

นอนไม่หลับ

อ.นพ.ธีรศักดิ์ สาตรา

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความต้องการในการพักผ่อนของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ อายุ สภาพร่างกาย และสุขภาพ เช่น คนอายุน้อยจะต้องการการพักผ่อนมากกว่าคนสูงอายุ สภาพร่างกายคนบางคนพักผ่อนน้อยก็อดทนทำงานได้ดี และในคนที่สุขภาพไม่ดีมีโรคทางกายก็ต้องการการพักผ่อนมากกว่าคนที่สุขภาพดีกว่า เป็นต้น

นอนไม่หลับถือว่าเป็นโรคหรือไม่

นอนไม่หลับไม่ใช่โรคแต่เป็นภาวะหรืออาการที่เกิดขึ้นร่วมกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เครียดหรือไม่สบายใจ ความผิดปกติทางกายหรือจิตใจ หรือ สภาพแวดล้อมบางอย่าง เช่น การเปล่งสถานที่

เมื่อใดจึงจะเรียกว่ามีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ

มีข้อสังเกตว่าเมื่อรู้สึกว่าการนอนไม่หลับ หลับไม่สนิทหรือหลับไม่พอเป็นเวลา 3 วันใน 1 สัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน และรู้สึกวิตกกังวลต่ออาการที่เป็นร่วมกับหน้าที่การทำงานที่ยุ่ง ก็จะถือว่าการนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข

การนอนไม่หลับเกิดจากสาเหตุใด

สาเหตุของการนอนไม่หลับ เกิดจากปัจจัยทางกาย ทางจิตใจ และสภาพแวดล้อมของการนอน ปัจจัยทางกาย ได้แก่ โรคที่ทำให้มีอาการเจ็บปวดมาก หายใจไม่สะดวกหรือผลจากยา และสารกระตุ้นบางอย่าง เช่น กาแฟ ปัจจัยทางจิตใจ ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น อาจเป็นเรื่องที่ทำให้เสียใจ ไม่สบายใจ หรือเป็นอาการเริ่มแรกของโรคทางจิต บางอย่าง ส่วนสภาพแวดล้อมของการนอน ได้แก่ สภาพห้องนอน หรือการเปล่งสถานที่ก็อาจทำให้นอนไม่หลับได้

ลักษณะอาการที่พบร่วมกับอาการนอนไม่หลับ

นอนไม่หลับมักพบร่วมกับอาการของความเครียด ความไม่สบายใจ และเมื่อเริ่มนอนไม่หลับ เราก็มักจะเริ่มรู้สึกกังวลการนอนไม่หลับ หมกมุ่นเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ พยายามบังคับให้

ตนเองนอนให้หลับ โดยปกติการนอนเป็นธรรมชาติบังคับไม่ได้ ทำให้การนอนในคืนถัดไปแยลง จากความกังวลของเราเอง เกิดเป็นวงจรที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้การนอนไม่หลับรุนแรงมากขึ้น ถึงแม้บางครั้งสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับจะหมดไปแล้วก็ตาม

ส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่อย่างไร

การนอนไม่หลับจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจอาจทำให้เกิดโรคทางกายหรือทำให้โรคทางกายแยลง ส่วนทางจิตใจก็จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความเครียด ไม่มีสมาธิในการทำงาน กลัวว่าจะเป็นโรคร้ายแรง หรือกลัวการนอนไม่หลับได้

เมื่อใดจึงควรมาพบแพทย์

ควรมาพบแพทย์เมื่อการนอนไม่หลับเกิดเป็นปัญหาดังที่กล่าวมาข้างต้น เพราะการที่มาพบแพทย์เร็วจะทำให้พบสาเหตุโดยเร็ว การรักษาจะง่ายขึ้นถ้าปล่อยให้เป็นมาก การรักษาจะยากขึ้นหรือถึงแม้ว่าจะไม่มีโรคใด ๆ ก็ตาม ก็จะได้รับคำแนะนำการปฏิบัติเกี่ยวกับการนอนหลับที่ถูกต้อง ทำให้ป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตได้

การแก้ไข / การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อป้องกันปัญหาการนอนไม่หลับ

การแก้ไขปัญหานอนไม่หลับ ได้แก่ การค้นหาสาเหตุที่แท้จริงและทำการรักษา ร่วมกับการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอน

การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอนเป็นสิ่งสำคัญมากกับทุกคน เพราะจะป้องกันปัญหาการนอนไม่หลับ หรือช่วยให้การนอนไม่หลับดีขึ้นได้ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนอน ได้แก่

- ตื่นนอนให้เป็นเวลา ถึงแม้จะนอนได้น้อยเพียงใดก็ตาม การตื่นนอนตรงเวลาจะทำให้ร่างกายปรับวงจรการนอนปกติได้ในคืนถัดไปจะทำให้หลับได้ง่ายขึ้นเอง

- จัดสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้ดี เช่น อากาศที่ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป เสียงไม่ดังเกินไป แสงต้องไม่สว่างมากเกินไป

- ใช้เตียงนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ห้ามใช้ทำกิจกรรมอื่น เช่น อ่านหนังสือ หรือทำงานเล็กๆ น้อยๆ ควรจะนอนก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วง ถ้านอนไม่หลับใน 10 นาที ให้ลุกจากเตียงไปทำกิจกรรมที่สบายใจ เมื่อง่วงจึงมานอนใหม่

- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวันในตอนเย็น ห้ามออกกำลังกายก่อนนอนเพราะคิดว่าจะทำให้หลับง่ายขึ้น ซึ่งจะทำให้หลับยากขึ้นกว่าเดิม

- งดสารกระตุ้นหลังเที่ยงวัน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม การดื่มสุรา เบียร์ทำให้หลับง่ายตอน

แรกแต่จะทำให้หลับไม่สนิท

- การอาบน้ำอุ่น ตูมมมอุ่น ๆ การผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ จะช่วยให้หลับง่ายขึ้น

- อย่าบังคับให้นอนหลับ เพราะบังคับไม่ได้ หรืออย่าคิดว่าการนอนคืนนี้จะเหมือนคืนก่อน จะทำให้เกิดความกังวลมาก ทำให้หลับยากขึ้น

- อย่าไปนอนซดเซยตอนกลางวัน จะทำให้นอนไม่หลับตอนกลางคืน ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรใช้ยาเพื่อทำให้หลับ เพราะจะทำให้ติด และเมื่อหยุดยาจะทำให้นอนไม่หลับมากขึ้นกว่าเดิม ปัญหาความไม่สบายใจเพียงเล็กน้อย แล้วทำให้นอนไม่หลับ อาจนำไปสู่ปัญหาการนอนไม่หลับที่รุนแรงและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องได้อย่างมาก การมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขโดยเร็วตั้งแต่แรก จะทำให้ปัญหารุนแรงน้อยลง รวมทั้งป้องกันปัญหาการนอนไม่หลับในอนาคตได้ด้วย