

กรกฎาคม

2566

OAE

83

LIBRARY



Revenge Bedtime Procrastination

นอนดึกเพื่อล้างแค้น

ไม่ได้ “นอนไม่หลับ” แต่เลือกที่จะไม่นอน

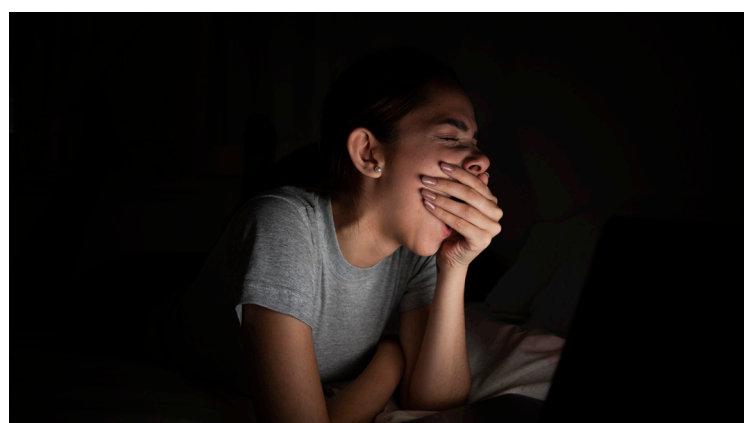
เคยไหม? โหมงานมาเหนื่อยทั้งวัน กลับบ้านมาก็ยังง่วงแต่ยังไม่อยากนอน ไข่มื้อดื้อ ส่องโซเชียล จนเวลาล่วงเลยไปถึงดึกดื่น เพื่อชดเชยการใช้ชีวิตที่หายไปในช่วงกลางวัน นี่อาจเป็นสัญญาณ **Revenge Bedtime Procrastination** หรือ **นอนดึกเพื่อล้างแค้น** แน่แน่นอนว่าการทำแบบนี้มันต่างจากการนอนไม่หลับโดยสิ้นเชิง เพราะเราเลือกที่จะเลื่อนเวลานอนออกไปด้วยความตั้งใจล้วนๆ ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่อยากทำในช่วงเวลากลางคืนเพื่อชดเชย หรือการล้างแค้นในช่วงเวลาที่เสียไป ความน่ากังวลของอาการดังกล่าวก็คือ พฤติกรรมที่ทำสะสมบ่อยจนชิน จนไม่สามารถแบ่งเวลาทำงาน – เวลาเล่น – เวลาพักผ่อนได้ จนแยกแยะไม่ออกว่าเวลาไหนที่ควรเล่นและควรนอน (ถ้าไม่รู้สึกง่วงอยากนอนหลับ)

ผลเสียของการนอนดึก

เป็นการฝืนร่างกายให้ตัวเองได้มีความสุขเล็กๆ แม้จะเป็นเวลาที่ต้องพักผ่อนก็ตาม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในหลายด้าน ดังนี้

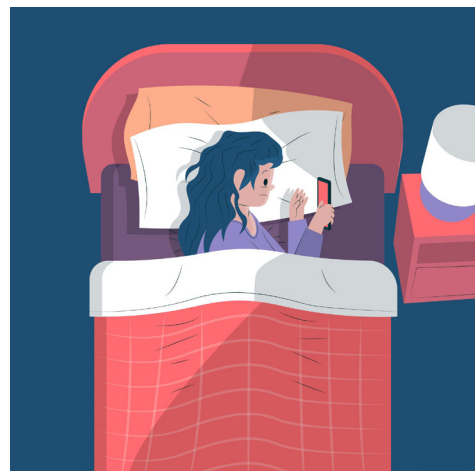
1. **คุณภาพการนอนแย่งลง** ระยะเวลาการนอนสั้นลง และนอนหลับไม่สนิท

2. **ความเหนื่อยล้าประจำวันที่เพิ่มขึ้น** ร่างกายมีแนวโน้มที่จะเหนื่อยง่าย และเหนื่อยกว่าปกติเวลาทำกิจกรรมต่างๆ



3. **ความสามารถในการตัดสินใจลดน้อยลง** สามารถก่อให้เกิดอาการคิดช้า สมาธิสั้น ความจำไม่ดี

