

## หลากหลายเทคนิค ช่วยให้นอนหลับสบาย

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ค. 2557

### เทคนิคการนอนหลับสบาย (Woman plus)

หลาย ๆ คนมีปัญหาการนอนไม่ค่อยหลับ เวลานอนก็ไม่พอสวย เป็นผลให้เช้ามาก็ไม่สดใส และยังหากนอนน้อยติดต่อกันจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมขึ้นมาอีกด้วยนะค่ะ วันนี้เลยมีเทคนิคเล็ก ๆ เพื่อช่วยให้หลับสบายมากขึ้นมาฝากกัน

#### □ จัดระเบียบเวลาการนอน

พยายามจัดระเบียบการนอนให้เป็นเวลาและพยายามเข้านอนตามเวลานั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะช่วงเวลา ก่อน 4 ทุ่ม และตื่น 6 โมงเช้า เพราะนี่คือช่วงที่เหมาะสมที่สุดในการพักผ่อนร่างกาย

#### □ นิ่งสมาธิก่อนนอน ทำจิตใจให้สงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ การเล่นโยคะ และการรำไทเก๊ก ช่วยให้ร่างกายของคุณผ่อนคลายและหลับสบายมากขึ้น รวมไปถึง การทำจิตใจให้สงบ หากมีอะไรรบกวนจิตใจก่อนเข้านอน ให้ระบายสิ่งที่กวนใจนั้นด้วยการเขียนลงบนกระดาษหรือระบายให้คนรอบข้างฟังเสียก่อน

#### □ ใช้อุปกรณ์เสริมและสร้างบรรยากาศ

การใช้ที่ปิดตาและการเปิดดนตรีเบา ๆ ชับกล่อม การสร้างกลิ่นหอมอ่อน ๆ จากน้ำมันหอมระเหยวางในห้อง จะช่วยให้คุณผ่อนคลายและการนอนหลับที่ง่ายขึ้น อยู่ห่างจากเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ที่จะดึงรบกวนคุณได้ในระหว่างการนอนหลับ

ปิดไฟในห้องนอนเพื่อสร้างบรรยากาศที่สงบให้กับตัวคุณเอง

## □ ออกกำลังกายก่อนนอน

ควรออกกำลังกายก่อนนอน ในช่วงเย็น หรือประมาณ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน และควรทำเป็นประจำ เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณหลับสบายมากขึ้น อีกอย่างจะทำให้คุณมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้นด้วย

## □ การปรับอุณหภูมิและเครื่องฟอกอากาศ

ปรับอุณหภูมิห้องให้เย็นระหว่าง 17-25 องศาเซลเซียส แล้วจะหลับสบายพอดี รวมทั้งเสริมเครื่องฟอกอากาศในห้องนอนเพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนที่สมดุล จะนอนหลับลึกได้ต่อเนื่อง

## □ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มกระตุ้น

หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และช็อกโกแลตระหว่างวัน เพราะคาเฟอีนที่ผสมอยู่จะทำให้ร่างกายตื่นตัว และจะทำให้หลับยาก

## □ ดื่มเครื่องดื่มอุ่นก่อนเข้านอน

อย่างการดื่มน้ำอุ่น นมอุ่น หรือเครื่องดื่ม Whole Grains ก่อนนอน จะช่วยให้คุณผ่อนคลายและวางนอนง่ายขึ้น

## □ รับประทานอาหารให้ถูกต้อง

นอกจากการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนแล้ว ก็ไม่ควรนอนในขณะที่กำลังหิวหรืออิ่มเกินไป และไม่ควรนอนทันทีหลังจากที่ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารของเหลว

เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกหิว ให้รับประทานผลไม้ เช่น กล้วย  
ที่อุดมไปด้วยโปแทสเซียมและได้รับการวิจัยมาแล้วว่าสามารถช่วยให้นอนหลับสบายหลังจากรับประทาน

## □ ขอคำปรึกษาจากแพทย์

หลาย ๆ คนอาจมองว่าการนอนไม่พอมีปัจจัยมาจากความเครียด  
แต่ที่จริงแล้วการที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอนั้นอาจส่งผลกับร่างกายในด้านอื่น ๆ ได้อีก  
ถ้ามีปัญหาในเรื่องของการนอนหลับควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร [Woman Plus](#)