นอนหลับได้ดีขึ้น

เนื้อหาของบทความนี้เป็นฉบับที่ได้รับการแปลความหมายแต่จะใช้ฉบับภาษาจีนเป็นหลัก

ถามตอบเกี่ยวกับการนอนหลับ

นาย ชาน: "เมื่อคืนนี้ผมไม่ได้นอนเลยทั้งคืน"
มันไม่น่าจะเป็นไปได้ว่าเราไม่นอนหลับในเวลากลางคืน คนส่วนใหญ่ที่มีอาการนอนไม่หลับสามารถจะนอนได้นานหลายชั่วโมง พวกเรามักจะใช้เวลาในการพยายามนอนให้หลับมากจนเกินไปแต่ใช้จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับน้อยเกินไป

นางสาว เลา: "ฉันนอนไม่หลับอยู่บนเตียงนอน ฉันจะต้องพยายามแล้วพยายามอีก"
การพลิกตัวไปมาบนเตียงเพื่อพยายามทำให้หลับจะสร้างความหงุดหงิด และความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ความจริงแล้ว ยิ่งคุณมีพยายามทำให้นอนหลับมากขึ้นก็ยิ่งทำให้คุณมีแนวโน้มว่าจะนอนไม่หลับ ดังนั้นควรทำจิตใจให้ผ่อนคลายจนกว่าคุณจะรู้สึกว่าง่วงนอนแทน

นาย แลม: "เมื่อคืนนี้ผมนอนหลับไปแค่ห้าชั่วโมงเท่านั้น ผมจะไม่มีแรงทำงานอย่างแน่นอน"

จำนวนชั่วโมงของการนอนที่แต่ละคนต้องการนั้นมีความแตกต่างกัน สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือความรู้สึกของคุณ หากคุณรู้สึกกระฉับกระเฉงในระหว่างวัน และร่างกายของคุณแข็งแรงดี บางทีการนอนหลับของคุณอาจเพียงพอ

การวิเคราะห์อาการนอนไม่หลับ

มีเหตุผลมากมายสำหรับอาการนอนไม่หลับ เหตุผลที่พบบ่อยมีดังนี้:

- ความคิดในเชิงลบ
  - การเชื่อว่าคุณไม่สามารถนอนหลับได้
  - มุ่งเน้นที่ผลของการนอนไม่หลับในชีวิตประจำวันมากเกินไป
- ปัญหาในชีวิต
  - ความกดดันในชีวิต
  - การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต
- ความทุกข์ทรมานทางร่างกาย
  - ความเจ็บปวดของร่างกาย
  - ความผิดปกติของต่อไร้ท่อ
- สภาพแวดล้อมในการนอนไม่ดี
  - ห้องนอนเย็นเกินไป หรือร้อนเกินไป

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- สภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง

✧ ความทุกข์ทรมานทางด้านอารมณ์
- กังวล วิตกกังวล ซึมเศร้า และคลุ้มคลั่ง

✧ นิสัยในการนอนไม่ดี
- การนอนหลับ และตื่นนอนไม่เป็นเวลา
- การนอนหลับในช่วงระหว่างวัน
- การทำงานบนเตียงนอน
- การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่

เคล็ดลับในการนอนหลับ

ใช่

✓ ออกกำลังกาย 5 ถึง 6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
✓ อาบน้ำอุ่นสองถึงสามชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
✓ ปรับปรุงนิสัยการทำตัวให้รู้สึกผ่อนคลายก่อนเข้านอน: อ่านหนังสือ ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฟังเพลง
✓ ห้องนอนใช้เพื่อการผ่อนคลาย การทำกิจกรรมที่ทำให้พอใจ และการนอนหลับเท่านั้น
✓ ดื่มนมร้อนสักแก้วก่อนเข้านอน
✓ รักษาการไหลเวียนของอากาศ และอุณหภูมิในระดับปานกลางภายในห้องนอน
✓ กำหนดเวลาเข้านอน และตื่นนอน

ไม่

× บริโภคอาหารที่มีคาเฟอีนมากเกินไป เช่น กาแฟ น้ำชา ช็อคโกแลต และน้ำโค้ก 6 ถึง 8 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
× ดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่
× การรับประทานอาหาร และดื่มน้ำมากเกินไปก่อนเวลาเข้านอน
× ดูรายการทีวี หรือหนังสือที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้น
× การบังคับตัวเองให้นอนหลับ
× คิดเรื่องเครียด และกังวลบนเตียงนอน
× ตื่นนอนในตอนเที่ยงคืนเพื่อตรวจสอบเวลา

เคล็ดลับเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีต่อสุขภาพ

เคล็ดลับในการรับมือกับความเครียด

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- การคิดในเชิงบวก และแง่ดี
- ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น
- รักษาอารมณ์ให้ร่าเริงอยู่เสมอ
- ห้ามกังวลกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

องค์ประกอบสามอย่างของชีวิตที่มีสุขภาพดี

☺ รับประทานอาหารให้มีความสมดุล

☺ ออกกำลังอย่างเหมาะสม

☺ นอนหลับให้เพียงพอ

ขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ

สำหรับปัญหาการนอนหลับส่วนใหญ่ คุณสามารถใช้คำแนะนำที่ได้ระบุไว้ข้างต้น หากคุณมีภาวะดังต่อไปนี้ โปรดขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง:

- การนอนไม่หลับอย่างต่อเนื่อง หรือรุนแรงจะส่งผลกับงาน และชีวิตประจำวันของคุณ
- การหายใจติดขัด หรือความทุกข์ทรมานทางกายภาพในระหว่างการนอนอื่น ๆ หรืออาการเจ็บหน้าอก เป็นตะคริว เป็นต้น
- การนอนหลับยากจะเกี่ยวข้องกับปัญหาภาวะซึมเศร้า แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved