

บทความ โรคสมาธิสั้น

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552



บทความ เนื้อเรื่อง หรือ คำอธิบาย โดยละเอียด

โรคสมาธิสั้น

จะว่าไปแล้ว โรคนี้ถือเป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน เพราะด้วยสภาวะแวดล้อมการแข่งขันที่ต้องการความรวดเร็ว มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น สมองจะต้องรับและประมวลผลข้อมูลต่างๆ มากขึ้นกว่าเดิม และคนทำงานส่วนใหญ่มักคิดว่า ในเมื่อเรามีเวลาทำงานเท่ากัน ใครเร็วกว่าก็จะทำงานได้มากกว่า แต่ต้องไม่ลืมแบ่งเวลาให้ถูกต้อง ระหว่างชีวิตการทำงาน เวลาพักผ่อนและสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ มิเช่นนั้นก็อาจเสี่ยงเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้น

1. ชอบทำงานอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันในเวลาเดียวกัน
2. ลักษณะและปริมาณงานที่ทำขาดความสมดุลย์ และถูกกดดันด้วยกำหนดเวลา
3. ชอบเก็บความรู้สึกต่างๆ และไม่ค่อยแสดงออก
4. คุณมีนิสัยชอบแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ทั้งเรื่องงานกับเวลา การแข่งขันระหว่างสายงานเพื่อเอาชนะผู้อื่น จนกลายเป็นความกังวลจนเกินเหตุ
5. เลือกทำงานไม่ตรงกับความสามารถ จึงมักตกอยู่ในภาวะกดดัน

อาการที่บ่งบอกว่าคุณตกอยู่ในภาวะเสี่ยง

ถ้า 1 ใน 15 ข้อและคุณตอบว่าใช่ คุณจะต้องปรับแนวทางการใช้ชีวิตทำงานก่อนจะไร้ประสิทธิภาพ

1. ไม่สามารถหยุดมีสมาธิกับงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งได้นานๆ
2. ลุกภายนอกเวลาทำงานคุณดูนิ่ง สงบ แต่ในใจรู้สึกวุ่นวาย และร้อนใจตลอดเวลา
3. ไม่ชอบแสดงออกความรู้สึกใดๆ แต่จะอาศัยความนิ่ง เงียบและทำแต่งงาน
4. ชอบกังวล จนขาดสมาธิการทำงาน

- 5.สามารถทนความเครียด หรือสิ่งที่ทำให้คับข้องใจได้น้อย
- 6.วอกแวกง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิระหว่างการทำงาน
- 7.รอคอยอะไรนานๆไม่ค่อยได้
- 8.มักจะทำงานหลายๆชิ้นในเวลาเดียวกัน แต่มักจะไม่สำเร็จสักชิ้น
- 9.นั่งอยู่หนึ่งๆ ไม่ได้นาน ชอบเขย่งขา หรือลุกเดินบ่อยๆ
- 10.เบื่อง่าย หรือต้องการสิ่งเร้าใจอยู่เสมอ
- 11.ไม่มีระเบียบ
- 12.เปลี่ยนงานบ่อย เนื่องจากความผิดพลาดในการทำงาน
- 13.ผัดนัด หรือลืมทำเรื่องสำคัญๆ อยู่เสมอ
- 14.มีความลำบากในการจัดระเบียบงานหรือกิจกรรม
- 15.มีความยากลำบากในการตั้งสมาธิกับการงาน

วิธีแก้ไข คลายเครียด

- 1.จับกลุ่มเพื่อน เม้าท์เรื่องเจ้านายแบบขำๆ บ้างก็ได้ จะทำให้รู้สึกไม่เครียด
- 2.แวะไปเดินเล่นแถวบันไดหนีไฟสักพัก แล้วค่อยกลับมาทำงานต่อ
- 3.เมื่อไหร่ที่รู้สึกคิดอะไรไม่ออก ลองกระดกน้ำเปล่าเพียวๆ สัก 2-3 แก้ว สมองจะปลอดโปร่ง
- 4.ถ้านั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ แล้วรู้สึกอ่อนล้า
ลองหาเวลาแวะไปนวดหน้าหรือกดจุดบนศีรษะบางนะ เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้วค่อยกลับมาทำงาน ไม่ใช่หนีกลับบ้าน
- 5.เปิดเพลงคลอเบาๆ ขณะทำงาน จะช่วยลดปริมาณความเครียดได้
(โดยเฉพาะเพลงต่างชาติที่เราฟังไม่ออก จะได้ไม่ต้องคิดตามเนื้อร้อง)
- 6.การสลับงานกันทำกับเพื่อนๆ ในออฟฟิศ จะช่วยลดความเครียดและปรับสมองในการคิดงาน
- 7.การมีต้นไม้ใบเขียวมาใส่แจกันบนโต๊ะทำงาน ช่วยลดความเครียดของสายตาได้ดี
- 8.กดจุดบริเวณหัวคิ้วสองข้างเบาๆ แล้วค้างไว้สักพัก จะทำให้รู้สึกดีขึ้น
- 9.บิตซีเกียจ อ้าปากหาวกว้างๆ แบบไม่ต้องห่วงสวย ก็ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่นได้เช่นกัน
- 10.หัดแย่งขนมเพื่อนในออฟฟิศกินซะบ้าง (เพราะกินของฟรีมีความสุข)

ของคุณหนังสือ Herworld

เสียงสวดมนต์ประกอบดนตรี เสียงสวดมนต์ แบบมีดนตรีประกอบ บทร้องสรรเสริญพระพุทธเจ้า และอื่นๆ

