



ช่่วงหยุดยาวปีใหม่ มนุษย์เงินเดือนอย่างเราๆ ท่านๆ โดยเฉพาะคนที่อยู่ไกลบ้าน นอกจากกลับบ้านไปกราบไหว้ญาติผู้ใหญ่แล้ว ปฏิเสธไม่ได้ว่ากิจกรรมปิดท้ายคงหนีไม่พ้นการกินดื่มเพื่อสังสรรค์ คนที่กินดื่มแบบหอมปากหอมคอก็ดีไป แต่มีบางคนและส่วนใหญ่ที่เสียเพราะกินดื่มตั้งแต่เข้านดึก

พอผ่านพ้นช่วงเทศกาลถึงวันต้องกลับมาทำงาน การหยุดยาวหลายๆ วันก็ทำให้เป็นโรค “ซึ่เกี่ยจทำงาน” ได้เหมือนกัน เพื่อให้การรณรงค์กลับมากระชุ่มกระชวยพร้อมจะทำงานหนัก มีเคล็ดลับดีๆ ชนิดเจ้านายไม่ต้องบ่นให้เอือมระอาผากกัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขให้ความรู้ว่า ตามจิตวิทยาทั่วไปของพฤติกรรมมนุษย์ เมื่อมีวันหยุดยาวช่วงเทศกาลจะปลดปล่อยอารมณ์ที่ขวยอย่างเต็มที่ เพราะเห็นว่าทำงานเหน็ดเหนื่อยมาทั้งปีต้องเต็มที่สักหน่อย

เมื่อต้องกลับมาทำงานจึงคล้ายกับการเปลี่ยนชีวิตไปอีกด้านหนึ่งแบบกะทันหันทางจิตวิทยายกบอกว่ามักเกิดอาการ “Fatigue” หรืออาการอ่อนล้า หรืออาการอิดโรยของกายและใจ อาการที่ว่านี้มักมาในหลายปัจจัย อาทิ ต้องนั่งรถหรือขับรถเพื่อเดินทางไกล

หรือเป็นหลังจากที่ดื่มกินสังสรรค์กับเพื่อนฝูงหรือจากคนที่รักเพื่อไปทำงาน เป็นต้น

ภายใต้สภาวะดังกล่าว มักจะเกิดขึ้นในช่วงระยะสั้นๆ เท่านั้น เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ ทั้งการดื่มกินแบบรู้ตัวเอง ถ้ารู้ว่าไม่ไหวก็ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าฝืนหรือหมั่นโทรศัพท์หาพ่อแม่และลูก รวมถึงญาติพี่น้อง เมื่อมาทำงานตรงนี้จะช่วยคลายความเหงาได้มาก

แต่หากปล่อยเวลาผ่านไปสักระยะอาการอ่อนล้าจากการทำงานยังไม่หาย กรมสุขภาพจิต แนะนำ ขอให้ระวังอาจเป็น “อาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง” อาการดังกล่าวนี้ย่อมทำให้เกิดการเสื่อมถอยทั้งกายและใจ มีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจเสมอ

ขอย้ำว่าอาการเหนื่อยล้าไม่เหมือนกับอาการง่วงนอน ถึงแม้ว่าอยากจะนอนก็ตามที อาการเหนื่อยล้าเป็นอาการที่ขาดแรงกระตุ้น ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไรทั้งสิ้น

อาการที่เกิดขึ้น อาทิ สายตาพร่ามัว ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มี บางรายน้ำหนักตัวลด มีอาการท้องผูก นอนหลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืน พร้อมทั้งมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วยในบางราย

อาการเหนื่อยล้าเป็นอาการของปัญหาทางสุขภาพที่มีอยู่แล้ว อาทิ โรคตับ โรคไต

โรคหัวใจ โรคความดัน เป็นต้น บางรายหากพื้นฐานเป็นคนเครียดและมีอาการซึมเศร้าเป็นทุนเดิมจะเป็นตัวกระตุ้นขั้นต่อการเกิดโรคนี้อย่างมาก หากมีอาการเหล่านี้แนะนำว่าควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาจะดีที่สุด

เอาเป็นว่าหลังเฉลิมฉลองช่วงเทศกาลแล้วเสร็จ หมั่นดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง จากที่เคยดื่มหัวราน้ำเย็นเข้าก็เพลาลงบ้าง หาเวลาพักผ่อนเพื่อจะได้มีแรงในการทำงาน เพียงเท่านี้ชีวิตก็เป็นสุข เบิกบาน ชยันทำงาน ไม่ใช่เกี่ยจ

M2F

M2F
 Circulation: 400,000
 Ad Rate: 1,770

Section: First Section/NEWS UPDATE: CRIME**วันที่:** ศุกร์ 3 มกราคม 2557**ปีที่:** - **ฉบับที่:** 547**Col.Inch:** 49.43 **Ad Value:** 87,491.10**หัวข้อข่าว:** ระวังโรคไข้เกี่ยวกับคอกคานทำงาน**หน้า:** 7(บน)**PRValue (x3):** 262,473.30**คลิป:** ๑๗

กรมสุขภาพจิต แนะนำ หลังกลับมา
 จากเฉลิมฉลองช่วงเทศกาลปีใหม่ ควรจะ
 ลดละแอลกอฮอล์และพักผ่อนให้
 เพียงพอโดยการนอนหลับที่ดีที่สุด
 และหมั่นออกกำลังกายเมื่อมี
 โอกาส หากใครเป็นโรคประจำตัวก็
 หมั่นกินยาหรือหมั่นไปหาหมอ
 ข้อควรระวังอีกอย่าง หากรู้สึกนอนไม่หลับแต่อยาก
 พักผ่อน ไม่ควรกินยานอนหลับ หากกินเป็นเวลา
 นานๆ อาจทำให้ติดและเกิดอาการข้างเคียงได้
 เช่น เวียนศีรษะ เมื่ออาหาร ท้องเสียสะสมสะสม
 หากใช้ยาเกินขนาดอาจทำให้เกิดอาการ
 สับสน ความดันเลือดต่ำ การหายใจถูกกด
 หมดสติ จนถึงช็อกได้ ดังนั้น การใช้ยานอน
 หลับจึงควรอยู่ในการควบคุมดูแลของแพทย์
 จะดีกว่า

**หลักให้ไกล
 ยานอนหลับ**