

OAE LIBRARY



เป็นอยู่หรือเปล่า เครียดไม่รู้ตัว

ปัจจุบันนี้ ความเครียด สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะในแต่ละวันทุกคนต้องใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความกดดัน แต่เมื่อใดที่ความกดดัน และความตึงเครียดนั้นไม่สามารถถูกจัดการได้ จะกลายเป็นความเครียดสะสมที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สัญญาณเตือนอาการแบบนี้...คุณกำลังเครียดไม่รู้ตัว



1. พฤติกรรมการนอนที่เปลี่ยนไป เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็วเกินไป หรือ ชอบตื่นกลางดึก
2. พฤติกรรมทางอารมณ์ที่เปลี่ยนไป เช่น นิ่งเงียบ ไม่พูดคุย เบื่อหน่ายชีวิต วิตกกังวล และหน้าตาเศร้าหมอง ความต้องการทางเพศลดลง
3. อาการเครียดที่แสดงออกทางกาย เช่น เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก หายใจถี่ ๆ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดหัว ปวดเมื่อยร่างกาย ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายแปรปรวนโดยที่ไม่สามารถหาสาเหตุได้
4. แยกตัวออกจากสังคม ไม่อยากพบปะผู้อื่น หรือเกิดความอึดอัดเป็นอย่างมาก เมื่อต้องพบปะผู้อื่นมากเกินกว่าที่เคยเป็น
5. ความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ลดลง ความเครียดนั้นส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาท ดังนั้นนอกจากจะแสดงออกในด้านพฤติกรรมทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลต่อความสามารถในการทำงานหรือการตัดสินใจด้วย เช่น ทำงานช้าลง, ความสามารถในการตัดสินใจรับมือ การแก้ปัญหาลดลงจนส่งผลให้ทำงานผิดพลาด, ขี้ลืม, ไม่มีแรงบันดาลใจ, ไม่มีสมาธิ หรือจับจุดโฟกัสได้ยาก

ความเครียดสามารถส่งผลได้กับทั้งทางกาย และทางจิตใจเราได้อย่างมากมายไม่น่าเชื่อ ดังนั้นลองเช็คตัวเอง บ่อย ๆ ว่าเราเริ่มมีอาการเครียดสะสมแล้วบ้างหรือไม่ และอย่าลืมหาวิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม จะได้สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี แฮปปี้ได้ทุกวัน

BOOK

ตั้งดวงแก้วส่องสว่างทางสายงาม

โดย มุลนิธิตาศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น
มาลากุล ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี

