

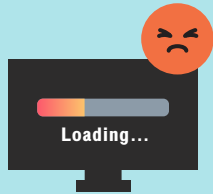
คุณเป็นหรือเปล่า? โรคนรอไม่ได้ (Hurry Sickness)

โรคใหม่ที่คนยุคนี้ควรระวัง ความรวดเร็วของเทคโนโลยีอาจส่งผลต่อสุขภาพคุณได้

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่?



ขี้เบื่อ
หงุดหงิดง่าย



ใจร้อน
อดทนรอได้ไม่นาน



ใช้ชีวิตเร่งรีบตลอดเวลา
วิตกกังวลเป็นประจำ



หากมีอาการรุนแรง
อาจเข้าข่าย
เป็นโรคประสาทได้



โรคประสาท (Neurosis) คือ โรคทางจิตประเภทหนึ่ง
เกิดจากความผิดปกติทางจิต ไม่สามารถควบคุม
อารมณ์ พฤติกรรมได้เหมือนคนทั่วไป จิตใจแปรปรวน
วิตกกังวลอยู่เสมอ



ส่งผลกระทบต่ออย่างไร?



กลายเป็นคนขี้หงุดหงิด
โมโหง่าย



ภาวะความเครียด



ความดันโลหิตสูง

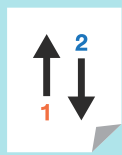


เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

ปรับตัวอย่างไร ให้ไกลความเสี่ยง



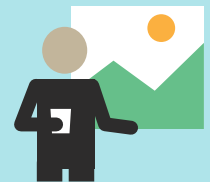
ฝึกควบคุมอารมณ์ ตั้ง
สติ หายใจเข้าลึกๆ



จัดลำดับความสำคัญ
สิ่งที่ต้องทำก่อนและหลัง



ใช้ชีวิตให้ช้าลง โฟกัส
กับสิ่งที่ทำทีละเรื่อง



ลองหาเวลาพักผ่อน
ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย