

## การหลับตา ช่วยให้จำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2567

การหลับตา อาจ ช่วยให้จำดีขึ้นในทางอ้อม ดังนี้

1. การพักผ่อน การหลับตาช่วยให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อน เมื่อสมองได้พักผ่อนเพียงพอ ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะดีขึ้น รวมไปถึงความจำด้วย

2. การจดจ่อ การหลับตาช่วยลดสิ่งรบกวนทางสายตา ทำให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ดีขึ้น ส่งผลให้จดจำสิ่งนั้นได้ดีขึ้น

3. การลดความเครียด การหลับตาช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด ความเครียดส่งผลเสียต่อความจำ การลดความเครียดจึงช่วยให้จำดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม การหลับตาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้จำดีขึ้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความจำ เช่น

- การนอนหลับ การนอนหลับอย่างเพียงพอ (7-8 ชั่วโมงต่อวัน) ช่วยให้สมองมีเวลาจัดเรียงข้อมูลและสร้างความจำถาวร
- การออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงสมอง ส่งผลดีต่อความจำ
- อาหาร การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง เช่น ปลา ถั่ว ผัก ผลไม้ ช่วยให้จำดีขึ้น
- การฝึกสมอง การฝึกสมองด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอ่าน การเขียน การเล่นเกมฝึกสมอง ช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น ส่งผลดีต่อความจำ

การหลับตาอาจช่วยให้จำดีขึ้นทางอ้อม แต่ไม่ใช่ปัจจัยหลัก ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่ส่งผลต่อความจำ การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการรักษาความจำที่ดี

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย 2 ตุลาคม 2566](#)