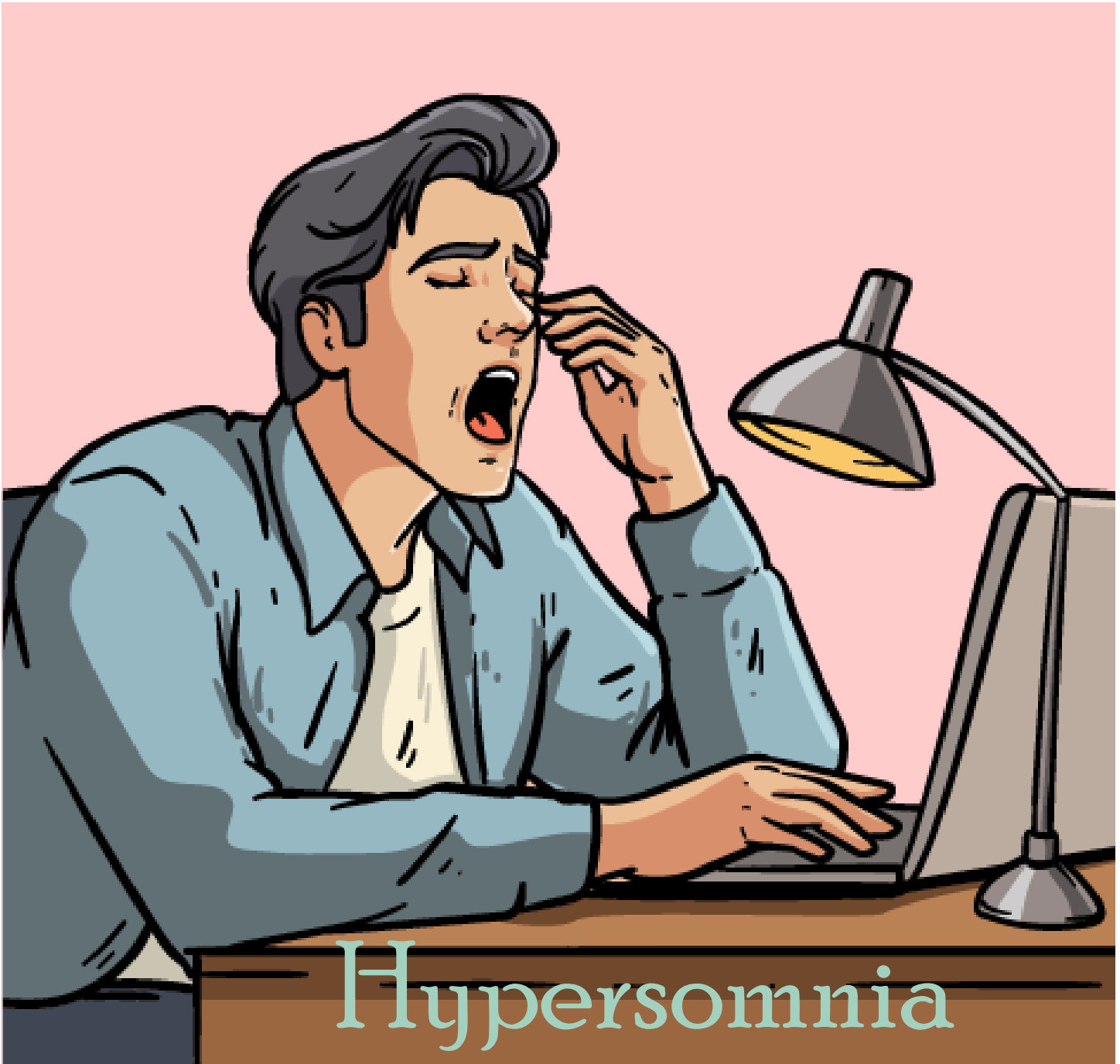


มกราคม  
2568

# OAE LIBRARY

101



Hypersomnia

# BOOK

## ความลับหลังเตจคอนเสิร์ต KPOP

โดย : คิมซังอูก

แปล : Candylover

“เบื้องหน้ามีแสงไฟ เบื้องหลังก็ต้องมีเงา แต่คนมักจะชื่นชมแสงไฟ จนบางครั้งก็ลืมไปว่าในเมื่อมีเงาก็ต้องมีแสงเช่นกัน”

นี่คือเรื่องเล่าจากเงา ซึ่งเปรียบเสมือนตัวต่อชิ้นสำคัญ ที่ทำให้ภาพฉากหน้าสมบูรณ์ เรื่องเล่าจากผู้กำกับการแสดงคอนเสิร์ตให้กับวง K-POP ที่ได้ชิงรางวัลแกรมมี่ เต็มไปด้วยประวัติส่วนตัวอันยาวเหยียดและประสบการณ์การทำงานอันเข้มข้น พร้อมกับแพชชั่นที่ไม่มีวันจืดจาง



## ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

โดย : สุนัย เศรษฐ์บุญสร้าง

หลักคิดในการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (Paradigm Shift) ให้หันมาแก้ปัญหามนุษย์ด้วยการ “ลดความต้องการส่วนที่เกินความพอเพียงควบคู่กับการหาวิธีเพิ่มสมรรถนะในการสร้างสรรค์สิ่งตอบสนองความต้องการ” เพื่อให้ใช้ทรัพยากรที่มีจำนวนจำกัดอย่าง “มีประสิทธิภาพ มีประโยชน์ และทำให้มีความสุขที่ยั่งยืน” อันเปรียบเหมือนกับการใช้ขาทั้งสองข้างของกรรไกร เพื่อร่วมกันตัดกระดาษ ซึ่งจะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งกว่า



## ตั้งดวงหฤทัย 1-2

โดย : ลักษณวดี

วันหนึ่ง ร่างกายย่อมจะ ‘เดิน’ มารวมกับหัวใจจนได้ ในดวงเนตรดำสนิท มิได้ฉายฉานภาพผู้ใด นอกจากผู้ทรงเป็นตั้งดวงหฤทัย รังสิมันต์มิได้ฉายฉานเฉพาะประชาชนเท่านั้น หากจะทำรงความอบอุ่นให้ดวงหฤทัยด้วย ความรัก...เสลาสลักสวยใส งามใดเล่า งามใด เทียบได้ดั่งงาม...ความรัก แต่เธอ... ทรรศิกา ผู้เป็น ตั้งดวงหฤทัย!

# Hypersomnia

## ง่วงนอนมากผิดปกติ

ปัญหาเรื่องการนอนนั้นมีทั้งการนอนไม่เพียงพอ หรือ การนอนมากเกินไป วันนี้เราจะทำความรู้จักเกี่ยวกับการนอนมากเกินไป (Hypersomnia) ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดปกติ มีอาการนอนหลับเกินพอดี ซ้ำๆ นอนมากเท่าไรก็ยังไม่เพียงพอ เมื่อตื่นแล้วก็รู้สึกว่าการนอนต่อไปอีก ระหว่างวันก็ต้องการงีบหลับหลายๆ ครั้ง แม้แต่ในเวลาที่ได้รับประทานอาหาร พูดคุยกับผู้อื่นก็สามารถนอนหลับได้ หากได้นอนแล้วอาจตื่นยากกว่าปกติมีระยะเวลาในการนอนมากกว่า 8 ชั่วโมง หากมีอาการอ่อนเพลียอยากกลับไปนอนอีก

### สาเหตุของโรคง่วงนอนมากผิดปกติ

โรคนี้ไม่ได้เกิดจากพฤติกรรม หรือ บุคลิกส่วนตัว แต่เป็นโรคที่เกิดจากทางร่างกายและจิตใจ

- 1.อดนอนบ่อยและเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายรู้สึกว่าการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ
- 2.นาฬิกาชีวิตแปรปรวน เช่น การเดินทางไปยังต่างประเทศที่มีช่วงเวลาที่ต่างกันมากๆ
- 3.ฮอร์โมนในร่างกายหรือสารเคมีในสมองผิดปกติ ทำให้นอนมากเกินไป



- 4.นอนกรน มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ
- 5.สมองได้รับการการขาดเจ็บ หรือเป็นโรคเกี่ยวกับสมองต่างๆ
- 6.การใช้ยาบางชนิด เช่นยานอนหลับ ยาคลายกล้ามเนื้อ

### ผลเสียจากการนอนเกิน

- 1.สมองเฉื่อยชา สมองล้า กลายเป็นคนไร้ชีวิตชีวา
- 2.การทำงานของกระดูกกล้ามเนื้อและข้อลดประสิทธิภาพลง หากไม่ได้มีการเคลื่อนไหวนานๆ อาจมีผลทำให้กระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้ยากตามมา
- 3.อ้วนง่าย เพราะร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ส่งผลต่อการเผาผลาญของร่างกาย อาจทำให้โรคอื่นๆ ตามมาได้
- 4.เสี่ยงต่อการหยุดหายใจเฉียบพลันหรือไหลตาย เพราะเนื้อสมองตาย เนื่องจากการดับไปของสัญญาณสมองที่นานเกินกว่าเวลานานปกติของคนทั่วไป
5. กลายเป็นคนซึมเศร้า การนอนมากๆ ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวน โดยเฉพาะ “เคมีอารมณ์ สารความสุข” จำพวก “เซโรโทนิน (Serotonin)” และ “เอนดอร์ฟิน (Endorphin)” ลดต่ำลง