

## บทความ โรคสมาธิสั้น

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552



บทความ เนื้อเรื่อง หรือ คำอธิบาย โดยละเอียด

### โรคสมาธิสั้น

จะว่าไปแล้ว โรคนี้ถือเป็นเรื่องใหม่ที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน เพราะด้วยสภาวะแวดล้อมการแข่งขันที่ต้องการความรวดเร็ว มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น สมองจะต้องรับและประมวลผลข้อมูลต่างๆ มากขึ้นกว่าเดิม และคนทำงานส่วนใหญ่มักคิดว่า ในเมื่อเรามีเวลาทำงานเท่ากัน ใครเร็วกว่าก็จะทำงานได้มากกว่า แต่ต้องไม่ลืมแบ่งเวลาให้ถูกต้อง ระหว่างชีวิตการทำงาน เวลาพักผ่อนและสิ่งที่จะต้องรับผิดชอบ 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.ผัดผ่อน หรือลืมหืมทำเรื่องสำคัญๆ อยู่เสมอ
- 14.มีความลำบากในการจัดระเบียบงานหรือกิจกรรม
- 15.มีความยากลำบากในการตั้งสมาธิกับการงาน

### วิธีแก้ไข คลายเครียด

- 1.จับกลุ่มเพื่อน เม้าท์เรื่องเจ้านายแบบขำๆ บ้างก็ได้ จะทำให้รู้สึกไม่เครียด
- 2.แวะไปเดินเล่นแถวบ้านไต่หนึ่ไฟสักพัก 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

