

รู้มากขึ้น, จะนอนหลับได้ดีขึ้น



1

กำหนดตารางเวลาการนอนที่สม่ำเสมอ

พยายามรักษาเวลานอนและตื่นนอนที่แน่นอนทุกวัน รวมถึงวันสุดสัปดาห์และวันหยุด ซึ่งจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นและสร้างกิจวัตรการนอน ทำให้ร่างกายของคุณนอนได้ง่ายขึ้น



2

หลีกเลี่ยงการกระทำอื่น ๆ นอกจากการนอนบนเตียง

อย่างเช่น หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือหรือใช้โทรศัพท์บนเตียง ให้ตัวเองเชื่อมโยงกับเตียงสำหรับการนอนและการพักผ่อน



3

การกินเพื่อสุขภาพที่ดี

หลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไปภายใน 2-4 ชั่วโมงก่อนนอน ให้เวลาเพียงพอสำหรับการย่อยอาหารเพื่อสามารถปรับปรุงคุณภาพการนอนและลดความเสี่ยงของโรคอ้วน นอกจากนี้ ขอแนะนำให้อาบน้ำหรือออกกำลังกายหรือเครื่องดื่มน้ำที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟหรือชาภายในประมาณ 6 ชั่วโมงก่อนนอน ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้นอนไม่หลับหรือปัสสาวะบ่อย เพราะว่าการปัสสาวะบ่อยอาจมีผลกระทบต่อการนอน



มาลองทำกันเถอะ



4

ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย

ทำการกระทำที่สบายๆ ก่อนนอน เช่น เดินเล่น ฝึกโยคะเบาๆ ยืดคลายกล้ามเนื้อ หรือฝึก "การหายใจด้วยท้อง" (การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อท้อง) ซึ่งช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและปรับปรุงคุณภาพการนอน



5

จัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่สบาย

รับรองว่าห้องนอนของคุณเงียบสงบ มีด ระบายอากาศดี และรักษาพื้นที่นอนสะอาด ซึ่งช่วยให้คุณผ่อนคลายทั้งจิตใจและร่างกาย ช่วยให้นอนหลับ ส่งเสริมการนอนหลับที่ดี



6

ปัญหาอะไรก็ตามที่ค้างอยู่ ใช้ในวันพรุ่งนี้จัดการเถอะ

ความกังวลมากเกินไปในชีวิตประจำวันจะทำให้ใช้สมองคิดเยอะและทำให้การผ่อนคลายยากกว่าทำบันทึกงานที่ยังไม่เสร็จสิ้น และเตือนตัวเองให้จัดการกับมันในวันถัดไป

7

อย่าบังคับตัวเอง

หากคุณนอนบนเตียงมากกว่า 20 นาที แต่ยังไม่หลับ ลองลุกขึ้นและทำการกระทำบางอย่างที่ผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงอ่อนหรือยืดคลายกล้ามเนื้อ กลับไปนอนเมื่อคุณรู้สึกง่วงนอน



วิธีดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นวิธีสร้างนิสัยการนอนหลับให้ดีขึ้นคุณสามารถปรับได้ตามสถานการณ์และความต้องการของคุณเอง อย่างไรก็ตาม หากคุณยังคงมีปัญหาการนอนหลับหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ โปรดอย่าลังเล ไปขอความช่วยเหลือจากหมอครอบครัวโดยเร็วที่สุด



หน้าหลักว่าด้วยการ
นอนและสุขภาพจิต



"รู้มากขึ้น จะนอนหลับ
ได้ดีขึ้น"