

Các Mẹo Giúp Ngủ Ngon

Giấc ngủ và sức khỏe

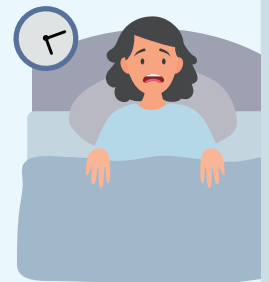
Một giấc ngủ chất lượng không chỉ giúp giảm mệt mỏi, mang lại cảm giác tươi trẻ mà còn giúp tâm trạng tốt hơn. Ngược lại, nếu thiếu ngủ kéo dài hoặc ngủ không ngon giấc, chúng ta sẽ dễ bị mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu, khó tập trung và tâm trạng kém. Những điều này sẽ gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày, xã hội, công việc hoặc kết quả học tập. Vì vậy, việc có một giấc ngủ chất lượng là vô cùng quan trọng.



Những điều cơ bản về giấc ngủ

Một số người có thể cho rằng ngủ đủ tám tiếng mỗi ngày là điều bắt buộc, nếu không sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng. Trên thực tế, thời lượng ngủ cần thiết sẽ khác nhau đối với mỗi người. Chúng ta không cần phải so sánh với người khác hay quá lo lắng về thời lượng giấc ngủ. Điều quan trọng hơn là, khi ngủ đủ giấc, chúng ta sẽ cảm thấy sảng khoái mà không có bất kỳ dấu hiệu mệt mỏi nào sau khi thức dậy vào buổi sáng.

Một số người trung niên hoặc cao tuổi thường lo lắng về chứng mất ngủ vì họ không thể ngủ ngon như trước. Đôi khi, họ trằn trọc trên giường trước khi chìm vào giấc ngủ và dễ bị đánh thức bởi tiếng ồn. Thực tế là thời gian và thói quen ngủ của chúng ta thay đổi khi chúng ta già đi là điều bình thường. Không cần phải quá lo lắng về điều đó.



Ngoài ra, các vấn đề sức khỏe (như bệnh tim mạch, rối loạn nội tiết và các cơn đau mãn tính) và thuốc men có thể ảnh hưởng đến khả năng ngủ ngon của chúng ta. Tương tự, sự căng thẳng về cảm xúc và các vấn đề tâm thần cũng có thể gây ra rối loạn giấc ngủ.

Mười quy tắc đơn giản để có giấc ngủ ngon

- Mỗi người cần thời lượng ngủ khác nhau. Chúng ta sẽ không nhất thiết phải ngủ đúng số giờ nhất định hoặc so sánh với người khác vì điều này có thể dẫn đến căng thẳng không cần thiết, ảnh hưởng đến giấc ngủ. Ngay cả khi thỉnh thoảng chúng ta ngủ không ngon, cũng không cần phải lo lắng. Chỉ cần chúng ta ở trạng thái thư giãn, giấc ngủ sẽ đến một cách tự nhiên.
- Tránh ngủ trưa vì nó sẽ làm giảm nhu cầu ngủ vào ban đêm và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Điều này có thể dẫn đến việc khó đi vào giấc ngủ và ngủ không ngon giấc.
- Tránh hút thuốc lá, uống cà phê, uống trà đặc hoặc đồ uống có cồn. Chúng chứa chất kích thích ảnh hưởng đến sức khỏe và chất lượng giấc ngủ.
- Duy trì giờ đi ngủ và giờ thức dậy đều đặn. Điều này giúp ngăn ngừa và giảm tình trạng rối loạn giấc ngủ.
- Việc tập thể dục buổi sáng hoặc đi bộ buổi tối giúp làm thư giãn cơ thể và tinh thần, từ đó giúp ngủ ngon hơn.
- Điều quan trọng là phải có một môi trường ngủ dễ chịu và thoải mái. Giữ cho phòng ngủ yên tĩnh và thông thoáng. Điều chỉnh ánh sáng và nhiệt độ ở mức dễ chịu.
- Nếu bạn cảm thấy đói trước khi đi ngủ, bạn có thể ăn một vài món ăn nhẹ (chẳng hạn như một hoặc hai chiếc bánh quy). Uống một ly sữa ấm trước khi đi ngủ cũng sẽ giúp bạn dễ ngủ hơn.
- Nếu bạn không thể ngủ sau khi nằm trên giường hơn 20 phút, thì nên đứng dậy. Nên thử một số hoạt động thư giãn, ví dụ như nghe nhạc nhẹ. Tránh xem hoặc nghe các chương trình truyền thông có nội dung quá kích thích hoặc khơi gợi nhiều cảm xúc. Hãy đi ngủ lại khi bạn cảm thấy buồn ngủ.
- Hãy gác lại những việc còn dang dở và để chúng sang ngày hôm sau. Đừng để chúng làm bạn bận tâm suốt đêm.
- Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn nào khi ngủ hoặc buồn ngủ vào ban ngày. Tránh tự ý dùng thuốc hoặc lạm dụng thuốc ngủ.



Để có giấc ngủ chất lượng, chúng ta nên xây dựng và duy trì một thói quen đi ngủ đều đặn cùng với lối sống lành mạnh.

Nếu tình trạng mất ngủ vẫn tiếp diễn, hãy tìm kiếm tư vấn y tế càng sớm càng tốt.

