

## 18 คำตอบสำหรับคนไม่มีแรงทั้งวัน

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2552

คำตอบสำหรับคนที่รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรงทั้งวัน เพื่อว่าใช้เลยสำหรับคุณ

**18 คำตอบ** เวลาที่คุณรู้สึกไม่มีเรี่ยวแรง เวลาที่เราอ่อนเพลีย

เรามักโทษความเครียดและการนอนน้อย แต่ยังมีสิ่งผิดปกติอื่นอีกที่สามารถสูบล้างจนหมดตัวคุณได้ โชคดีที่เรามีวิธีเรียกพลังใจและกายกลับคืนมา

### 1. ใช้โทรศัพท์มากเกินไป

คุณจะเสียน้ำในร่างกายไปทางปากขณะพูด ซึ่งเป็นอาการที่เรียกว่า 'phone-fatigue'

ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่สำหรับพนักงานตามศูนย์บริการลูกค้า

อาการขาดน้ำทำให้เลือดแข็งตัวและลดปริมาณออกซิเจนในระบบที่เป็นตัวให้พลังงาน

ดังนั้น ถ้าคุณใช้โทรศัพท์นาน ควรดื่มน้ำมากๆ ระหว่างคุย

### 2. ความดันเลือดต่ำ

ความดันเลือดต่ำคือสาเหตุใหญ่ที่คุณหมดแรง แพทย์ยังไม่รู้ว่าทำไม

แต่เป็นไปได้ว่ามันทำให้เลือดส่งไปยังสมองไม่เต็มที่ ซึ่งอาจทำให้อ่อนเพลีย

อาการที่พบได้บ่อยที่สุดในคนที่มีความดันเลือดต่ำคือ รู้สึกหน้ามืดเวลาลุกขึ้นปุ๊บ

หรือเวลายืนนานๆ ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์

### 3. เล่นเน็ตติดเกินไป

ฮอว์โมนเมลาโทินจะกระตุ้นให้เรานอนหลับ แต่แสงจากจอคอมพิวเตอร์

อาจทำให้เราหลับยาก โดยเฉพาะเมื่อคุณกำลังดูสิ่งที่สนใจอยู่ ซึ่งทำให้คุณมักนอนดึก

และมีเวลานอนหลับน้อยลงให้คุณทำอย่างอื่นที่ผ่อนคลายกว่า เช่น

อ่านหนังสือแล้วดูสิว่าคุณจะตื่นตัวมากกว่าเดิมในวันใหม่หรือเปล่า

#### 4. กินอาหารไม่เต็มที่

การเผื่ออาหารจะเพิ่มปริมาณน้ำย่อย และทำให้เราดูดซับสารอาหารได้มากขึ้น

ที่มันเกี่ยวกับอาการอ่อนเพลียก็เพราะการขาดธาตุเหล็กคือหนึ่งในสาเหตุของความอ่อนเพลียที่พบมากในผู้หญิง ดังนั้นไม่ว่าอะไรที่เพิ่มระดับสารอาหารให้คุณ ก็จะเพิ่มพลังใจและกายให้ด้วย

#### 5. ไม่ออกกำลัง

นักวิจัยพบว่าคนที่ออกกำลังอย่างน้อย 20 นาที แม้จะแค่อาทิตย์ละครั้งก็จะรู้สึกอ่อนเพลียน้อยกว่า คนที่ไม่ออกกำลังเลยประมาณ 30% ถ้าเห็นว่าออกกำลังเป็นเรื่องยากเกินไป ให้คุณกินผักและผลไม้เพิ่ม คนที่กินผักผลไม้อย่างน้อย 4-5 จานต่อวันจะออกกำลังได้อย่างสบายๆ

#### 6. อิทธิพลของเดือนเกิด

ถ้าคุณเกิดเดือนธันวาคม หรือมกราคม จะอ่อนเพลียในในช่วงเย็นมากกว่าคนที่เกิดเดือนมิถุนายน หรือกรกฎาคมที่จะซี้เซาในยามเช้า นักวิทยาศาสตร์บอกว่า การสัมผัสของแสงแดดยามเช้าประมาณ 15 นาที

จะทำให้คนประเภทหลังตาสว่าง ส่วนกาแพยามบายจะเพิ่มพลังให้กับคนประเภทแรก

#### 7. กรามแข็ง

คุณสามารถใส่紐 3 นิ้วเรียงเป็นแนวตั้งเข้าปากพร้อมกันหรือเปล่า ถ้าไม่ได้

คุณคงมีปัญหาที่เรียกว่าโรค TMJ (temporomandi bular joint)

แพทย์บอกว่ามันคือความไม่สมดุลระหว่างกล้ามเนื้อไกล์กราม และตำแหน่งของฟัน

อาการทั่วไปคืออ่อนเพลียและปวดหัว ปวดคอ หรือไหล่ ควรปรึกษาทันตแพทย์

#### 8. ธรณีหน้าต่างสกปรก

จากการวิจัยพบว่า 88% ของบ้านทั่วไปจะมีราขึ้นตามหน้าต่าง

และการแพ้เชื้อราเหล่านี้เองคือ สาเหตุหนึ่งของความอ่อนเพลีย

ใช้ผงซักฟอกทำความสะอาดและตรวจดูผ้าปูที่นอนของคุณด้วยว่ามีราหรือเปล่า

#### 9. ไม่ได้เอาผ้าห่มไปผึ่งแดด

ระดับความชื้นสูงทำให้ไรฝุ่นเติบโตได้ดี มันอาจกระตุ้นให้เกิดการอักเสบตามหลอดลมในปอด

