

## เครื่องดีมร้อน ๆ รักษาความ "เหงา"

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

ย่างเข้าหน้าหนาว คนที่พิสมัยอากาศเย็น ๆ คงรู้สึกชอบนะค่ะ เพราะจะได้คลายร้อนจัด ๆ ที่เราต้องเผชิญมาทั้งปี แต่สำหรับคนที่ค่อนข้างซีเหงา รุหรือไม่ว่าอากาศ หนาว ๆ เย็นๆ นั้นสามารถทำให้คนเราเกิดความรู้สึกเศร้าเป็นพิเศษ และมีผลต่อความรู้สึกซึมเศร้า เหงา มากกว่าปกติ เรียกว่า “เหงาผิดปกติ” มีหลายรายงานยืนยันว่า “อุณหภูมิต่ำ” มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ของมนุษย์ ดังนั้นในช่วงฤดูหนาวเราจะเจอคนที่อกหัก หรือมีอาการคล้ายคนอกหักบ่อย ก็จะเป็นคนมีลักษณะซึมเศร้า เหงา ชอบอยู่คนเดียว หงุดหงิดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนาน ๆ โดยไม่สนใจความเป็นไปรอบข้าง คนที่เกิดอาการเหล่านี้ควรจะมีเพื่อนคนที่คอยอยู่ใกล้ ๆ ให้คำปรึกษา ได้รับความอบอุ่นทางจิตใจจากคนรอบข้าง นอกจากความอบอุ่นที่สามารถรักษาความเหงาและความเศร้าทางใจได้แล้ว คุณครูหรือไม่ว่าเครื่องดีมร้อน ๆ เช่น กาแฟร้อน ชาร้อน นมร้อน โกโก้ร้อน และเครื่องดีมร้อนทุกชนิด มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นให้หัวใจรู้สึกอบอุ่นและคลายความเหน็บหนาว และเหงาลงได้ด้วยเช่นกัน มีผลการวิจัยชี้ว่า หากร่างกายเราอบอุ่น เราจะมีมุมมองต่อพฤติกรรมของผู้อื่นในแง่บวก อาจเป็นไปได้ว่าคนเราถูกตั้งโปรแกรมให้แสวงหาความอบอุ่น สมมุติว่าเราได้อยู่ใกล้คนที่ดูอบอุ่น เราก็คงจะอบอุ่นใจไปด้วย และถ้าหากเรายังไม่มียคนที่อบอุ่นอยู่ใกล้ ๆ เครื่องดีมร้อน ๆ นี้แหละจะช่วยให้เราได้อุ่นใจ เมื่อเราดื่มเข้าไปจะช่วยกระตุ้นต่อมความรู้สึกดี ๆ ในสมอง ซึ่งมันเป็นผลเชื่อมโยงระหว่างอุณหภูมิร่างกาย และความอบอุ่นในจิตใจ ซึ่งเมื่อเรามองว่าคนอื่นดูอบอุ่น ก็จะทำให้เรารู้สึกอุ่นในหัวใจและมีน้ำใจมากขึ้น .. หากคุณรู้สึกหนาว เหงา เศร้า ลุกขึ้นชงเครื่องดีมร้อน ๆ ดีมสักแก้วสิคะ..เผื่อจะดีขึ้น..อย่างทำให้หัวใจเราเศร้าเพียงเพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงนะค่ะ....