

นอน ...นอน...นอน

นำเสนอเมื่อ : 21 ม.ค. 2552



ภาพจาก : thaihealth.info

เนื่องจากสภาวะเร่งรีบในปัจจุบัน, ทุกคนต่างทำงานแข่งกับเวลา จนทำให้บางคนต้องทำงานหามรุ่งหามค่ำ ดังนั้น

ความกังวลเกี่ยวกับหน้าที่การงานจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณนอนไม่หลับ ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เต็มที่จนกลายเป็นเรื่องปกติในคุณพอคุณแม่แล้ว และแน่นอนว่าผลเสียต่อสุขภาพก็ย่อมตามมาเป็นขบวน เช่น ความสามารถในการจำลดลง ความดันโลหิตสูง ปวดหัว ปวดท้อง ปวดหลัง หงุดหงิด ขาดสมาธิ และที่สำคัญทำให้คุณอ้วนขึ้น เพราะเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย คุณจะกินอาหารมากขึ้น

บางคนอาจคิดว่า "แล้วฉันจะทำยังไงดีละ งานก็ยุ่ง เหนื่อยก็เหนื่อย แต่พอเข้านอนที่ไรกลับนอนไม่หลับสักที"

อันที่จริงปัญหาเหล่านี้จัดการได้เพียงแต่คุณจัดตารางเวลาให้เหมาะสมด้วย 5 วิธีง่ายๆ ดังนี้

1. จัดตารางเวลาและสิ่งที่จะต้องทำ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นธุระหรือการนัดต่างๆ เพราะเมื่อคุณได้เขียนหรือจดแล้วคุณจะเลิกกังวลและวุ่นใจ ทำให้คุณหลับอย่างสบาย ไม่ต้องเสียเวลาพะวักพะวนพลิกตัวไปมาบนที่นอน
2. หัดแบ่งเบางานให้คนอื่นช่วยทำบ้าง โดยเฉพาะคุณแม่บ้านควรแบ่งงานบ้านต่างๆ ให้สามีหรือลูกๆ ทำบ้างอย่าเหมาทำเองเสียหมด เพราะถึงแม่ว่าพวกเขาจะทำสะอาดได้ดีไม่เท่าคุณ ก็คิดซะว่าเป็นการฝึกให้พวกเขามีหน้าที่รับผิดชอบในบ้านบ้าง
3. พึ่งพาบริการหักบัญชีธนาคารอัตโนมัติ, หรือเคาน์เตอร์เซอร์วิส เพื่อจ่ายค่าสาธารณูปโภคต่างๆ คุณจะไม่ต้องวิ่งวนเสียเวลาจ่ายสตางค์หลายครั้งต่อเดือน
4. การเล่นเกมพีวีเตอร์, หรือ Chat ทำให้คุณเสียเวลานั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันก่อนคืนโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะคนที่ชอบเล่นดนตรีๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักและเสียเวลานานๆไปโดยใช่เหตุ
5. อุดใจงดดูละครหรือรายการโปรดตอนดึกๆ เพราะแทนที่คุณจะเข้านอนหัวค่ำ กลับทำให้คุณต้องถ่างตาดูรายการโปรดจนจบ เมื่อถึงเวลานอนคุณก็นอนไม่หลับเสียแล้ว ดังนั้นห้ามใจตัวเองสักนิดด้วยการอดใจชมรายการตามเวลาที่ถ่ายทอด และหันมาตั้งวิธีโอ้อัดรายการโปรดไว้ดูภายหลังแทน

ที่มา : นิตยสาร HEALTH TODAY
ข้อมูลจาก อสมท.