

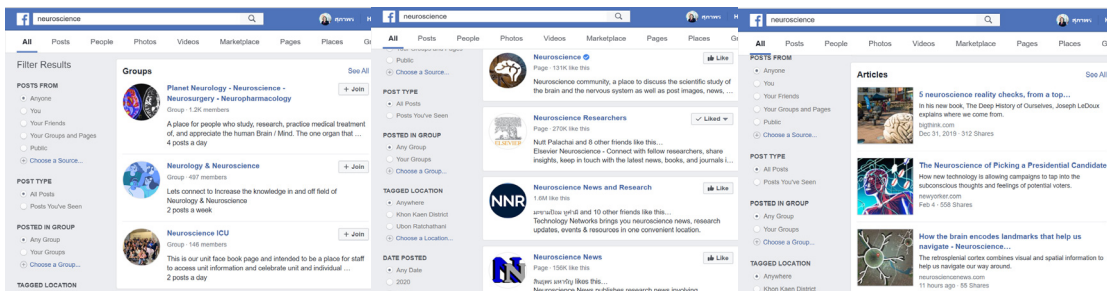
Neurosciences on Face Book

สุภาพร มัชฌิมะปุระ

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

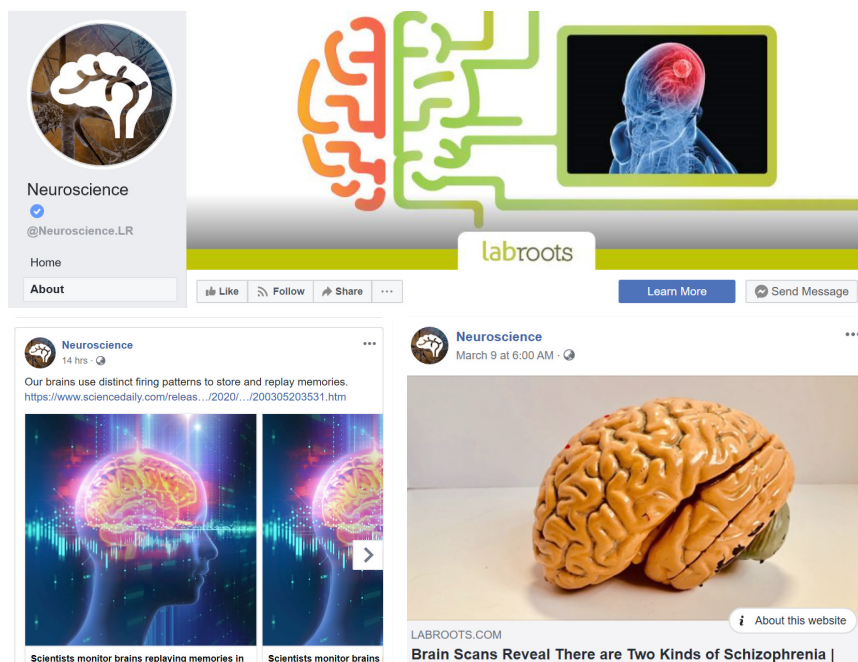
สวัสดีค่ะ ฉบับนี้ IT zone จะขอแนะนำ face book ที่เกี่ยวข้องกับ neurosciences มาให้รู้จักกันค่ะ ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ใช้ smart phone กันและแทบจะไม่มีใครไม่รู้จัก face book ในยุคที่โลกได้ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลเต็มตัว การหาความบันเทิงและเพื่อแสวงหาความรู้สามารถทำได้เพียงปลายนิ้วสัมผัส อยู่ที่ไหน เวลาใดก็สามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา บนโลกของเครือข่ายมีแหล่งข้อมูลให้เราเข้าถึงได้สะดวกสบาย สามารถเรียนรู้

ได้ตลอดชีวิต วันนี้เรามาดูข้อมูลของ neuroscience บน face book กันค่ะ เริ่มจากใส่ข้อความ “neuroscience” ที่เครื่องมือค้นหาด้านบนของแถบเมนู face book เลยค่ะ หน้า page face book ของเราจะปรากฏผลการค้นหา แสดงทั้ง groups และ page หากเป็น groups เราต้องเข้าร่วมโดยกดปุ่ม +join และรอให้ admin ตอบรับมาเสียก่อนจึงจะเข้าร่วม post หรือแสดงความคิดเห็นได้



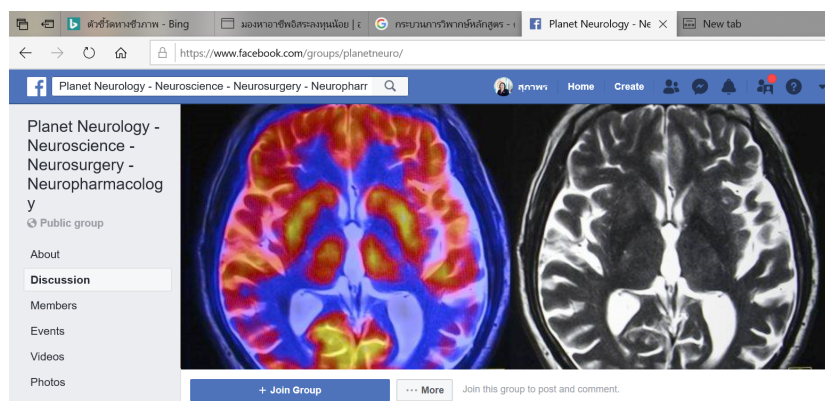
เดี่ยวลองเข้าไปดู page กันนะคะ page แรก คือ neuroscience labroots สามารถเข้าผ่าน URL นี้ค่ะ <https://www.facebook.com/Neuroscience.LR/> เป็น neuroscience

community ที่รวมการถกประเด็นทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการทำงาน ของสมอง โดยจะมีการนำเสนอในรูปแบบของรูปภาพ ข่าว ข้อเท็จจริง หรือ วิดีโอ เป็นต้น



