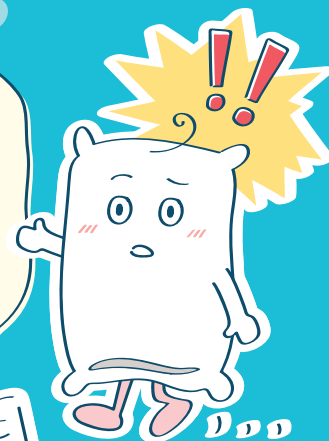


Matulog nang maayos, mabuhay nang maayos

Ang sapat na pagtulog ay ang pundasyon ng sapat na pisikal at mental na kalusugan. Sa kabila ng mga indibidwal na pagkakaiba, upang mapanatiling malusog at makakilos nang maayos, inirerekomenda ng mga pag-aaral na ang pinakamainam na halaga ng pang-araw-araw na pagtulog ay mga 7-9, 8-10 at 9-11 na oras, para sa mga matatanda, kabataan at bata ayon sa pagkakabanggit. Gayunpaman, ang hindi sapat na tulog ay karaniwan sa Hong Kong at naging risk factor laban sa kalusugan.



★ Kahalagahan ng pagtulog

Ang mga mahahalagang function ng pagtulog ay:

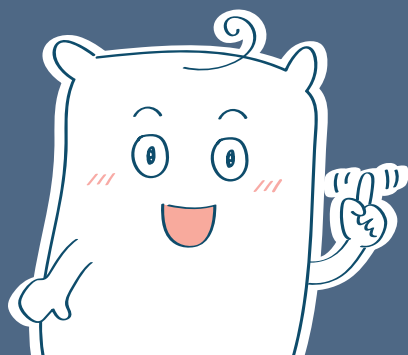
Pag-promote ng produksyon ng growth hormone, pag-regulate ng metabolismo, at pag-aayos ng mga napinsalang selula.

Pagpapanatili ng mga cognition, na binubuo ng atensyon, memorya at emosyonal na regulasyon.

Pagsasama-sama ng memorya at ag-promote ng pag-aaral, paglutas ng problema at pagkamalikhain.



Sa kabaligtaran, ang hindi sapat na pagtulog ay nakakapinsala sa pisikal at mental na kalusugan, kabilang ang paglala ng immune system, atensyon at mood, atbp.



★ Mga limitasyon ng "kabayaran sa pagtulog" sa habang bakasyon

Ang pagkabigo na makuha ang kinakailangang haba ng pagtulog ay maaaring makaipon ng "utang sa pagtulog". Ang mga pang-eksperimentong pag-aaral ay isinagawa para sa mga malulusog na tao, na unang binawasan ang pagtulog sa loob ng isa hanggang dalawang linggo at pagkatapos ay ipinagpatuloy ang dalawa hanggang tatlong gabi ng sapat na pagtulog. Napag-alaman na ang kanilang atensyon, memorya, at mga kakayahan sa pag-unawa sa pagbasa ay nabigo pa ring bumalik sa kanilang mga baseline level. Samakatuwid, ang "kabayaran sa pagtulog" sa panahon ng mga pista opisyal ay maaaring mapawi ang mga problema ng hindi sapat na pagtulog, ngunit hindi nito ganap na mababayaran ang mga negatibong kahihinatnan ng "utang sa pagtulog".

★ Mga nagnanakaw ng tulog

Ang masasamang habit ay nagdudulot ng hindi sapat na tulog at mababang kalidad ng pagtulog, at kabilang dito ang:



Paggamit ng mga elektronikong device bago matulog

Ang blue light mula sa mga digital na device ay maaaring makagambala sa produksyon ng sleep-inducing hormone (i.e. melatonin), at samakatuwid ay naantala ang pagsisimula ng pagtulog. Kaya, subukang ihinto ang paggamit ng mga device isang oras bago matulog.



Uminom ng mga inuming may caffeine o alkohol bago matulog

Ang ilang inumin, gaya ng kape, coke, black-tea o energy-drink, ay maaaring makagambala sa normal na paggana ng utak at katawan sa loob ng anim na oras o higit pa, na nagpapahirap sa pagtulog. Ang alkohol ay tila may nakakarela sa epekto, ngunit nakakagambala ito sa normal na cycle ng pagtulog at nagdudulot ng madalas na pag-ihi sa gabi, na nagdudulot ng mababang kalidad ng pagtulog.



