



ชมายสาร CHAMAI MUNICIPALITY

10 วิธี เลิก “ยาเสพติด”

1. เตรียมใจให้พร้อม
2. ทบทวนสาเหตุ
3. เปลี่ยนบรรยากาศที่พักอาศัย
4. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน
5. นอนหลับวันละ 7-8 ชม.
6. ทำงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมยามว่าง
7. งดอบายมุข เหล้า บุหรี่ พนัน
8. ยอมรับและเข้าใจชีวิต
9. เห็นคุณค่า ภูมิใจในตัวเอง
10. เปลี่ยนความคิด มองโลกในแง่ดี



6 ตัวการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้าเรื้อรัง

หากเกิดอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความอ่อนเพลียเรื้อรัง

1. อดหลับอดนอน
2. เครียดแล้วเครียดอีก
3. กินไม่ครบ ขาดสารอาหาร
4. ติดคาเฟอีนมากเกินไป
5. โรคต่างๆ รุมเร้า
6. น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