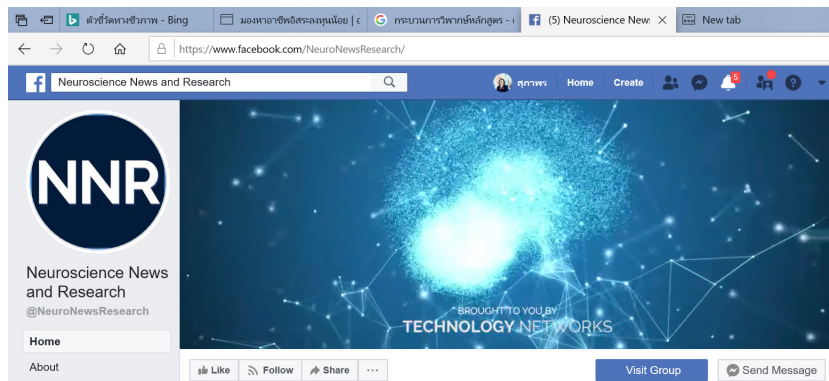
Page ที่สอง คือ Planet Neurology- Neuroscience-Neurosurgery- Neuropharmacology เป็น กลุ่มสำหรับผู้สนใจศึกษา วิจัย ให้การรักษา และชื่นชมการทำงานของสมองและ

จิตใจ ที่ๆ ทำให้มนุษย์เราแตกต่างจากสัตว์อื่น ที่ดี คือจะไม่มีการขายสินค้าหรือบริการใดๆ เด็ดขาด ในกลุ่มนี้ค่ะ



Page ที่สามคือ Neuroscience News and Research สามารถเข้าผ่าน URL นี้ค่ะ <https://www.facebook.com/NeuroNewsResearch/> เป็น แหล่งของข้อมูลทางประสาท

วิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุด ทั้งข้อมูลข่าวสารทางประสาท วิทยาศาสตร์ งานวิจัย กิจกรรม และแหล่งข้อมูลทางการศึกษาที่มียอด like ถึง 1.6 ล้านไลค์



โดยหากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทความต่างๆ หรือต้องการรับ neuroscience newsletters ที่จะส่งตรงเข้า inbox ของเรา หากเราสมัครเข้าเป็นสมาชิก

โดยไปที่ <http://bit.ly/2r31PiG>

เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์เราเข้าไปดูนะคะว่า page นี้จะมีการ post เกี่ยวกับโคโรนาไวรัสไหม



มีข้อมูลนะคะ แต่อย่างกังวลมากเกินไปนะคะ เท่าที่อ่านดูเขาบอกว่าประมาณร้อยละ 97.5 ของคนที่มีอาการระยะฟักตัวประมาณ 11.5 วันหลังจากเริ่มเชื้อ โดยนักวิจัยบอกว่า 10,000 คนที่เข้า

กักกันตัว 14 วัน มีเพียง 101 คนเท่านั้นที่จะแสดงอาการหลังจากถูกปล่อยจากการกักกันโรค การประมาณการระยะฟักตัวใหม่ของคนส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณ 5.1 วัน ดังนั้นการกักกันโรค 14 วัน

เพียงพอที่จะควบคุมโรคได้ค่ะ ดังนั้นไม่ต้อง
ตระหนกตกใจไปค่ะ เพราะความวิตกกังวล
ความเครียดเรื้อรังจากการที่เราเสพสื่อต่างๆ
อาจจะส่งผลให้จะเกิดโรคตื่นตระหนกขึ้นได้
อาการแพนิคจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นแบบฉับพลัน
รู้สึกกลัวหรือตื่นตระหนกอย่างฉับพลันภายในไม่กี่
นาที แล้วส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ ขึ้น ดังนั้นหาก
สงสัยลองเข้าไปทดสอบดูใน URL [https://www.](https://www.manarom.com/test/panic_disorder_thai.html)

[manarom.com/test/panic_disorder_thai.html](https://www.manarom.com/test/panic_disorder_thai.html)
นี้เป็นเบื้องต้นนะคะว่าเราเป็นหรือเปล่า หาก
เป็นควรไปพบแพทย์ค่ะ ด้วยรักและห่วงใยทุกๆ
ท่านค่ะ เรามาร่วมกันตนเองกันนะคะ กินร้อน
ช้อนกลาง ล้างมือ ทานอาหารที่มีประโยชน์ลดแป้ง
น้ำตาล และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขอให้
ผู้อ่านทุกๆ ท่านสุขภาพแข็งแรงค่ะ