

Hiểu rõ hơn, Ngủ ngon hơn



1

Thiết lập một lịch đi ngủ nhất quán

Cố gắng duy trì giờ đi ngủ và giờ thức dậy cố định mỗi ngày, kể cả cuối tuần và ngày lễ. Điều này giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học và thiết lập thói quen ngủ, giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn.



✗ 2

Tránh thực hiện các hoạt động khác ngoài việc ngủ trên giường

Ví dụ, tránh đọc sách hoặc sử dụng điện thoại khi nằm trên giường. Hãy để bản thân liên kết chiếc giường với giấc ngủ và sự nghỉ ngơi.

3

Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh

Tránh ăn những bữa ăn nặng trong vòng 2-4 giờ trước khi đi ngủ. Dành đủ thời gian cho quá trình tiêu hóa có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ và giảm nguy cơ béo phì. Ngoài ra, nên tránh tiêu thụ các thực phẩm hoặc đồ uống có chứa caffeine, ví dụ như cà phê hoặc trà, khoảng 6 giờ trước khi đi ngủ. Điều này giúp ngăn ngừa tình trạng khó ngủ hoặc đi tiểu thường xuyên, những yếu tố có thể gây gián đoạn giấc ngủ.



4

Tập thể dục thư giãn

Tham gia các hoạt động cường độ thấp trước khi đi ngủ, ví dụ như đi bộ, tập yoga nhẹ nhàng, kéo giãn cơ thể hoặc thực hiện "thở bụng" (thở cơ hoành), có thể giúp thư giãn cơ thể và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Chúng ta hãy thử xem nhé!



5

Chuẩn bị một môi trường ngủ thoải mái

Đảm bảo phòng ngủ yên tĩnh, tối, thông thoáng và giữ bề mặt ngủ sạch sẽ. Điều này giúp thư giãn cả tinh thần lẫn thể chất, tạo điều kiện cho giấc ngủ ngon.



6

Đề sang ngày mai

Việc quá bận tâm với những lo toan thường nhật có thể khiến tâm trí bạn luôn hoạt động và khó thư giãn hơn. Hãy ghi chú lại những việc còn dang dở và nhắc nhở bản thân giải quyết vào ngày hôm sau.

7

Không ép buộc bản thân

Nếu bạn đã nằm trên giường hơn 20 phút mà vẫn không ngủ được, thử thức dậy và thực hiện một số hoạt động thư giãn, ví dụ như nghe nhạc nhẹ hoặc đuổi người. Quay lại giường khi bạn cảm thấy buồn ngủ.



Trên đây là một số cách giúp hình thành thói quen ngủ tốt. Bạn có thể điều chỉnh cho phù hợp với tình trạng và nhu cầu của bản thân. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn tiếp tục gặp khó khăn trong giấc ngủ hoặc xuất hiện các vấn đề sức khỏe khác, vui lòng đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ bác sĩ gia đình trong thời gian sớm nhất!

