

ใครนอนไม่หลับทั้งคืน?...มาทางนี้!!

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ใครนอนไม่หลับมาเป็นเวลานาน ยกมือขึ้น!!

เพราะครั้งนี้ทีมงานได้นำเคล็ดลับดีๆ มาฝากกันเกี่ยวกับคนที่นอนไม่ค่อยจะหลับไม่ว่าจะพยายามข่มตาหลับสักเพียงใดก็ตาม

ทั้งนี้ 9เคล็ดลับต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่ทำตามได้ไม่ยากเย็น และยังทำให้สุขภาพที่อ่อนล้าได้กลับมาฟื้นฟู คุณก็มีชีวิตชีวากลับมาอีกครั้งหนึ่งด้วย

เริ่มด้วยวิธีแรกโดย**การนอนและตื่นให้ตรงเวลา** กล่าวคือ คุณต้องเข้านอนและตื่นให้ตรงเวลาทุกวัน เพื่อให้นาฬิกาเวลาของคุณทำงานได้ดี และไม่อ่อนล้าจากการนอนไม่เพียงพออีกต่อไป

ประการที่สองคือ **คุณควรทำให้ห้องนอนเป็นสถานที่พักผ่อน** ไม่ใช่ศูนย์กลางเครื่องมื่อสื่อสาร คุณต้องเข้านอนทันทีเมื่อรู้สึกง่วงจริงๆ ในขณะที่สารพัดเครื่องมื่อสื่อสารต่างๆ เช่น โทรทัศน์, อินเทอร์เน็ต, โทรศัพท์ ควรวางห่างจากห้องนอนเสมอ (ถ้าทำได้) แต่หากใครโทรมายามดึก คุณก็ควรบอกให้เขาทราบว่า “คุณนอนแล้ว” และไม่ควรรอนดูโทรทัศน์ เพราะการนอนดูโทรทัศน์ จะทำให้คอเอียง ไม่ตรง และเกร็งเป็นเวลานาน ซึ่งอาจทำให้คุณปวดคอ กระดุกคอเสื่อม หรือเวียนหัวจากการที่กระดุกคอเสื่อมไปกดเส้นเลือดได้

ถัดมาคือ**การไม่นอนตอนกลางวัน**

เพราะการนอนหลับกลางวันอาจทำให้ในช่วงกลางคืนนั้นตาสว่างมากขึ้น นอนไม่หลับ และช่วงเวลานอนก็จะสั้นและตื่นโง่ๆ ขึ้นเมื่อมีเสียงรบกวน

เสียงดนตรี มีชีวิต แม้ว่าการนอนในห้องที่เงียบเป็นการดีที่สุด แต่ถ้ารอบๆ ห้องของคุณมีเสียงรบกวน การใช้เสียงที่นิ่ง หรือเสียงที่ดังเรื่อยๆ (ไม่เบาบางดังบางเป็นพักๆ) เช่น พัดลม เพลงประเภทเรื่อยๆ มาเรื่อยๆ เช่น เพลงคลาสสิก เป็นต้น อาจช่วยกลบเสียงรบกวนได้

โบกมือลาขาดจากคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

คือขั้นตอนถัดมาที่ควรทำตามเพราะคนที่นอนหลับยากควรงดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา ชาเขียว เครื่องดื่มบำรุงกำลัง โกโก้ ชอคโกแลต โอวัลติน ไมโล เป็นต้น หลังเที่ยงวัน

นอกจากนั้นควรงดแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ เป็นต้น หลังพระอาทิตย์ตกดิน แม้ว่าแอลกอฮอล์ทำให้หลับโง่ๆ ได้จริง แต่ทำให้คุณภาพของการหลับลดลง คือ หลับตื้น และตื่นง่าย แถมยังทำให้คนที่นอนกรน กรนดังขึ้นด้วย

ทางที่ดีที่สุด หากงดการทำงานหรือดื่มอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ดีที่สุดค่ะ



รู้ไฟกลางคืนและปิดไฟก่อนนอน สำหรับคนที่นอนหลับยากควรลดแสงให้มีตลิ่งตั้งแต่พระอาทิตย์ตกดิน กลางคืนอย่าเปิดไฟจ้า ควรหรี่ไฟรอบๆ รวมทั้งไฟหน้าจอทีวี, จอคอมพิวเตอร์ (ถ้าใช้) ให้มืดก่อนเวลานอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง จัดห้องนอนให้มืด ปิดไฟนอน หากผ้าม่านหรือแผ่นปิดตามาบังแสงไฟเท่าที่จะทำได้

ถ้าตื่นก่อนเวลา... พยายามอย่าเปิดไฟจ้า เพื่อไม่ให้นาฬิกาเวลาของร่างกายสับสน รอกจนพระอาทิตย์ขึ้นแล้วจึงเปิดไฟเต็มที่

และหลังพระอาทิตย์ขึ้น... อย่าลืมออกไปรับแดดอ่อนตอนเช้าและตอนเย็น เพื่อให้นาฬิกาเวลารับรู้เวลากลางวันได้ดี

ประการต่อมาคือ **หมั่นออกกำลังกาย** เพราะนมไขมันต่ำ นมไม่มีไขมัน หรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมหมั่นๆ ประมาณ 1/2 แก้ว แล้วบวกรับประทานกล้วยๆ ครั้งอาจช่วยให้หลับสบายขึ้น ซึ่งกลไกที่เป็นไปได้คือ เครื่องดื่มหมั่นๆ อาจทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อยชั่วคราว หลังจากนั้นจะลดลง และทำให้รู้สึกง่วงและอีกกลไกหนึ่งคือ นอนหลับพักผ่อนในนอนอาจทำให้ร่างกายสร้างสารซีโรโทนิน ทำให้ง่วงได้

ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งคือ **เช็ดยาที่คุณใช้** เพราะยาบางอย่าง เช่น ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น อาจออกฤทธิ์กระตุ้นเล็กน้อย ทำให้หลับยาก ควรปรึกษาหมอหรือเภสัชกร เพื่อหลีกเลี่ยงยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นช่วงก่อนนอน

และประการสุดท้ายคือ **อย่าใช้ยาด้วยตัวเอง** ปัจจุบันนี้หลายคนมักนิยมรับประทานยานอนหลับเป็นส่วนใหญ่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ถ้าหากนอนไม่หลับ คุณควรปรึกษาหมอหรือเภสัชกรก่อนใช้ยา เนื่องจากยานอนหลับ หรือยาบางชนิดที่ทำให้ง่วงอาจทำให้ง่วงนอนไปถึงตอนกลางวัน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานแย่งลง แถมยังเสี่ยงอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นด้วย

ทั้งหมดนี้คือ 9 ข้อแนะนำดีๆ ที่ทำให้คนที่นอนไม่หลับได้เฮกันค่ะ

ที่มา ... Intelihealth