกับการนอนหลับเพิ่มขึ้น ในวันหนึ่งๆ คุณควรจะนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย หากคุณนอนไม่หลับหรือนอนไม่พอเป็นประจำ ลองนึกดูว่าอะไรเป็นอุปสรรคต่อการนอนของคุณบ้าง เช่น ชอบเปิดไฟนอน ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือก่อนนอนเป็นนิสัย การทำแบบนี้มักจะเป็นการรบกวนการนอนของคุณโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีควรยกกิจกรรมเหล่านี้ไปทำที่อื่น แล้วก่อนนอนควรทำอะไรที่จะทำให้จิตใจคุณสงบนิ่ง สบาย เช่น อาบน้ำให้สะอาด หรือทำสมาธิสวดมนต์ ไหว้พระ เป็นต้น แล้วเมื่อถึงเวลานอนให้ตรงเข้ามาในห้องนอนเพือนอนเพียงอย่างเดียว ควรงดการดื่มกาแฟ หรือแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอนด้วยคะ

3. กินอาหารให้เพียงพอกับธรรมชาติของร่างกายต้องการ นอกจากอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันในปริมาณที่สมดุลแล้ว ยังจำเป็นต้องกินอาหารที่มีวิตามิน และเกลือแร่ที่เพียงพอด้วย ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีกำลังวังชา ไม่กินมากไปจนทำให้อ้วนเดินไม่ไหว หรือกินน้อยไปจนกลายเป็นคนผอมแห้งแรงน้อย เลือกกินให้พอ ด้ย ทั้งข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ก็จะช่วยคุณไม่ไห้ไปเสียเงินเพิ่มกับค่าอาหารเสริมต่างๆ ทำให้สิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็นด้วย

4. ดื่มน้ำเปล่ามากๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้วขึ้นไป หลายๆ คนพอจะรู้ว่าการดื่มน้ำเปล่ามากๆ จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดี ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น แต่คุณบางคนอาจยังไม่เคยทราบว่า การดื่มน้ำก็ให้พลังงานกับร่างกายได้ด้วยเหมือนกัน เพราะเวลาที่ร่างกายไม่ได้รับน้ำเพียงพอ โดยธรรมชาติจะพยายามปรับตัวทำงานให้หนักขึ้นเพื่อให้ได้น้ำมาใช้ในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้กลายเป็นพลังงาน คล้ายๆ กับรถที่ขาดน้ำมันเชื้อเพลิง นอกจากนี้ในเวลาที่คุณต้องออกแรงหรือใช้ความคิดมากๆ จนรู้สึกหมดเรี่ยวแรง การดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำผักคั้นสดๆ สัก 1-2 แก้วจะช่วยให้คุณรู้สึกชุ่มชื้นขึ้นได้อย่างเห็นผล เพราะทั้งน้ำตาลธรรมชาติและวิตามินในน้ำผัก/ผลไม้จะเข้าไปทดแทนส่วนที่ถูกใช้ไปได้เป็นอย่างดี และหากเป็นไปได้ควรพยายามหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีนจะดีกว่า