

นอนดึกตื่นสาย อาจไม่ใช่แค่นิสัย! รู้จักโรคช่วงหลับล่าช้า (DSPS)



หลายคนอาจเคยถูกตำหนิว่า “เป็นคนขี้เกียจ” หรือ “ไม่มีวินัย” เพราะชอบ นอนดึกตื่นสาย แม้จะพยายามปรับเวลานอนเท่าไรก็ยังคงตื่นมาด้วยความงัวเงียและรู้สึกง่วงนอนไม่เต็มอิ่มอยู่ดี แต่แท้จริงแล้ว พฤติกรรมการนอนแบบนี้ อาจไม่ใช่แค่นิสัยหรือความขี้เกียจเสมอไป แต่เป็นสัญญาณของภาวะความผิดปกติของการนอนหลับที่เรียกว่า Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS) ภาวะที่วงจรการนอนหลับล่าช้ากว่าปกติ

Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS) คืออะไร?

DSPS คือภาวะที่นาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythm) ภายในร่างกายของเราทำงานผิดปกติไปจากคนส่วนใหญ่ ทำให้นาฬิกาชีวภาพที่ควบคุมการนอนหลับและการตื่นนอน “เลื่อน” ออกไปช้ากว่าปกติอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

โดยทั่วไป คนส่วนใหญ่มักจะรู้สึกง่วงและหลับในช่วงหัวค่ำ (ประมาณ 21.00–23.00 น.) และตื่นนอนในตอนเช้า (ประมาณ 06.00–08.00 น.) แต่สำหรับผู้ที่ เป็น DSPS พวกเขาจะ:

– รู้สึกง่วงและหลับได้ก็ต่อเมื่อเลยเที่ยงคืนไปแล้ว (เช่น ตี 2 ตี 3 หรืออาจจะสายกว่านั้น)

– ตื่นนอนในตอนสายหรือบ่าย หากไม่มีปัจจัยภายนอกมากระตุ้นให้ตื่นก่อนเวลาอันควร

– นอนหลับได้เต็มที่เมื่อตื่นนอนตามวงจรของตัวเอง หากถูกบังคับให้ตื่นเช้า จะรู้สึกง่วง อ่อนเพลีย และมีอาการคล้ายกับคนนอนกรนเรื้อรัง (Social Jet Lag)

DSPS แตกต่างจากคนนอนดึกทั่วไปที่อาจเลือกนอนดึกเองเพราะกิจกรรมต่างๆ แต่ยังสามารถปรับเวลานอนให้เร็วขึ้นได้หากต้องการ สำหรับผู้เป็น DSPS แม้จะพยายามเข้านอนเร็วแค่ไหน ก็จะนอนไม่หลับ และหากหลับไปได้ ก็ตื่นขึ้นมากลางดึก หรือรู้สึกหลับไม่สนิท

ใครบ้างที่เสี่ยงเป็น DSPS?

– วัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว: เป็นช่วงที่นาฬิกาชีวภาพมักจะเลื่อนออกไปตามธรรมชาติอยู่แล้ว

– ผู้ที่มีพันธุกรรมเกี่ยวข้อง: มีงานวิจัยที่ชี้ว่า DSPS อาจเกี่ยวข้องกับยีนบางชนิด

– ผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ส่งผลต่อการนอน: เช่น การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีแสงสีฟ้าก่อนนอนเป็นเวลานานๆ การทำงานกะกลางคืน หรือการเดินทางข้ามเขตเวลาบ่อยๆ (แต่ปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นแค่ตัวกระตุ้นให้ DSPS รุนแรงขึ้น ไม่ใช่สาเหตุหลักเสมอไป)

ผลกระทบของ DSPS ต่อชีวิตประจำวัน

– ภาวะ DSPS ไม่ใช่แค่เรื่องของความไม่สะดวกสบายในการนอน แต่ยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในหลายๆ ด้าน

– ปัญหาการเรียนและการทำงาน: การต้องตื่นไปเรียนหรือทำงานในเวลาที่ยังง่วงนอนยังไม่อยากตื่น ทำให้ประสิทธิภาพการเรียนและการทำงานลดลง สมาธิลดลง หลงลืมง่าย และมีโอกาสทำผิดพลาดบ่อยๆ

– ปัญหาสุขภาพกาย: การนอนไม่พอเรื้อรังเพิ่มความเครียดต่อโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

– ปัญหาสุขภาพจิต: ผู้ป่วย DSPS มักมีอาการหงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน และมีแนวโน้มเป็นโรควิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้า เนื่องจากวงจรชีวิตไม่สอดคล้องกับสังคม

– ปัญหาสังคม: การไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่จัดขึ้นในตอนเย็นหรือเช้าวร่ำ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือแปลกแยก

การนอนดึกตื่นสาย อาจเป็นเพียง “นิสัย” สำหรับบางคน แต่สำหรับอีกหลายคน มันคือภาวะ Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS) ที่ต้องการความเข้าใจและการดูแลที่ถูกต้อง หากคุณหรือคนใกล้ตัวกำลังเผชิญกับปัญหานี้ อย่าลังเลที่จะปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ เพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสม การทำความเข้าใจภาวะนี้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลที่ถูกต้อง แต่ยังช่วยลดการตัดสินใจและตีตราทางสังคม ทำให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

บริษัท ไอ เอส เซอร์วิส จำกัด

วันที่ 3 สิงหาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติให้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 19 สิงหาคม 2568 เวลา 8.30 น ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ดังอยู่เลขที่ 1449/6 ซอยวิจิตรธรรมสาริต 57 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาลงมติพิเศษเรื่องการเลิกบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้รับบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายทวี อธิพิณสวัสดิ์
(นายทวี อธิพิณสวัสดิ์)

กรรมการ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

