

การเอาชนะอาการ JET LAG

อาการ JET LAG สามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อความทรงจำของเราได้เช่นกัน โดยมันมักจะเกิดขึ้นเมื่อเราเดินทางด้วยเครื่องบินข้ามไปยังอีกซีกโลกหนึ่งที่มีเวลาแตกต่างออกไป จนกระทั่งมันก่อให้เกิดผลกระทบต่อจังหวะปกติในการดำเนินชีวิตได้ การเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาอาจจะทำให้คนเราเกิดความเหนื่อยอ่อน และรบกวนรูปแบบการนอนตามปกติได้ ทั้งนี้มีหลักฐานบางประการแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่ต้องเดินทางอยู่เป็นประจำ และมีปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงเวลานี้ จะได้รับผลกระทบต่อการทำงานของสมองได้อย่างถาวร ซึ่งโดยทั่วไปแล้วผู้หญิงมักจะได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ชาย ด้วยเหตุนี้เอง ถ้าคุณต้องเดินทางด้วยเครื่องบิน จงปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารเบาๆ และดื่มน้ำบริสุทธิ์เป็นจำนวนมาก
- บริหารร่างกาย และสร้างความผ่อนคลายให้มากที่สุด
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- อย่าใช้ยานอนหลับ เนื่องจากมันสามารถก่อให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อความทรงจำ และกระบวนการทำงานของสมองได้



JET LAG สามารถทำให้นาฬิกา ร่างกายของคุณเกิดความสับสนได้

คำแนะนำ 10 ประการ

สำหรับการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน การปฏิบัติตามกฎง่ายๆ 10 ประการต่อไปนี้ จะสามารถช่วยพัฒนารูปแบบการนอนของคุณได้เป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามคุณต้องพึงระลึกไว้เสมอว่า คำแนะนำเหล่านี้เป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น คนเราทุกคนย่อมมีวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองเสมอ

1. เข้านอน และตื่นให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวันจนกลายเป็นกิจวัตร โดยคุณต้องพิจารณาด้วยว่า จำนวนชั่วโมงการนอนที่เหมาะสมกับตัวคุณมากที่สุดคือกี่ชั่วโมง เนื่องจากคนเราทุกคน มีความต้องการระดับการนอนหลับที่แตกต่างกันออกไป

2. ถ้าคุณต้องการสร้างกิจวัตรประจำวันที่ดี จงอย่านอนหลับเพียงเพื่อคิดว่า คุณจะตื่นขึ้นมาทำงานอีกครั้งในภายหลัง เนื่องจากคุณจะรู้สึกง่วงนอนได้อย่างง่ายดายในช่วงเย็นของวันถัดไป แล้วหลังจากเวลาผ่านไปอีกสักสองสามวัน โดยคุณจะเกิดอาการเหนื่อยอ่อนในเวลาดังกล่าว จนติดเป็นนิสัย
3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนในช่วงเย็น ทั้งนี้คนส่วนใหญ่มักจะทราบดีอยู่แล้วว่า กาแฟนั้น เป็นเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนผสมอยู่เป็นอย่างมาก แต่หลาย ๆ คนก็อาจจะยังไม่ทราบว่า น้ำชาและน้ำอัดลมอื่น ๆ ก็มีส่วนผสมของคาเฟอีนเช่นเดียวกัน
4. อย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป (อ่านเพิ่มเติมได้ในหน้าที่ 202-207) เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้การรับสิ่งเร้าทางจิตใจของคุณเกิดปัญหา และสามารถรบกวนกระบวนการในการนอนของคุณได้
5. วางแผนการทำงานของคุณ ให้งานที่ต้องใช้พลังงานมากอยู่ในช่วงเช้า และดำเนินกิจกรรมที่มีความผ่อนคลายมากขึ้นในช่วงเย็น
6. ระวังว่าการอ่านหนังสือ หรือการดูโทรทัศน์จะกระตุ้นจิตใจของคุณมากเกินไปจนเกิดอาการนอนไม่หลับ
7. ถ้าคุณมีเรื่องต้องคิดเป็นจำนวนมาก จงเขียนมันลงบนกระดาษก่อนที่คุณจะเข้านอน เพื่อให้มันไม่รบกวนจิตใจของคุณอีกต่อไป นอกจากนี้ การวางกระดาษโน้ตไว้ใกล้กับเตียงของคุณ ยังสามารถทำให้คุณจดความคิดที่แวบขึ้นมาในสมองของคุณได้โดยสะดวกอีกด้วย
8. หลีกเลี่ยงการนอนหลับในระหว่างวัน

9. ถ้าเวลาผ่านไป 15–30 นาทีแล้ว คุณยังไม่รู้สึกง่วงนอน คุณก็ควรลุกขึ้นจากเตียง และหากิจกรรมผ่อนคลาย เพื่อให้คุณรู้สึกง่วงนอน ทั้งนี้ประเด็นที่สำคัญคือ คุณต้องไม่ปล่อยให้ร่างกายของคุณเกิดการเรียนรู้ว่า เตียงเป็นสถานที่ที่คุณใช้สำหรับนึกถึงปัญหาต่างๆ โดยไม่ได้พักผ่อน
10. ห้องนอนไม่ใช่ห้องทำงาน ห้องครัว หรือห้องนั่งเล่น ดังนั้น จงอย่ารับประทานอาหาร ดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือในห้องนอน เพื่อให้ร่างกายของคุณสร้างจุดเชื่อมโยงได้ว่าห้องดังกล่าวเป็นห้องที่ใช้สำหรับการนอนหลับของคุณ

ผลประโยชน์

ความผิดปกติของการนอนหลับมักจะหายไป เมื่อคุณสามารถนอนหลับได้ตามปกติ ดังนั้นถ้าคุณมีงานยุ่ง และต้องนอนดึกในบางโอกาส จงอย่าทำให้มันติดเป็นนิสัย ด้วยเหตุนี้เอง คุณจึงควรเรียนรู้ที่จะจัดลำดับความสำคัญให้กับงานของคุณ เพื่อให้คุณสามารถนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอได้บ่อยยิ่งขึ้น จนกระทั่งคุณสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างดีที่สุด ซึ่งในระยะยาวการกระทำดังกล่าว จะก่อให้เกิดผลประโยชน์กับคุณได้เป็นอย่างดี

**คุณต้องนอนหลับพักผ่อนมากเพียงไร
เพื่อให้คุณสามารถตื่นขึ้นอย่างสดชื่น ?
อะไรคือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ
รูปแบบการนอนของคุณ ?**