

เคล็ดลับเพื่อการนอนหลับที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่มีความสำคัญที่สุด หลายๆ คนอยากนอนหลับให้ได้เต็มที่ในทุกคืน

เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการทำงานในวันถัดไป
ขอแนะนำเคล็ดลับเพื่อการนอนหลับที่ดีกัน

1. ทำกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ

อย่านอนตื่นสายเมื่อมีโอกาส
(เช่นวันสุดสัปดาห์)หากเราทำอย่างนั้นแล้ว,เราอาจนอนไม่หลับในคืนวันอาทิตย์ เช้าวันจันทร์
จะรู้สึกอ่อนเพลียมากทีเดียว เราควรเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิมทุกๆ วัน การใช้นาฬิกาปลุกนั้น ก็ไม่จำเป็น

2. อย่ำรับประทานอาหารเข้าไปมาก ๆ ก่อนเข้านอน

ควรที่จะรับประทานอาหารมื้อใหญ่ๆ ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หากดื่มน้ำเข้าไปมาก
เราอาจต้องตื่นมาเข้าห้องน้ำหลายครั้งในกลางดึก ควรรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน
(Serotonin)ซึ่งจะทำให้ง่วง เช่น อาหารจำพวกแป้ง ไข่ไก่ กล้วย ไขมันดีหรือธัญพืชต่างๆ
อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อใกล้เวลาเข้านอน

เนื่องจากว่า แอลกอฮอล์ อาจทำให้ตื่นขึ้นมาบ่อยๆ,กรน,และอาจทำให้มีการหยุดหายใจเป็นพักๆ

3. ควรหลีกเลี่ยงสารคาเฟอีน และ นิโคติน

เนื่องจากว่าเป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท และเป็นสารเสพติดอีกด้วย
สารเหล่านี้กระตุ้นประสาทจนนอนไม่หลับ

4. นอนเวลากลางคืนเท่านั้น อย่ำนอนกลางวันเป็นเวลานานๆ โดยเด็ดขาด

หากจะนอนกลางวันจริงๆ ก็ให้นอนงีบ ครั้งละไม่เกิน 20 นาที
สำหรับคนที่ทำงานกลางคืนแล้วต้องนอนตอนกลางวันนั้น ควรที่จะบังแสงสว่างให้ห้องให้มืดมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
เพราะแสงสว่างนั้นจะมีผลต่อ "นาฬิกา " ของร่างกายเรา ทำให้นอนไม่หลับ

5. อย่าให้มีเสียงรบกวนความเงียบนั้น

จะทำให้เราหลับได้ดีและสบายขึ้น ปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เสีย หรือใช้เครื่องอะไรก็ได้ที่ทำให้เกิดเสียงเบาๆ แบบสม่ำเสมอ เช่น พัดลม เพื่อกลบเสียงต่างๆ ที่เราไม่สามารถควบคุมได้เช่น เสียงการจราจร, เสียงเครื่องบิน

6. อาบน้ำแล้วนอน

การอาบน้ำอุ่นจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ช่วยให้หลับสบาย

7. ควรเข้านอนเมื่อเรารู้สึกว่าเราอ่อนเพลียแล้ว

ปิดไฟ แล้วนอนลง หากไม่หลับภายใน 15 นาที ควรลุกขึ้นมาทำอะไรก็ได้จนกว่าจะรู้สึกว่ายอ่อนเพลียอีกครั้ง แล้วลงนอนใหม่ อย่ากังวลว่านอนไม่หลับ ความกังวลจะยิ่งทำให้หลับยากมากขึ้น

8. ไม่ควรใช้ยานอนหลับเป็นอันขาด

ยกเว้นว่าจะมีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น และควรใช้ตามดุลยพินิจของแพทย์เท่านั้น

เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ นี้คงช่วยให้ท่านนอนหลับฝันดีในคืนนี้ได้ นะครับ

ที่มา : <http://www.elib-online.com>