

Alamin nang mas mabuti, Matulog ng mas mabuti



1

Magtatag ng pare-parehong iskedyul ng pagtulog

Subukan na panatilihin ang pare-parehong oras sa pagtulog at paggising araw-araw, kabilang sa mga katapusan ng linggo at mga holiday. Ito ay makatutulong na maaayos ang iyong biyolohikal na orasan at maitatag ang gawaing pagtulog, magiging madali para sa iyong katawan na makakatulog.



2

Iwasan ang makikisali sa ibang mga aktibidad maliban sa matutulog sa higaan

Halimbawa, iwasan ang magbasa o gumamit ng telepono sa higaan. Payagan ang iyong sarili na iugnay ang higaan sa pagtulog at pahinga.

3

Panatilihin ang malusog na diyeta

Iwasan ang pagkonsumo ng mabigat na pagkain sa loob ng 2-4 na oras bago ang oras ng pagtulog. Hahayaan ang sapat na oras para sa pagtunaw na makakapabuti sa kalidad ng pagtulog at bawasan ang panganib ng pagiging mataba. Dagdag pa, ipinapayong iwasan ang pagkain ng mga pagkain o inumin na naglalaman ng caffeine, tulad ng kape o tsaa, humigit-kumulang 6 na oras bago matulog. Nakakatulong ito upang maiwasan ang mga problema sa pagtulog o madalas na pag-ihi, na maaaring makagambala sa pagtulog.



4

Gumawa ng nakakarelaks na ehersisyo

Pagsali sa mga aktibidad na mababa ang intensidad bago matulog, tulad ng paglalakad, magsasanay ng banayad na yoga, pag-uunat, o pagsasanay sa "paghinga sa tiyan" (diaphragmatic breathing), ay makakatulong na marelaks ang katawan at mapabuti ang kalidad ng pagtulog.

Subukan natin iyon!



5

Maghanda ng komportableng kapaligiran

Siguraduhin na ang iyong silid-tulugan ay tahimik, madilim, maayos ang bentilasyon, at panatilihing malinis ang tulugan. Nakakatulong ito upang marerelaks ang iyong isip at katawan, na nagpapadali sa pagtulog.



6

Iwanan iyon para bukas

Ang labis na pag-aalala sa pang-araw-araw na buhay ay maaaring magpapanatili sa iyong isip na aktibo at magpahirap sa pagrerelaks. Tandaan ang anumang hindi natapos na mga gawain at ipaalala sa iyong sarili na harapin ang mga ito sa susunod na araw.

7

Huwag pilitin ang iyong sarili

Kung ikaw ay nakahiga na ng higit sa 20 minuto at hindi pa rin nakakatulog, subukang tumayo at gumawa ng ilang nakakarelaks na aktibidad, tulad ng pakikinig sa mahinang musika o pag-uunat. Bumalik sa highaan kapag inaantok ka na.



Ang nasa itaas ay iilang mga paraan upang magbuo ng magandang mga ugali ng pagtulog. Maaari mo itong isasaayos alinsunod sa iyong sariling sitwasyon at mga pangangailangan. Gayunpaman, kung patuloy kayong magkaroon ng mga paghihirap sa pagtulog o iba pang mga problema sa kalusugan, mangyaring huwag mag-atubili na maghanap ng tulong mula sa doktor ng pamilya sa lalong madali!



Thematic homepage ng
Pagtulog at Kalusugan
ng Pag-iisip



"Alamin nang mas
mabuti, matulog ng
mas mabuti"