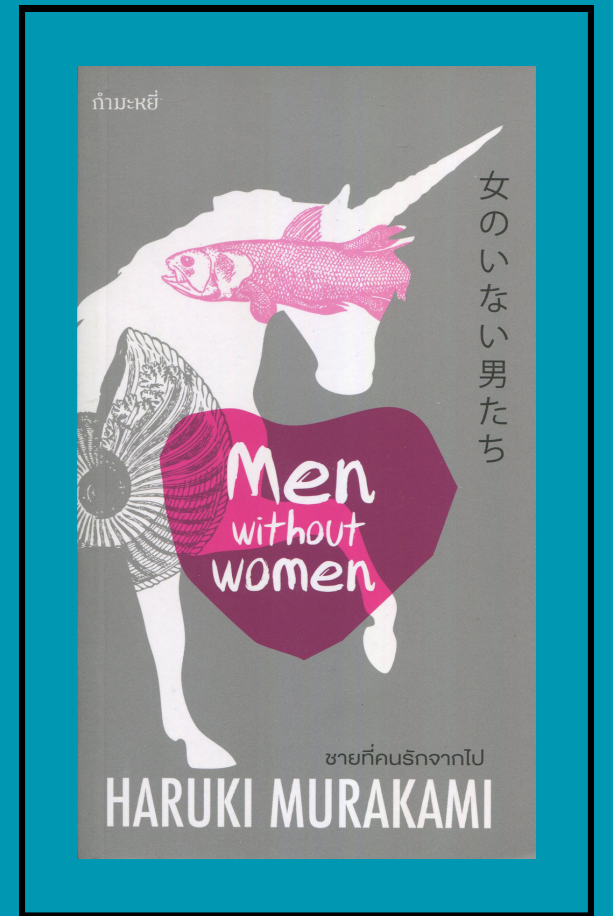
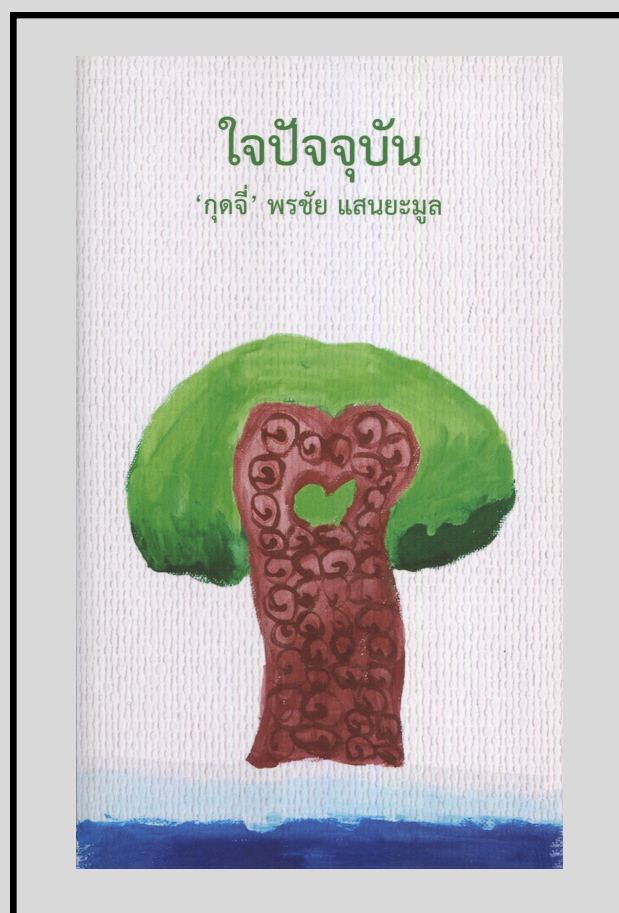
หนังสือ "ตั้งดวงแก้ว ส่องสว่าง ทางสายงาม" ได้รวบรวมและเผยแพร่ 60 พระอัจฉริยภาพและพระจริยวัตรอันงดงามในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อเป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั่วไป เนื้อหาในเล่มสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เด็กและเยาวชน ได้พากเพียรเรียนรู้และขยันอดทนทำการทำงานตามรอยเบื้องพระยุคลบาท เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นคนดีคนเก่งที่มีความสุขของครอบครัว และสังคมต่อไป



ใจปัจจุบัน

โดย "กุดจี" พรชัย แสนยะมูล

ปัจจุบันยังคงเดินตามฝัน ด้วยดวงใจของนักฝันตัวเล็ก ๆ ฝันดีเพราะมีฝันเหนือกว่าฝันนั้นก็คือ... "ปัจจุบัน" ไม่ใช่ของข้าพเจ้า "ปัจจุบัน" ไม่เก่าและไม่ใหม่ "ปัจจุบัน" ธรรมดาไม่กว่าใคร "ปัจจุบัน" ลมหายใจไม่หวนคืน "ปัจจุบัน" ที่นี้และเดี๋ยวนี้ "ปัจจุบัน" วินาทีที่รู้ตื่น "ปัจจุบัน" ณ จุดนี้ที่จุดยืน "ปัจจุบัน" ไร้ "ผู้อื่น" มีเพียง "เรา" "ปัจจุบัน" กลั่นอดีตดลาลสมัย "ปัจจุบัน" กรองคำใหม่ নয়คำเก่า "ตะวันออก" "ตะวันตก" ต่างขัดเกลาหลอมรวมเข้าและร้อยรัด "ปัจจุบัน" พรชัย แสนยะมูล



ชายที่คนรักจากไป : Men Without Women

โดย ฮารุกิ มูราคามิ
แปล กนกวรรณ เกตุชัยมาศ

รวมเรื่องสั้น 7 เรื่อง ผลงานของฮารุกิ มูราคามิ นักเขียนชื่อเลื่องระดับโลกชาวญี่ปุ่น วันหนึ่งจู่ๆ คุณก็กลายเป็นพวกชายที่คนรักจากไปวันนั้นไม่มีการเตือนล่วงหน้าหรือมีการบอกใบ้เลยแม้แต่น้อยมันมาเยือนคุณโดยไม่คาดฝัน ไม่มีทั้งลางสังหรณ์และลางบอกเหตุปราศจากเสียงเคาะประตูและเสียงกระแอมไอ พอเลี้ยวตรงหัวมุมถนนไป คุณก็จะรู้ว่าตัวคุณเอง อยู่ตรงนั้นแล้วแต่ไม่สามารถย้อนกลับไปได้อีกแล้ว พอเลี้ยวตรงหัวมุมไปแล้วมันจะกลายเป็นโลกเพียงใบเดียวสำหรับคุณ ในโลกนั้นคุณจะถูกเรียกว่าพวก ชายที่คนรักจากไป