

## 7 สาเหตุนอนไม่หลับและเคล็ดลับแก้ไข

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2566

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต ซึ่งความต้องการในการนอนหลับของคุณมีไม่เท่ากันเนื่องจากขึ้นอยู่กับอายุ ทารกต้องนอนละวันละ 16 ชั่วโมง วัยรุ่นต้องการวันละ 9 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ต้องการวันละ 7-8 ชั่วโมง

แต่วงจรการใช้ชีวิตในปัจจุบันนั้นเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนมีวิถีชีวิตที่แตกต่างจากอดีต จนนำมาสู่การเกิด “โรคนอนไม่หลับ” หรือ Insomnia ซึ่งมีรูปแบบของอาการมากมาย เช่น การนอนไม่หลับ การนอนหลับไม่สนิท การหลับๆ ตื่นๆ ตลอดทั้งคืน การตื่นขึ้นมากกลางดึก การตื่นเช้าผิดปกติ และการตื่นมาแล้วไม่สดชื่น เป็นต้น

## 7 สาเหตุของการนอนไม่หลับ

1. ปัญหาสิ่งแวดล้อม เสียงดังรบกวน สว่างเกินไป หรือคับแคบเกินไป ทำให้นอนหลับยาก
2. อาการเจ็บป่วย เช่น ปวดท้อง ปวดตามเนื้อตัว เป็นโรคเกี่ยวกับการนอนหลับ มีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ มีอาการไอ
3. ความเครียด อาการวิตกกังวล แกร่งกดดัน หรือมีอาการซึมเศร้าและท้อแท้ หมดกำลังใจ หมดหวังในการใช้ชีวิต คิดว่าตัวเองไร้ค่า ยึดติดและอยู่กับตัวเองมากเกินไป
4. แอลกอฮอล์ คาเฟอีนในกาแฟ บุหรี่ หรือการใช้ยาบางชนิดนั้นอาจส่งผลเกี่ยวกับการนอนหลับ
5. ท้องว่าง ทำให้เกิดอาการอึดอัด หิวขึ้นมาในช่วงดึก หรืออึดมากเกินไป จนทำให้มีอาการแน่นท้องกลางดึก จนนอนไม่หลับ
6. ภาวะการนอนหลับ เช่น การนอนละเมอ ผันร้าย หรือนอนไม่หลับจนติดเป็นนิสัย
7. หน้าที่การงานที่ต้องเปลี่ยนเวลาการนอนอยู่สม่ำเสมอ เช่น พยาบาล ยาม

## วิธีแก้ปัญหาอาการนอนไม่หลับ

- จัดที่นอนให้เหมาะสม สบายเหมาะแก่การนอน เจียบบสงบ อุณหภูมิที่เย็นสบายพอเหมาะ ไม่ควรเปิดโทรทัศน์ และหากต้องการให้ร่างกายพักผ่อนมากจริงๆ ให้ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด จะได้ไม่มีเสียงรบกวนขณะนอนหลับ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน เช่น การนวดให้ร่างกายผ่อนคลาย การแช่น้ำอุ่น
- หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน หรือการใช้ยาที่ทำให้เกิดอาการง่วงซึมในช่วงกลางวัน
- เมื่อรู้สึกง่วงจะต้องเข้านอนทันที เข้านอนให้เวลานั้นเหมือนกันทุกคืน ตรงเวลา ร่างกายจะจดจำเวลานอนเอง

- หลีกเลี่ยงอาหารมีไขมันหรืออาหารที่ย่อยยากก่อนนอน เพราะจะทำให้ปวดท้อง เนื่องจากมีอาการกรดไหลย้อน ถ้าท้องว่างให้รับประทานอาหารเบาๆ เช่น ขนมปังชิ้นเล็ก นมอุ่น หรือน้ำผลไม้
- หากนอนไม่หลับ ให้ไปทำกิจกรรมเบาๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือนั่งสมาธิ เมื่อรู้สึกง่วงให้เข้านอน
- ก่อนนอนควรทำสมาธิให้โล่ง ปลอดโปร่ง ไม่นำเรื่องเครียด กัดดัน ผิดหวัง หรือเสียใจมาคิด ทำจิตใจให้ผ่อนคลายก่อนนอน ไซกลินเขามาช่วยในการนอนหลับ เช่น กลิ่นวานิลลา กลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นยูคาลิปตัส กลิ่นพิมเสน หรือกลิ่นคาโมมายล์ ที่ช่วยทำให้ผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด จิตใจสงบ ปลอดโปร่ง และผ่อนคลาย
- หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ ชาที่มีคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ และลดประสิทธิภาพการนอนหลับ ลดการดื่มแอลกอฮอล์ ถึงแมว่าจะช่วยในเรื่องการนอนหลับ หากมากไปอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน เพราะจะทำให้ร่างกายมีการตื่นตัว นอนไม่หลับ
- ปรึกษาแพทย์หรือนักบำบัด อาจมีการแนะนำให้ใช้ยานอนหลับ ยาผ่อนคลาย ได้รับการปรึกษา หรือมีตารางการปฏิบัติมาให้ฝึกบำบัดการนอนหลับ
- รับประทานอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เช่น ปลาโอ ปลาเก๋า ปลากระพง ถั่วเหลือง ถั่วลิสง อัลมอลด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยอดผักแมว ยอดผักทอง และกล้วยสุก เพราะแมกนีเซียม ลดอาการซึมเศร้า และมีผลต่อกระบวนการควบคุมการนอนหลับ โดยเป็นตัวที่ช่วยในการสร้างสารเมลาโตนิน นอกจากนี้หาอาหารที่มีโปรตีนและฟอสฟอรัสยังมีแมกนีเซียมด้วย เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ ผักใบเขียว และเนื้อสัตว์

ทั้งนี้หากเราอดนอน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียกับร่างกายทำให้ระบบร่างกายทำงานติดขัด จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูง และปัญหาด้านระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานโดยมีประสิทธิภาพลดลง หายจากโรคต่างๆ ได้ช้าลง มีผลต่อการเจริญเติบโต มีการซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรือไต่ลดลง ฟันตัวจากโรคไต ขา รำกายมีภาวะอ่อนเพลีย ส่งผลต่อระบบเผาผลาญ ร่างกายต้องการอาหารมากขึ้น มีอาการป่วย เช่น คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเสีย กล้ามเนื้อทำงานได้ไม่เต็มที่ กล้ามเนื้อทำงานได้ลดลง หรืออ่อนแรง อ่อนเพลีย มีผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น โกรธง่าย มีอารมณ์แปรปรวน ไม่ว่างที่ ซึมเศร้า และมีอาการเหนื่อยชา ไม่อยากทำอะไรเลย เพราะฉะนั้นจึงต้องดูแลร่างกายให้ดี การพักผ่อนนอนหลับนั้นก็ก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่แพ้เรื่องการบริโภคหรือการออกกำลังกายเลย

ที่มา: ผู้จัดการออนไลน์