

5 สัญญาณ

ที่บ่งบอกว่าเรากำลัง “บ้างาน” มากเกินไป



1. นอนไม่หลับ ฝึาคิดวนเวียนแต่เรื่องงาน

แม้จะทำงานหนักจนเหนื่อยล้าอ่อนแรงแค่ไหน แต่เมื่อกลับไปถึงบ้านก็ยังนั่งคิดนอนคิดเรื่องงานจนนอนไม่หลับ

2. หลงลืมบ่อย สมองเบลอ

มัวแต่คิดเรื่องงานจนลืมเรื่องราวรอบกาย ทำให้กลายเป็นคนหลงลืมเรื่องใกล้ตัวอยู่บ่อย ๆ



3. ปวดคอ หลัง บ่า ไหล่ ไมเกรนก็ถามหา

เริ่มมีอาการปวดคอ หลัง บ่า ไหล่ ตามแบบฉบับออฟฟิศซินโดรม หรือปวดกระบอกตาจากการจ้องหน้าจคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนเป็นไมเกรน



4. หงุดหงิด โมโหง่าย

หัวร้อนง่าย ะอะก็โมโห ใครพูดอะไรไม่เข้าหู มีอารมณ์ฉุนเฉียว



5. กินอาหารไม่เป็นเวลา

ทำงานขุ่นจนลืมเวลารับประทานอาหาร ส่งผลให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งโรคอ้วน โรคกระเพาะ เป็นต้น



QR Code
บทความฉบับเต็ม