

‘สมองล้า’

ทำงานหนักพักผ่อนน้อยต้องระวัง!

อาการเตือน

คิดงานไม่ออก

ง่วง

หงุดหงิดง่าย

ท้องผูก

ไม่มีสมาธิ

นอนไม่หลับ

สมองตื้อ

ปวดหัวอ่อนเพลีย



สาเหตุ

- โหมใช้งานสมองหนัก
- พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ขาดการออกกำลังกาย
- ขาดสารอาหาร
- ความเครียด กดดัน
- อยู่กับจอคอมหรือหน้าจอนานเกินไป

วิธีป้องกัน

- ไม่โหมทำงานหนัก พักเป็นระยะ
- ไม่เครียดหรือกดดันตนเอง
- นอนหลับให้เพียงพอ 8 ชม. ไม่นอนดึก
- กินอาหารมีประโยชน์ ดื่มน้ำเยอะๆ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