ทำให้หายใจติดขัดและนอนหลับไม่สนิท และเป็นสาเหตุของความอ่อนเพลียในวันต่อมา  
นำผ้าห่มผืนแดงเป็นประจำ เมื่อความชื้นหมดไป ก็ไม่มีไอร้อน

## 10. เชื่องช้า ง่วงงาม

ร่างกายจะใช้พลังงานมากขึ้นเมื่อคุณง่วงงาม เพราะปริมาณกลูโคสเข้าสู่สมองน้อยลง  
คุณเลยอ่อนเพลีย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ดึงเครียดทำได้โดยเหวี่ยงแขนไปหน้าและหลัง  
สลับที่ละแขน

## 11. อยู่ใกล้คนมองโลกในแง่ร้าย

คนที่มองทุกอย่างในแง่ร้ายจะจุดพลังคุณหดหายไปด้วย  
เพื่อลดอิทธิพลของพวกเขา ให้จินตนาการว่าคุณกำลังใส่เสื้อคลุมสีดำเวลาคุยกัน  
ก็จะยับยั้งไม่ให้คุณดูดพลังแง่ลบจากพวกเขาได้

## 12. อยู่ใกล้เครื่องใช้ไฟฟ้ามากเกินไป

ขั้วบวกที่มาจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือเครื่องปรับอากาศอาจกระตุ้นให้เกิดฮอร์โมนที่  
ทำให้เราอ่อนเพลียและซึมเศร้า  
ให้เสียบปลั๊กตัวแปลงขั้วไฟฟ้าเพื่อเพิ่มระดับของขั้วลบที่เสริมพลังในอากาศ

## 13. ลืมดื่มกาแฟ

ถ้าคุณไม่ได้ดื่มกาแฟยามเช้า พลังกายและใจอาจตกวูบในวันนี้  
จากงานวิจัยพบว่า ผู้ร่วมวิจัย 50% มีอาการอ่อนเพลียถ้าไม่ได้ดื่มกาแฟถ้วยแรกของวัน  
ซึ่งมีถึง 13% ที่ไม่สามารถทำอะไรได้เลย

## 14. บ้านรก

ผู้เชี่ยวชาญด้านสรวงจวบบอกว่ากองสิ่งของรกเกะกะจะทำให้สถานที่นั้นขาดพลังและกระตุ้นให้คุณขาดพลังไปด้วย  
คุณไม่ต้องถึงกับเก็บทุกอย่างในทันที แค่สะสางพื้นที่อาทิตย์ละครั้งก็ใช้ได้

## 15. ร่างกายมีปัญหา

แม้ว่าการเจ็บหน้อกคือสัญญาณหลักๆ บอกถึงอาการโรคหัวใจ

แต่สำหรับเพศหญิง สัญญาณนั้นอาจเป็นความอ่อนเพลีย ซึ่งมีมากถึง 70% ที่อ่อนเพลียภายในเดือนนั้น ก่อนหัวใจกำเริบ สัญญาณอื่นๆอาจรวมถึงการนอนไม่หลับ หายใจขาดห้วง อาหารไม่ย่อยและความเครียด 43% ของผู้หญิงไม่มีอาการเจ็บหน้าอกเลย แม้โรคหัวใจจะกำเริบก็ตาม พบผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือนเป็นโรคหัวใจน้อยมาก แต่ถ้าคุณรู้สึกไม่ดี ควรตรวจร่างกาย โดยเฉพาะถ้าคุณมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น สูบบุหรี่ ความดันเลือดสูง คอเลสเตอรอลสูง เป็นเบาหวาน หรือคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ

## 16. กลั่นหา

การหาเป็นวิถีธรรมชาติที่ร่างกายของเรากระตุ้นให้เราตื่น นักจิตวิทยาบอกว่า การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อจะบีบหลอดเลือดบนใบหน้า ซึ่งส่งผลไปยังสมอง การกลั่นหาจึงเป็นการยับยั้งกระบวนการนี้และทำให้คุณยิ่งง่วงนอนมากขึ้น

## 17. ใช้ชีวิตตามตาราง

ตารางกิจกรรมที่เตือนคุณทุกอย่างว่าต้องทำอะไรบ้างคือตัวจุดพลังขั้นดี

นักวิจัยพบว่าคนที่คิดว่าเขาทำอะไรไปได้มากแค่ไหนมักจะอ่อนเพลียง่ายกว่าคนที่ทำสิ่งที่ต้องทำไปเรื่อยๆ

## 18. หมอนเก่าเกินไป

ถ้าหมอนของคุณยุบยวบไม่แข็งพอ จะทำให้ลำคอของคุณไม่ได้ระนาบเดียวกับลำตัว

ซึ่งไม่เพียงทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวซึ่งทำให้คุณนอนไม่หลับแล้ว ยังไปกีดขวางระบบการหายใจเวลาคุณหลับด้วย

ถ้าหมอนของคุณอ่อนนิ่มจนโอบรอบแขนคุณได้ ก็ถึงเวลาซื้อใบใหม่แล้ว

---