4. **ความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อยลง** สามารถก่อให้เกิดอาการวิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่านกว่าปกติ



5. **ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว** อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และปัญหาเกี่ยวกับฮอร์โมน

คนที่มีโอกาส Revenge Bedtime Procrastination ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพมากกว่า เพราะว่าพวกเขาเลือกที่จะไม่นอน (ไม่ใช่เพราะนอนไม่หลับ) ดังนั้น ปัญหาสุขภาพจึงกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ ผลวิจัยของคนหลายกลุ่ม คือ ทุกวันนี้เราถือค่านิยมที่ทำงานหนักมาจนเกินไปหรือไม่ จนทำให้ควบคุมเวลาชีวิตไม่ได้ และต้องสละเวลาช่วงกลางคืนเพื่อผ่อนคลายตัวเอง หากเป็นแบบนี้ คงต้องเริ่มปรับวิถีตัวเองเสียใหม่ก่อนจะกระทบ Productivity ในการทำงานจนหมด

ที่มา : <https://cheewajit.com/>, www.marketingoops.com, <https://spacebar.th/>, <https://lib.nbtc.go.th/>,

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



มุมมองความเสี่ยงของเกษตรกรไทย บทเรียนจากชาวสวนมะม่วงและทุเรียน : เขมรัฐ เถลิงศรี

เกษตรกรโดยเฉพาะรายย่อย เป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงอย่างหลากหลาย เช่น ภัยธรรมชาติ การตลาด กฎระเบียบต่างๆ โดยเหตุการณ์ ไม่ปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของเกษตรกร อาจทำให้ เกษตรกรมีหนี้สิน ผูกพันยาวนาน และอาจส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกวิธีการเกษตรที่ไม่เหมาะสมในระยะยาว ในงานวิจัยด้านเกษตรผู้เขียนจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับรายได้หรือกำไรที่เกษตรกรได้รับ ในแต่ละปีเพียงอย่างเดียว แต่จะให้ความสำคัญกับความสามารถในการเตรียมรับมือและจัดการ ความเสี่ยงของเกษตรกร รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังจากได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์ไม่ปกติด้วยเช่นกัน

BOOK

กินเพื่อสุขภาพ : คู่มือเพื่อคนรัก สุขภาพ

โดย ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอแล้ว ยังจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินอีกด้วย จะกินอย่างไรให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่าต่อร่างกาย เพราะสารอาหารแต่ละชนิดจะมีผลในการป้องกันโรคต่างกัน

กินดีไม่มีโรค

โดย สุรพัทธ์ เจริญวงศ์

หนังสือที่รวบรวมเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีวิธีการปรุงที่ง่ายและวัตถุดิบหาได้ทั่วไป สามารถปรุงเองได้ในครัวเรือน รวมทั้งข้อมูลการดูแลสุขภาพให้ดีด้วยการเลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าดังกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีเริ่มด้วยการกิน” เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพื่อสังคมที่ดีของส่วนรวม



หนึ่งเมล็ดพันธุ์ในมือเรา: สหกรณ์ผู้บริโภคเซคตส์ คลับ : บทที่หนึ่ง

โดย อัดสีโนรี และ มิโดริ
แปลา มุกิตา พานิช

พวกเราแต่ละคนต่างสืบห้วงโซ่แห่งชีวิตมาจากพ่อแม่และบรรพบุรุษ มีเมล็ดพันธุ์เป็นของตนเอง โดยเฉพาะ เมล็ดพันธุ์นั้นส่งข้ามรุ่นจากแม่สู่ลูก เป็นแคปซูลแห่งความหวังว่าจะแตกหน่อต่อไปในอนาคต ถึงเวลาแล้วที่จะหว่านเมล็ดพันธุ์นั้นลงบนผืนดินและรดน้ำให้งอกงาม เศรษฐกิจยุคปัจจุบันของเรา โดยเฉพาะ เศรษฐกิจการเงินนั้น ไม่สอดคล้องกับทรัพยากรทางธรรมชาติเอาเสียเลย...