

ซ้อมแซมอารมณ์ในวันอันแสนเลวร้าย และดูแลตนเองตามวัย

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2552

ซ้อมแซมอารมณ์ในวันอันแสนเลวร้าย และดูแลตนเองตามวัย

ข้อห้ามอาหารในวันอันแสนเลวร้าย



- 1 นวดเท้า การกดขางจุดที่เท้าคุณ จะช่วยบรรเทาอาการได้เช่นอาการเกร็งเครียดทั่วทั้งร่างกาย และยังช่วยทำให้รู้สึกโดยทั่วไปดีขึ้นด้วย สลัดรองเท้าส้นสูงสักพักแล้วหามาเอาเท้าของคุณซะหน่อย
- 2 ดมกลิ่นเบปเปอร์มินท์ ไพรแซนด์ความเครียดได้ฉับไฉน เบปเปอร์มินท์ก็ทำให้ฉับไฉน หากตั้งใจตัวเอง ขอให้จริงจังของสูตรวิจัยบอกไว้ ถ้าใจดีทำงานของคุณยุ่งเหยิงจิตใจคุณก็เป็นอย่างนั้นด้วย ฉะนั้น การจ้องมองกองงานต่งสูงทุกวัน มีแนวโน้มจะทำให้คุณรู้สึกเครียด ในการจัดการภาวะที่ยุ่งเหยิงแบบนี้ คุณควรวางแผนงานที่ต้องทำทั้งหลายออกไปไหนสายตาแล้วเก็บแผนกระดาษทั้งหลายเข้าแฟ้มอย่างองที่ไว้อย่างนั้น
- 3 กลุ่มใจตัวเพลง คุณคงรู้ว่า คุณรู้สึกดีต่อจิตวิญญาณของเราแค่ไหน แต่ไม่ใช่เพลงทุกประเภท ที่ช่วยให้คุณหลุดลืมนอกจากวันแย่งๆของคุณได้ การฟังเพลงเราใจเกินไปก็อาจเป็นการเร่งเร้าคุณเข้าไปใหญ่ ฉะนั้น คุณควรเลือกเพลงที่มีความสุขจากอัลบั้มระดับหนึ่งก็พอ
- 4 พักหน่อย เพื่อหยุดยั้งวันแย่งๆไม่ให้ขยายเยิ่นเย้อไปตลอด คุณต้องหาทางยุติโลกาของอารมณ์ด้วยการเปลี่ยนบรรยากาศสัก 15 นาที การเปลี่ยนทัศนียภาพ หรือชุดหมิ่นใหม่ๆ ที่ต่างออกไป จะทำให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆที่จะดึงดูดออกมาจากภาวะจิตตกที่เกิดขึ้น
- 5 แสงอ่อนอารมณ์ แสงไฟฟูลอเรนเซนต้อ้นมาตาตา เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัว ที่ทำให้อารมณ์เสียเข้าไปใหญ่ เพื่อหยุดอาการปวดหัว ปิดไฟบนเพดานแล้วเปิดไฟบนโต๊ะซึ่งให้แสงที่นุ่มนวลกว่าและออกไปสัมผัสแสงอาทิตย์ข้างนอกสักวันละครั้ง
- 6 วันนี้คุณดื่มหรือยัง? เมื่อสถานการณ์ยุ่งยากทำให้คุณยุ่งเหยิงล่องอาหระประเภทหมิ่นเนย มึนอาจฟังดูซ้ำซากแต่หมิ่นจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นจริงๆ
- 7 ซิดเส้นตายในเรื่องกวนใจ การคิดหมิ่นอยู่กับเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นในวันนั้น มีแต่จะทำให้ภาวะแย่งๆของคุณหนักหนาเข้าไปใหญ่ เพราะฉะนั้นต้องกำหนดเวลาให้กับความคิดอย่างๆ พักนี้
- 8 เช็กสัปดาห์ เปลี่ยนอารมณ์ให้ดีขึ้นหันด้านด้วยเช็กสัปดาห์ของคุณแล้วหันหน้าออกไปหาเพื่อน หรือที่ไหนก็ได้ที่สะดวก เพื่อเช็กสัปดาห์ที่รวบรัดและสุขสม เช็กสัปดาห์ที่รวบรัดความเครียดที่ดีที่สุด
- 9 สุขจากธรรมชาติ แค่มองดูธรรมชาติก็ช่วยลดความเครียดได้แล้ว
- 10 ซื่อแหลก โอเค การออกไปซื้อของในวันที่คุณรู้สึกแย่งๆอาจทำให้คุณหมดตัวได้ แต่การออกไปบำบัดด้วยการซื้อของเป็นครั้งคราว เป็นการซ่อมแซมอารมณ์ที่ได้เห็นผลทันตา
- 11 ดูสิแดง เป็นที่รู้กันว่าโหนดสีแดงช่วยให้อุณหภูมิไฟรั้งของคุณร้อนขึ้น มีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา ฉะนั้น ลองใส่สีแดงวันที่คุณต้องการกาแพร่อนของความรู้สึก
- 12 เขียนการดู วิธีที่เข้าท่าสำหรับสร้างสรรคอีกอย่างที่จะช่วยบรรเทาอาการหงุดหงิด เรียกอารมณ์วันของคุณกลับมา และยกคุณให้หลุดจากขยะอารมณ์ทั้งหลาย ก็คือการหยิบปากกาและกระดาษ แล้ววาดการ์ตูนล้อเลียนสิ่งที่ทำให้คุณเกิดปัญหานั้นแหละ

