

เคล็ดลับการนอนหลับสนิท

การนอนหลับและสุขภาพ

การนอนหลับที่มีคุณภาพดีไม่เพียงช่วยลดความเหนื่อยล้าและทำให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ยังทำให้อารมณ์ของเราแจ่มใสอีกด้วย ในทางกลับกัน หากเราอดนอนเป็นเวลานานหรือนอนไม่ดี เรามักจะมีอาการเหนื่อยล้า วิงเวียน หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ล้าท้อในสมาธิและอารมณ์ต่ำ สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบต่อชีวิตประจำวันและสังคมของเราและการทำงานหรือผลการเรียน ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องนอนหลับอย่างมีคุณภาพ



พื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับ

บางคนอาจเชื่อว่าการนอนหลับแปดชั่วโมงทุกวันเป็นสิ่งจำเป็น ไม่เช่นนั้นสุขภาพของเราจะแย่ ตามความเป็นจริง ปริมาณการนอนหลับที่ต้องการนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เราไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่นหรือกังวลเรื่องระยะเวลาอนนอนมากเกินไป ที่สำคัญกว่านั้นคือ เมื่อเราอนหลับเพียงพอ เราจะรู้สึกสดชื่นโดยไม่มีอาการเมื่อยล้าหลังจากตื่นนอนตอนเช้า

คนวัยกลางคนหรือผู้สูงอายุบางคนกังวลว่าจะนอนไม่หลับเนื่องจากไม่สามารถนอนหลับได้เหมือนที่เคยเป็นมา บางครั้งพวกเขาโยนและหันหลังบนเตียงก่อนที่จะลอยออกไปนอนในที่มืดและถูกปลุกให้ตื่นขึ้นอย่างง่ายด้วยเสียง ในความเป็นจริงเป็นเรื่องปกติที่ระยะเวลาการนอนหลับและรูปแบบของเราจะเปลี่ยนไปเมื่อเราแก่ตัวลง ไม่จำเป็นต้องกังวลมากเกินไป

นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพ (เช่น โรคหัวใจ ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ และอาการปวดเรื้อรัง) และยาอาจส่งผลต่อความสามารถในการนอนหลับอย่างเพียงพอของเรา ในทำนองเดียวกัน ความทุกข์ทางอารมณ์และปัญหาทางจิตอาจทำให้เกิดการรบกวนการนอน



กฎง่ายๆ 10 ข้อสำหรับการนอนหลับสนิท

1. ทุกคนต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกัน เราไม่จำเป็นต้องนอนเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเปรียบเทียบกับเวลาอื่นๆ เนื่องจากอาจส่งผลให้เกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะส่งผลต่อการนอนหลับของเรามากขึ้น ถึงแม้เราจะนอนไม่ค่อยสบายในบางครั้งแต่ก็ไม่จำเป็นต้องกังวล トラบใดที่เราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย การนอนหลับก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ
2. หลีกเลี่ยงการงีบหลับในเวลากลางวันเพราะจะลดแรงขับของการนอนหลับในเวลากลางคืนและส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ ซึ่งอาจส่งผลให้ ชีขลาดในการผล็อยหลับไปและหลับสนิท
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มกาแฟ ชาเข้มข้น หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีสารกระตุ้นที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพการนอนหลับ
4. รักษาเวลานอนและเวลาตื่นให้เป็นปกติ ซึ่งจะช่วยป้องกันและบรรเทาการรบกวนการนอนหลับ
5. การออกกำลังกายตอนเช้าหรือการเดินตอนเย็นช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. สิ่งสำคัญคือต้องมีสภาพแวดล้อมการนอนที่สบายและสบาย ทำให้ห้องนอนเงียบและมีอากาศถ่ายเทสะดวก ปรังแสงและอุณหภูมิให้อยู่ในระดับที่สะดวกสบาย
7. หากคุณรู้สึกหิวก่อนนอน คุณสามารถทานของว่างเบาๆ (เช่น บิสกิตหนึ่งหรือสองชิ้น) การดื่มนมอุ่นสักแก้วยังช่วยให้คุณนอนหลับได้
8. ลุกขึ้นถ้าคุณนอนไม่หลับหลังจากนอนอยู่บนเตียงนานกว่า 20 นาที ขอแนะนำใหลองทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลงเบาๆ หลีกเลี่ยงการดูหรือฟังรายการสื่อที่มีเนื้อหาที่กระตุ้นหรือกระตุ้นอารมณ์มากเกินไป เข้านอนอีกครั้งเมื่อคุณรู้สึกง่วง
9. วางไว้ เสร็จสิ้นธุรกิจและทิ้งไว้สำหรับวันถัดไป อย่าปล่อยให้มันรบกวนคุณตลอดทั้งคืน
10. ปรึกษาแพทย์หากคุณพบอาการนอนไม่หลับใดๆ ความเกียจคร้านหรือความง่วงนอนตอนกลางวัน หลีกเลี่ยงการกินยาเองหรือพึ่งยานอนหลับมากเกินไป



เพื่อให้มีการนอนหลับที่มีคุณภาพ เราควรกำหนดและปฏิบัติตามกิจวัตรก่อนนอนเป็นประจำและวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

หากปัญหาการนอนหลับยังคงมีอยู่ โปรดปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด



เคล็ดลับการนอนหลับสนิท