



ชะมายสาร

ChamaiMunicipality

(อักษรปร=ชาสัมพันธ์ (เทศบาลตำบลชะมาย

10 วิธี "นอนหลับ" สนิทมากขึ้น



1. เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน
2. รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที
3. ไม่นอนในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ควรเกิน 30 นาที
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน 2 ชั่วโมง
5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและอาหารมึนตึ๊ง อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนนอน
6. งดดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนนอน
7. นอนเตียงนอนที่สบาย อากาศถ่ายเท ไม่มีแสงเล็ดลอด และเสียงรบกวน
8. ผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การนั่งสมาธิ
9. ใช้ห้องนอนเพื่อนอนเท่านั้น ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือกินอาหารบนเตียงนอน
10. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่นๆ แล้วกลับมานอนใหม่ อีกครั้งเมื่อว่าง

9 พฤติกรรมที่เป็นสัญญาณเตือน “โรคซึมเศร้า”

1. มีความรู้สึกไม่สบายใจ เศร้า ท้อแท้ ตลอดเวลา
2. เมื่อก่อนเคยชอบทำอะไร แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย หรือต่อให้ทำในสิ่งที่ชอบแต่ก็ไม่มีความสุข
3. เบื่ออาหารหรือกินมากขึ้นจนน้ำหนักเปลี่ยนแปลงไปมาก
4. นอนไม่หลับ หรืออยากนอนอย่างเดียว
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือรู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย
6. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง
7. รู้สึกตัวเองไร้ค่า ผิดหวังกับตัวเอง
8. ไม่มีสมาธิ ใจลอย ความจำแย่งลง ไม่กล้าตัดสินใจ
9. มีความคิดว่าอยากตาย อยากฆ่าตัวตาย ถ้าคุณมีข้อนี้แนะนำให้ไปพบจิตแพทย์โดยทันที

