

## เมื่อเวลาหนีไป...คุณมีน้อยไป ควรทำอะไร?>>>>

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552



เนื่องจากสภาวะเร่งรีบในปัจจุบัน ทุกคนต่างทำงานแข่งกับเวลา จนทำให้บางคนต้องทำงานหามรุ่งหามค่ำ ดังนั้นความกังวลเกี่ยวกับหน้าที่การงานจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณนอนไม่หลับ ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เต็มที่จนกลายเป็นเรื่องปกติของคุณพ่อคุณแม่แล้ว และแน่นอนว่าผลเสียต่อสุขภาพก็ย่อมตามมาเป็นขบวน เช่น ความสามารถในการจำลดลง ความดันโลหิตสูง ปวดหัว ปวดท้อง ปวดหลัง หงุดหงิด ขาดสมาธิ และที่สำคัญทำให้คุณอ้วนขึ้น เพราะเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย คุณจะกินอาหารมากขึ้น

บางคนอาจคิดว่า "แล้วฉันจะทำยังไงดีละ งานก็ยุ่ง เหนื่อยก็เหนื่อย แต่พอเข้านอนที่ไรกลับนอนไม่หลับสักที" อันที่จริงปัญหาเหล่านี้จัดการได้เพียงแค่อ่านจัดตารางเวลาให้เหมาะสมด้วย 5 วิธีง่ายๆ ดังนี้



**จัดตารางเวลาและสิ่งที่ต้องทำ** ไม่ว่าจะเรื่องนั้นจะเป็นธุระหรือการนัดต่างๆ เพราะเมื่อคุณได้เขียนหรือจดแล้วคุณจะไม่กังวลและว้าวุ่นใจ ทำให้คุณหลับอย่างสบาย ไม่ต้องเสียเวลาพะวักพะวนพลิกตัวไปมาบนที่นอน



**หัดแบ่งเบางานให้คนอื่นช่วยทำบ้าง** โดยเฉพาะคุณแม่บ้านควรแบ่งงานบ้านต่างๆ ให้สามีหรือลูกๆ ทำบ้างอย่าเหมาทำเองเสียหมด เพราะถึงแม่ว่าพวกเขาจะทำสะอาดได้ดีไม่เท่าคุณ ก็คิดซะว่าเป็นการฝึกให้พวกเขามีหน้าที่รับผิดชอบในบางงานบ้าง



**ฟังพบบริการสุขภาพชุมชนคาร์ดิโอแมตริ หรือเคาน์เตอร์เซอร์วิส** เพื่อจ่ายค่าสาธารณูปโภคต่างๆ คุณจะไม่ต้องวิ่งวนเสียเวลาจ่ายสแตงคหลายครั้งต่อเดือน



**การเล่นคอมพิวเตอร์ หรือ Chat** ทำให้คุณเสียเวลานั่งอยู่หน้าจอคอนวันคอนคืนโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะคนที่ชอบเล่นตอนดึกๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักและเสียเวลานานไปโดยใช่เหตุ



**อดใจดดูละครหรือรายการโปรดตอนดึกๆ** เพราะแทนที่คุณจะเข้านอนหัวค่ำ กลับทำให้คุณต้องถ่างตาอดูรายการโปรดจนจบ เมื่อถึงเวลานอนคุณก็นอนไม่หลับเสียแล้ว ดังนั้นห้ามใจตัวเองสักนิดด้วยการอดใจชมรายการตามเวลาที่ถ่ายทอด และหันมาตั้งวีดีโออัดรายการโปรดไว้ดูภายหลังแทน

ที่มา : นิตยสาร HEALTHTODAY