

4 เคล็ด(ไม่)ลับ คลายเครียด..ก่อนนอน

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552


4 วิธีลดเครียดก่อนนอน

4 วิธีลดเครียดก่อนนอน




หากเทคนิคมากมายที่คุณนำมาใช้ไม่สามารถลดความตึงเครียดก่อนนอนลงได้ ลองนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ดู


รับรองว่าจะช่วยให้คุณหลับสนิทได้ภายใน 5 นาที


 1. ผ่อนลมหายใจ โดยเริ่มจากหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-5 ในใจ จากนั้นปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ในระหว่างนั้นนับ 1-10 ในใจ จะรู้ว่าร่างกายเราผ่อนคลายลงทันทีและนอนหลับอย่างสงบ

 2. จิบน้ำผึ้งสักครึ่งช้อนชา เพียงห้านาทีหลัง

จากนั้นน้ำผึ้งจะไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารซีโรโทซึ่งส่งผลให้เราารู้สึกผ่อนคลาย

 3. ทำมือให้อุ่น เมื่อเราเครียดมือมักจะเย็น การทำมือให้อุ่นจะสามารถลดความตึงเครียดลงได้ ก่อนนอนควรเอามือแช่ในน้ำอุ่นสักครู่ จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ง่ายและสบายขึ้น

 4. นวดเท้าคลายเครียด กดเบาๆบริเวณรอยต่อของกระดูกนิ้วเท้าข้อที่ 1 และข้อที่ 2 สิบครั้ง

หากนอนไม่หลับ ก่อนเปิดไฟนอนทุกคืนลองเอาเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ดูนะคะ