

เคล็ดลับ หลับสบาย

อ.พญ.จุฑาวดี หล่อตระกูล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่จะนอนอย่างไรให้หลับได้สบาย วันนี้มีเคล็ดลับ มาฝาก
ค่ะ

ทุกคนมีโอกาสเกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิต พบได้หลายอาการ ตั้งแต่ หลับยากใช้เวลานานจึงจะหลับ หลับไม่สนิท หลับๆ ตื่นๆ ตื่นเช้าขึ้นมารู้สึกไม่สดชื่น เหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการทำงานได้ แต่ก็มีวิธีที่ช่วยให้นอนหลับได้ ขอแนะนำดังนี้

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อลดความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้หลับสบายขึ้น
- จัดกิจกรรมผ่อนคลายเป็นประจำช่วง 1-2 ชั่วโมงก่อนนอน เช่น อาบน้ำอุ่น อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง เพื่อช่วยให้สมองผ่อนคลายและพร้อมที่จะนอนหลับ
- เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน หากสามารถทำติดต่อกันได้นานประมาณ 1 สัปดาห์ ร่างกายจะเริ่มเกิดความคุ้นเคยกับการนอนหลับเป็นเวลามากขึ้น
- จัดสภาพห้องนอนที่จะช่วยให้หลับได้สบาย ควรเป็นห้องที่มืด เงียบสงบ และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก รวมทั้งปิดอุปกรณ์หรือเครื่องมือสื่อสารต่างๆ ที่รบกวนการนอนหลับ เพื่อช่วยให้หลับได้สนิทและเกิดการพักผ่อนอย่างแท้จริง
- เมื่อเข้านอนนาน 15-30 นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้ลุกขึ้นจากที่นอน แล้วทำกิจกรรมที่ช่วยให้ความเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง หรืออ่านหนังสือ และกลับมานอนใหม่เมื่อรู้สึกง่วงเท่านั้น ไม่ควรนอนอยู่บนเตียงนานๆ โดยไม่หลับจนถึงเช้า เพราะจะกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้
- ควรใช้ที่นอนสำหรับการนอนหลับ ไม่นอนเล่นหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นบนที่นอน เช่น ทำงาน ดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือ
- ลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่น การสัมผัสแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้าและออกกำลังกายเบาๆ หลังตื่นนอน จะช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัว พร้อมรับวันใหม่ที่สดชื่น
- ไม่ใช้เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ชา กาแฟ โดยเฉพาะหลังเที่ยงวัน และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มีผลต่อระบบประสาทและรบกวนการนอนหลับได้ ส่วนอาหารมื้อก่อนนอนควรเป็นอาหารเบาๆ เช่น นม หรือน้ำผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้หลับสบายมากขึ้น

ลองทำดูนะคะ ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง แต่ถ้ามีอาการนอนไม่หลับมากกว่า 1 สัปดาห์ หรือมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำงาน ควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจประเมินและวางแผนการรักษาต่อไป