เล็กๆ น้อยๆ เรื่องการนอน

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

ไปอ่านเจอบทสัมภาษณ์ของ Dr Neil Stanley - ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการนอน ในคอลัมน์ " Take it from an expert " ของ Times Online คิดว่าน่าสนใจดีเพราะส่วนตัวเป็นคนที่นอนดึก(มาก)ตื่นสาย
แอบกังวลนิดๆว่าจะเป็นอะไรต่อสุขภาพรึเปล่า (โดยเฉพาะเรื่องแก่เร็ว " นี่วิตกหนักเลยค่ะ)
และต่อไปนี้คือความรู้และเคล็ดลับเล็กๆน้อยในเรื่องการนอนที่อาจช่วยให้คุณ หลับสบายขึ้น

1.หลายคนคงคุ้นกับประโยคที่บอกว่า " ควรนอนไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง " ใช่ ไหมคะ แต่ดร. Neil บอกว่าจริงๆแล้วไม่มีกฎตายตัวว่าต้องนอนนานเท่าไหร่ มันแล้วแต่บุคคล ถ้าอยู่ในระหว่าง 3 – 11 ชั่วโมงถือว่าใช้ได้ไม่ผิดปรกติอะไร ถ้าอีกวันตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นสดใส สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ถือว่าโอเคแล้ว

2. เรื่องเวลานอนที่จริงแล้วไม่ค่อยสำคัญ สิ่ง ที่ควรสนใจคือคุณได้ใช้เวลาไปกับการหลับลึกมากแค่ไหนต่างหาก ซึ่งช่วงหลับลึกจะกินเวลาหนึ่งในสามแรกของการนอนและเป็นช่วงที่ร่างกายได้ รับการพักผ่อนมากที่สุดค่ะ
มันไม่จริงหรอกค่ะที่นอนตอนสี่ทุ่มจะดีกว่าตอนห้าทุ่ม ข้ออ้างนี้มันสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่เอาไว้ใช้ไล่ให้ลูกไปเข้านอน

3. สำหรับเรื่องการนอนไม่หลับ ดร. Neil บอกว่าส่วนตัวแล้วเขาเป็นคนหลับง่าย ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนี้เท่าไหร่ แต่ถ้าเกิดคุณนอนไม่หลับหรือสะดุ้งตื่นกลางดึก อย่ามัวแต่นอนพลิกไปพลิกมา ลองหยิบหนังสือที่มีเนื้อหาสบายๆไม่เร้าอารมณ์มากมาอ่าน ถ้าร่างกายคุณยังคงต้องการการพักผ่อน มันก็จะง่วงขึ้นมาเอง

4. ดร. Neil กับภรรยาแยกเตียงกันนอน เขา บอกว่า " การนอนเป็นสิ่งเห็นแก่ตัวที่สุดที่คุณสามารถทำได้ " ถ้าแยกกันนอนกับคนรักแล้วสบายตัวสบายใจหลับฝันได้ ก็แยกเตียงเถอะ ดีกว่าทนฟังเสียงกรน ดมตด หรือถูกคนรักเตะตลอดทั้งคืน
ส่วนใครที่กังวลว่าทำแบบนี้มันจะมีผลกระทบต่อชีวิตคู่รึเปล่า คำตอบคือไม่ค่ะ ... ซึ่ง ดร. Neil กล่าวไว้ว่า

" ไม่ได้นอนด้วยกัน ไม่ใช่ปัญหา .... แต่ไม่มีเซ็กซ์กันตั้งหากที่เป็น! "

ที่มา : blog.fukduk.tv