

## ดูแลสุขภาพแม่เวลาอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

ช่วงที่เราอกหักนี่แหละเป็นช่วงที่ร่างกายเราอ่อนแอที่สุดก็ว่าได้ กินก็ไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ เอาแต่ร้องไห้ นั่งซึม ถ้าไม่ดูแลตัวเองให้ดีอยู่แล้วละก็ จะป่วยได้ง่ายๆเชียวนะจะ เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้กำลังใจที่อ่อนแอมาทำให้กำลังกายอ่อนล้าไปด้วย ต้องเอาใจใส่ตัวเองกันหน่อย

### 1. กินดี

ถึงจะกลืนอะไรไม่ค่อยลง แต่ก็ต้องฝืนกินบ้างละ หาอะไรที่เป็นมือเล็ก ๆ กินแทนก็ยังดี และอย่าลืมเลือกอาหารที่มีประโยชน์แทนนั้นนะ นึกอะไรไม่ออกก็ลองทองด้วยผลไม้ไวๆก่อนก็ได้

### 2. พักผ่อนให้เพียงพอ

ช่วงนี้ร่างกายเราจะอ่อนแออยู่แล้วเพราะฮอร์โมนความเครียดมีอยู่เต็มที เพราะฉะนั้นต้องนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ ทำอะไรให้ช้าลงอีกสักเล็กน้อย อยาหักโหม

### 3. หาเพื่อนหรือสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่คนเดียว เพราะจะรู้สึกแย่และทำให้เวลาความเจ็บปวดนั้นมันช่างยาวนานขึ้น ออกไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง ให้เวลากับตัวเอง ไปกินข้าวกับที่บ้านใหม่มากขึ้น และจำไว้ว่าอย่าพยายามที่จะอยู่คนเดียวเพื่อลืมเขาเด็ดขาด เพราะจะยิ่งทำให้ลืมยากนะจะ

### 4. อย่าหมกมุ่นกับตัวเอง

คิดให้ดีกว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง รักกันได้ก็เลิกกันได้ หยุดทบทวนหรือย้ายอยู่กับคำสัญญาเก่าๆ เพราะมันจะทำให้คุณรู้สึกแยกลงไปอีก

### 5. ทำตัวให้ดูดีอยู่เสมอ

ถือคติว่าจะสุขจะเศร้าอย่างไร เอาให้สวยไว้อ่อน ยิ่งถ้าปล่อยตัวเองให้โทรม ก็ความรู้สึกหดหู่เข้าไปอีก เดินเข้าร้านทำผม ขอช่างมีฝีมือที่สุดเปลี่ยนลุคกันหน่อย แต่ที่สำคัญต้องเอาให้สวยกว่าเดิมนะ

### 6. เต็มสีสันให้กับตัว

ช่วงนี้ห้ามใส่สีดำ สีเทาอย่างเด็ดขาด ไม่ต้องคิดเลยว่าใส่สีไว้น่าดูให้ตัวเอง เลือกสีที่สดใสเข้าไปช่วยทำให้จิตใจได้สดใส สีดำเก็บไว้สำหรับช่วงไหนที่รู้สึกดีขึ้นแล้วค่อยใส่นะจะ

ที่มา: โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท

ใครมีคำแนะนำอื่น ๆ อย่าลืมเผื่อแผ่กันบ้างนะจะ เพราะช่วงเวลาการอกหัก เป็นช่วงเวลาที่เราเศร้าสุด ๆ หดหู่สุด ๆ .....ใครไม่เคยเป็นไมรอรอก ไช้มะ