ช่วงอายุ 18-23 ปี

คุณคือ โกลด์บ็อกความป็นเด็ก ไปเป็นหญิงสาวเต็มตัวแล้วละ ถ้าเปรียบเป็นรถก็เป็นรถป้ายแดงที่สภาพเครื่องยังผ่านช่วงรันอินไปไม่นานเท่าไร ความสึกหรอยังไม่ให้เห็น สุขภาพร่างกายในช่วงที่แข็งแรงที่สุด แต่สิ่งที่ไม่ให้ความสนใจคือสุขภาพจิตใจ ที่คงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ที่ไม่ใช่เรื่องของการอีกต่อไปแล้ว มีความรับผิดชอบมากขึ้น เริ่มใช้ชีวิตทำงาน เริ่มมีความรัก และเริ่มมีเซ็กซ์!!!!

โรคยอดฮิต

โรคกลัวอ้วน โรคบูลิเมีย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STD) ซึ่งเป็นได้ตั้งแต่โรคเริม เชื้อราในช่องคลอด ไปจนถึงไวรัสตับอักเสบบีซีอีวี และเอชไอวี HIV และตั้งคราบโดยไม่ได้ตั้งใจ

ดูแลตัวเอง

ตรวจสอบสุขภาพร่างกายทั่วไป สังเกตตัวเองให้ดีกว่ามีการเปลี่ยนแปลง

ตรวจตา ตรวจฟัน

ตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำหรับคนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย

ตรวจ Pap Smear ไม่เร็วเกินไปแต่หาหรับการตรวจมะเร็งปากมดลูก เพราะถ้าคุณมีเซ็กซ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ก่อนอายุ 18) หรือเปลี่ยนคู่นอนบ่อย หรือมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือสูบบุหรี่ ไขว่แย่งอย่างหมิ่นทุกครั้งเมื่อมีเซ็กซ์

ตรวจสอบสุขภาพร่างกายทั่วไป สังเกตตัวเองให้ดีกว่ามีการเปลี่ยนแปลง ตรวจตา ตรวจฟัน ตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำหรับคนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ตรวจ Pap Smear ไม่เร็วเกินไปแต่หาหรับการตรวจมะเร็งปากมดลูก เพราะถ้าคุณมีเซ็กซ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ก่อนอายุ 18) หรือเปลี่ยนคู่นอนบ่อย หรือมีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือสูบบุหรี่ ไขว่แย่งอย่างหมิ่นทุกครั้งเมื่อมีเซ็กซ์

ช่วงอายุ 24-29 ปี

คุณคือ หญิงสาวที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น ชีวิตไม่ได้มีแค่เพื่อนและคนรักอีกแล้ว แต่ยังมีหน้าที่การงาน การวางแผนชีวิตในอนาคตเข้ามาให้ซับซ้อนด้วย ร่างกายที่แข็งแรงอาจจะอ่อนล้าลง ความสดใสในชีวิตอาจจะลดน้อยลงเมื่อมีความเครียดมากขึ้น มีเวลาดูแลตัวเองน้อยลง

โรคยอดฮิต

โรคเครียด โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคไมเกรน

ดูแลตัวเอง

ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป ปีละ 1 ครั้ง เริ่มจับตาตรวจระดับไขมันในเลือด น้ำหนักตัว น้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงกว่ามาตรฐาน

ตรวจตา ตรวจฟัน

ตรวจสุขภาพอื่น ตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตรวจมะเร็งปากมดลูก ถ้าคุณเป็นคนที่เซ็กซ์สม่ำเสมอหรือเริ่มมีเซ็กซ์แล้ว ซึ่งความถี่ในการตรวจขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละคน

ตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง เวลาอาบน้ำหรือก่อนนอน

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อโลกสามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

