

Mga Tip sa Mahimbing na Pagtulog

Matulog at kalusugan

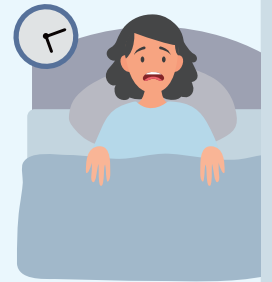
Ang isang mahusay na kalidad ng pagtulog ay hindi lamang nakakatulong na mabawasan ang pagkapagod at nagpaparamdam sa amin na rejuvenated, pero nakakagaan din ng mood natin. Sa kabaligtaran, kung mayroon tayong pangmatagalang kakulangan sa pagtulog o mahinang kalidad ng pagtulog, mas malamang na makaranas tayo ng pagod, pagkahilo, pagkairita, kahirapan sa pagtutuo, at mababang mood. Ang mga ito ay magdudulot ng mga negatibong epekto sa ating pang araw araw at panlipunang buhay at trabaho o akademikong pagganap. Samakatuwid, napakahalaga na magkaroon ng magandang kalidad na pagtulog.



Mga pangunahing kaalaman tungkol sa pagtulog

Ang ilang mga tao ay maaaring naniniwala na ang pagkuha ng walong oras na pagtulog araw-araw ay kinakailangan, kung hindi, ang ating kalusugan ay magdurusa. Sa katunayan, ang kinakailangang halaga ng pagtulog ay nag-iiba sa bawat tao. Hindi natin kailangang ikumpara sa iba o masyadong mag-alala tungkol sa tagal ng pagtulog. Ang mas mahalaga ay, kapag mayroon tayong sapat na tulog, nakakaramdam tayo ng refresh na walang anumang palatandaan ng pagkapagod pagkatapos magising sa umaga.

Ang ilang nasa katanghaliang-gulang o matatanda ay nag-aalala tungkol sa pagkakaroon ng insomnia dahil hindi sila makatulog nang mahimbing gaya ng dati. Minsan, naghahagis-hagis sila sa kama bago magfituluyang nakatulog at madaling nagising sa ingay. Sa katunayan, normal lang na nagbabago ang tagal at pattern ng ating pagtulog habang tumatanda tayo. Hindi naman kailangang mag-alala ng sobra.



Bukod pa rito, ang mga problema sa kalusugan (tulad ng mga sakit sa puso, endocrine disorder at malalang pananakit) at mga gamot ay maaaring makaapekto sa ating kakayahang matulog ng mahimbing. Gayundin, ang emosyonal na pagkabalisa at mga problema sa pag-iisip ay maaaring maging sanhi ng pagkagambala sa pagtulog.

Sampung simpleng panuntunan para sa pagtulog ng mahimbing

1. Ang bawat tao'y nangangailangan ng iba't ibang dami ng pagtulog. Hindi natin kailangang matulog ng ilang oras o magkumpara sa iba dahil maaaring magresulta ito sa hindi kinakailangang stress, na higit na nakakaapekto sa ating pagtulog. Kahit na hindi tayo nakakatulog ng maayos paminsan-minsan, hindi na kailangang mag-alala. Hangga't tayo ay nasa isang nakakarelaks na estado, ang pagtulog ay darating nang natural.
2. Iwasan ang daytime napping dahil mababawasan nito ang sleep drive sa gabi at makakaapekto sa kalidad ng pagtulog. Ito ay maaaring magresulta sa difficulty sa pagkakatulog at pagtulog ng mahimbing.
3. Iwasan ang paninigarilyo at pag-inom ng kape, matapang na tsa o mga inuming may alkohol. Naglalaman ang mga ito ng mga stimulant na nakakaapekto sa kalusugan at kalidad ng pagtulog.
4. Panatilihin ang isang regular na oras ng pagtulog at paggising. Nakakatulong ito na maiwasan at mapawi ang abala sa pagtulog.
5. Ang paggawa ng mga ehersisyo sa umaga o paglalakad sa gabi ay nakakatulong sa pagrerelaks ng katawan at isipan, kaya nagtataguyod ng mas magandang pagtulog.
6. Mahalagang magkaroon ng kaaya-aya at komportableng kapaligiran sa pagtulog. Panatilihin tahimik at maayos ang bentilasyon sa kwarto. Ayusin ang liwanag at temperatura sa isang komportableng antas.
7. Kung nakaramdam ka ng gutom bago matulog, maaari kang kumain ng ilang magagaan na meryenda (tulad ng isa o dalawang biskwit). Ang pag-inom ng isang baso ng mainit na gatas ay nakakatulong din sa iyo na makatulog.
8. Bumangon kung hindi ka makatulog pagkatapos humiga sa kama nang mahigit 20 minuto. Maipapayo na subukan ang ilang mga aktibidad sa pagpapahinga, tulad ng pakikinig sa malambot na musika. Iwasan ang panonood o pakikinig sa mga programa sa media na may mga nilalamang masyadong nakapagpapasigla o pumukaw ng maraming emosyon. Matulog ka ulit kapag inaanok ka na.
9. Itabi ang unfi natapos ang negosyo at iwanan ito para sa susunod na araw. Huwag hayaang abalahin ka nito sa buong gabi.
10. Kumunsulta sa doktor kung nakakaranas ka ng anumang dif sa pagtulog faculties o pagkaantok sa araw. Iwasan ang self-medication o sobrang pag-asa sa gamot sa pagtulog.



Upang magkaroon ng kalidad ng pagtulog, dapat tayong magtatag at manatili sa isang regular na gawain sa oras ng pagtulog at isang malusog na pamumuhay. Kung nagpapatuloy ang mga problema sa pagtulog, mangyaring humingi ng medikal na payo sa lalong madaling panahon.