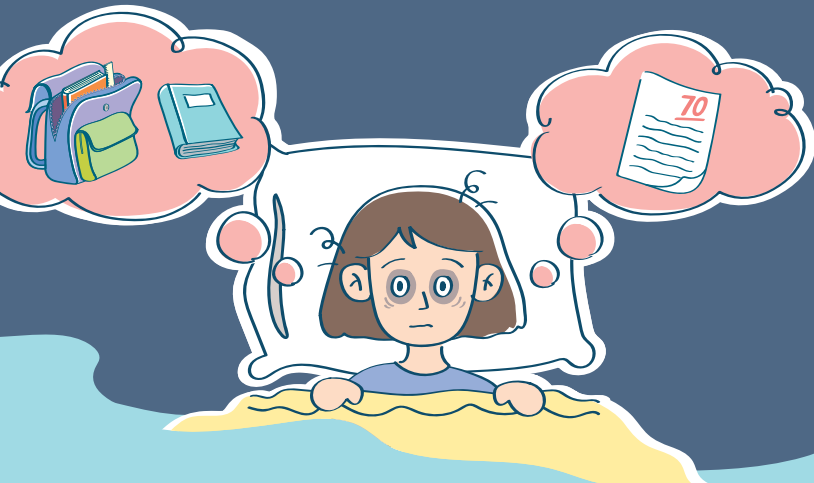
Pagiging Night Owl

Ang ilang mga estudyante at manggagawa ay nag-aaral o nagtatrabaho sa gabi. Gayunpaman, ang kakulangan sa pagtulog ay humahadlang sa pagsasama-sama ng memorya at ang mga bagong alaala ay agad na makakalimutan. Gayundin, ang pagiging antukin sa susunod na araw ay makakasama sa pag-aaral. Kaya, ang pagpupuyat ay nagpapahirap sa pag-aaral.



Pag-struggle sa stress

Ang patuloy na pag-iisip tungkol sa hindi natapos na gawain ay nagpapagising sa atin sa oras ng pagtulog. Maaaring isulat sandali ang to-do-list para bukas at pagkatapos ay matulog.





Sapat na tulog

Ang mga tip upang mapabuti ang dami at kalidad ng pagtulog ay:



Ang pagbabad sa sikat ng araw nang naaangkop, halimbawa, mga isang oras sa umaga upang ayusin ang biological na orasan o takipsilim upang i-promote ang pag-secrete ng melatonin.



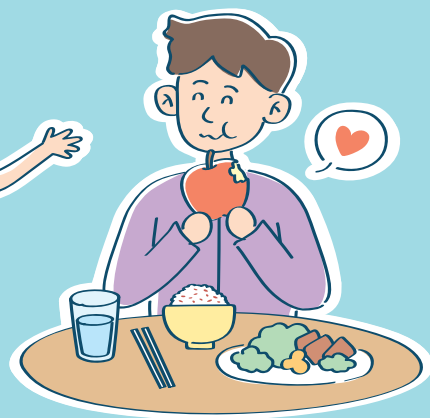
Gumawa ng ilang nakaka-relaks na ehersisyo bago matulog, tulad ng paglalakad o yoga.



Paghahanda ng komportableng environment sa pagtulog, tulad ng madilim na ilaw, mainam na temperatura at pagpapanatili ng sirkulasyon ng hangin.

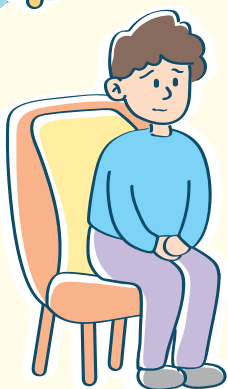


Panatilihin ang mga habit sa pamumuhay, balanseng diyeta, at wastong ehersisyo.



Pag-manage ng insomnia

Maaaring gamutin at kontrolin ng wastong gamot at cognitive-behavioural therapy ang insomnia. Gayunpaman, natuklasan ng mga lokal na pag-aaral na humigit-kumulang 40% lamang ng mga nasa hustong gulang at 10% ng mga bata at kabataan ang humingi ng paggamot para sa insomnia, na nagpapakita na ang insomnia ay kadalasang hindi nakikilala at hindi ginagamot. Kung madalas mangyari ang mga paghihirap sa pagtulog, pagpapanatili ng tulog, o pakiramdam na hindi mapakali pagkatapos matulog, mangyaring humingi ng tulong sa iyong doktor sa lalong madaling panahon.



Matulog nang maayos, mabuhay nang maayos



Ang katha-katha sa pagtulog