พักผ่อนให้เพียงพอ ทำสมาธิ เพื่อไม่ให้เกิดอาการเครียดเกินไป

ปรึกษาหมิ่นที่เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติ

ช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป

คุณคือ ชีวิตเริ่มเป็นจริงเป็นจัง คิดวางแผนงานในชีวิต ต้องการความมั่นคงทั้งชีวิตการงานและชีวิตครอบครัวมากขึ้น ความคาดหวังในชีวิตจะสูงขึ้น ร่างกายก็เหมือนรถยนต์ที่วิ่งมาได้ครึ่งทางแล้ว เริ่มเหนื่อยล้าง่ายขึ้น ความเครียดในชีวิตก็มากขึ้น ขณะเดียวกันการเผาผลาญพลังงานของร่างกายก็เริ่มจะลดลง ต้องระวังโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนอีกด้วย

โรคยอดฮิต

โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคไขมันในเลือด

ดูแลตัวเอง

ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป ปีละ 1 ครั้ง ดูค่าต่างๆว่ามีอะไรผิดปกติเกินกว่ามาตรฐานหรือไม่

ถ้าไม่เคยมีเซ็กซ์มาก่อนควรเริ่มตรวจภายใน ตรวจ Pap Smear

ตรวจเต้านมด้วยตัวเองเดือนละครั้ง เวลาอาบน้ำหรือก่อนนอน ทำสมาธิตั้งตามหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ หากิจกรรมคลายเครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ตรวจสุขภาพทั่วไป

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณดัชนีมวลกาย

ตรวจวัดความดันเลือด

ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดระดับไขมันในเลือด

ซักประวัติส่วนตัว ประวัติสภาวะแวดล้อม เพื่อดูความเสี่ยงกับโรคต่างๆ

รับคำแนะนำเรื่องโรคอ้วน ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ประวัติส่วนตัวและประวัติครอบครัวว่าเป็นแค่นั้น?

คำแนะนำการดูแลสุขภาพส่วนมากมักจะบอกว่า ดูรันทันทีหรือจำไว้ด้วยว่าเราเคยเจ็บป่วยอะไรมาบ้าง และได้รับการรักษาอย่างไร กินยาอะไร แพทย์หรือเปล่า รวมไปถึงคนในครอบครัวญาติพี่น้องที่น้องเคยป่วยเป็นอะไรบ้าง เพื่อจะช่วยให้หมิ่นวิเคราะห์โรคของเราได้ถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น เช่น

ถ้าคุณเกิดป่วยเจ็บท่อนอนตอนหัวและเคยขาดได้ตั้งมาแล้ว ก็เป็นไปได้ว่าคุณมีความผิดปกติกับปมดลูก รั้งไขว่หรืออื่นที่ไม่ใช่ได้ตั้ง

ถ้าคุณมีคุณในครอบครัวเป็นเบาหวาน เป็นมะเร็งเต้านม ก็เป็นไปได้ว่าคุณมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นด้วย

ถ้าคุณแพ้อาหารทะเล แพ้อาหารจำพวกแป้ง คุณหมิ่นก็จะระวังในการโยยที่ไม่มีส่วนผสมที่คุนจะแพ้ได้

ตรวจโรคอื่นเพิ่มเติม

เวลาที่ไปอนามัยตรวจสุขภาพของแต่ละโรงพยาบาล เราจะเห็นรายการตรวจโรคอื่นๆเต็มไปหมด ควรเลือกตรวจดูตามความเสี่ยงและความเหมาะสมของแต่ละคนดีกว่า เช่น

ตรวจหาไวรัสตับอักเสบบีซีอีวี และเชื้อ HIV

ถ้าคุณเป็นคนเปลี่ยนคู่นอนบ่อย มีเซ็กซ์โดยไม่ป้องกัน เคยรับเลือดจากคนอื่น

ตรวจหาเชื้อเอชไอวี วัณโรค มะเร็งปอด มะเร็งตับ

ถ้าคุณมีคุณในครอบครัวเคยเป็นมะเร็ง สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

ตรวจมะเร็งเต้านม

ถ้าคุณมีแม่หรือพี่สาว คนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม คุณสูบบุหรี่ มีก้อนเนื้อหรือความผิดปกติที่เต้านม

ตรวจมะเร็งปากมดลูก

ถ้าคุณเริ่มมีเซ็กซ์ตั้งแต่อายุยังน้อย เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บ่อย สูบบุหรี่

ตรวจหาภูมิแพ้ที่หัดเยอรมัน

เมื่อคุณคิดจะตั้งครรภ์ในเร็ววันนี้