

หยุดก่อนร่างพัง กับ 8 อาการที่บอกว่าคุณเครียดหนักโดยไม่รู้ตัว



8 อาการเตือนที่บอกว่าคุณเครียดหนัก

1. นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท

คุณเคยรู้สึกไหม? นอนไปตั้งหลายชั่วโมงแต่ตื่นมาแล้วยังรู้สึกเพลีย หรือบางคืนก็นอนไม่หลับทั้งที่เหนื่อยมาก? นี่อาจเป็นสัญญาณว่าคุณกำลังเครียดหนัก เพราะความเครียดทำให้สมองทำงานตลอดเวลา ส่งผลให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เต็มที่ ทางแก้ คือ ลองปรับพฤติกรรมก่อนนอน เช่น งดใช้โทรศัพท์ก่อนนอน 1 ชั่วโมง ฟังเพลงเบา ๆ หรือดื่มชาคาโมมายล์ จะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น

2. ปวดหัวเรื้อรังโดยไม่มีสาเหตุ

หากคุณมีอาการปวดหัวบ่อย ๆ หรือปวดจี๊ดขึ้นมาแบบไม่มีเหตุผล อาจเป็นผลจากความเครียดที่ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว โดยเฉพาะบริเวณคอ ป่า ไหล่ ซึ่งส่งผลต่ออาการปวดหัวในที่สุด ลองนวดคลายกล้ามเนื้อ หรือฝึกหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย

3. หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน

ถ้ารู้สึกว่าตัวเองหงุดหงิด อ่อนไหวกับเรื่องเล็กน้อยง่าย หรือบางทีก็รู้สึกเศร้าแบบไม่มีสาเหตุ นี่อาจเป็นสัญญาณว่าคุณกำลังมีความเครียดสะสม ลองใช้เวลาทำสิ่งที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูซีรีส์ ทำ

กิจกรรมกลางแจ้งสนุก ๆ หรือออกไปเดินเล่น เพื่อให้สมองได้ผ่อนคลายบ้าง

4. รู้สึกเหนื่อยล้า แม้ไม่ได้ทำอะไรเลย

ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกหมดแรงหรือทำอะไรก็ไม่มีพลัง ทั้งที่ไม่ได้ออกแรงมาก อาจเป็นเพราะความเครียดทำให้ร่างกายใช้พลังงานมากกว่าปกติ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา ลองปรับเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ และหันมาทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมัน หรือวิตามินจากผักและผลไม้ เป็นต้น

5. ความจำแย่ สมาธิสั้น คิดอะไรไม่ออก

เคยรู้สึกไหมว่าตัวเองขบสับสนแบบงง ๆ หรือทำงานไปสักพักก็รู้สึกสมองตื้อ อาจเป็นผลจากความเครียดที่ส่งผลต่อสมองโดยตรง ทำให้ประสิทธิภาพในการจดจำ และการโฟกัสลดลง ลองฝึกสมาธิ หรือหาเวลาว่างวันพักสวดตัก 5-10 นาที เพื่อให้สมองได้รีเซ็ตตัวเอง

6. ระบบย่อยอาหารมีปัญหา

ถ้าคุณมีอาการท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูกบ่อย ๆ โดยไม่มีสาเหตุ นี่อาจเป็นผลจากความเครียดที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหารโดยตรง จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก ดื่มน้ำให้เพียงพอ และพยายามหาวิธีคลายเครียด เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ เป็นต้น

7. ใจสั่น หายใจไม่ทั่วท้อง

ถ้ารู้สึกว่าอยู่ดี ๆ ใจเต้นเร็วผิดปกติ หรือหายใจไม่สุด รู้สึกอึดอัดเหมือนขาดอากาศ อาจเป็นอาการที่ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดมากเกินไป ลองฝึกการหายใจแบบ 4-7-8 คือ หายใจเข้าช้า ๆ เป็นเวลา 4 วินาที แล้วกลั้นไว้ 7 วินาที จากนั้นหายใจออกช้า ๆ อีก 8 วินาที เพื่อช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายอย่างเต็มที่

8. น้าหนักขึ้นหรือลดผิดปกติ

ความเครียดอาจทำให้สาว ๆ บางคนกินเยอะขึ้น หรือบางคนก็อาจกินน้อยลง จนส่งผลต่อน้ำหนักโดยไม่รู้ตัว เพราะฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) มีผลต่อการเผาผลาญในร่างกาย ลองปรับพฤติกรรมการกิน ให้เป็นมื้อเล็ก ๆ และเลือกทานอาหารที่ช่วยลดความเครียด เช่น ดาร์กช็อกโกแลต หรือถั่วที่มีแมกนีเซียมสูง เป็นต้น

หากคุณมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นหลายข้อ นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าคุณเครียดหนักเกินไปแล้ว ถึงเวลาที่ต้องพักและดูแลตัวเองให้มากขึ้น ดังนั้น อย่าลืมว่าการผ่อนคลายก็สำคัญพอ ๆ กับการทำงานหนัก สุขภาพจิตดี ชีวิตของคุณผู้หญิงก็จะดีตามไปด้วย



ชีวิตนี้บ่อยนัก
แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก
จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย
เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น
พึงสำนึกจ้อนี้ให้จงดี
แล้วจงเลือกเถิด...เลือกให้ดีเถิด

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร