

# การนอนหลับอย่างมีความสุข

รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- เข้านอนให้เป็นเวลา แม้ว่าจะไม่ง่วง
- ตื่นให้เป็นเวลา แม้ว่าจะนอนไม่หลับ
- เมื่อตื่นแล้วให้อยู่ในที่ที่มีแสงสว่าง
- ใช้เตียงนอนเพื่อการนอนเท่านั้น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำสมาธิ
- จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศที่เหมาะสม

## สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

- คิดว่าจะนอนไม่หลับ
- นอนงีบตอนกลางวัน
- รับประทานสิ่งกระตุ้นสมอง เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม สุรา ยาเสพติด
- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มก่อนนอนมาก
- เสพสื่อที่มีเนื้อหาเร้าอารมณ์ก่อนเข้านอน เช่น ภาพยนต์ หนังสือ ฯลฯ

เมื่อเริ่มปฏิบัติในช่วงแรกแล้วยังนอนหลับไม่ดีหรือไม่หลับ ก็ไม่ต้องตกใจ พยายามตื่นให้เป็นเวลา ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น แล้วนอนคืนต่อไปให้ตรงเวลา ถ้าคืนนี้ยังไม่หลับไม่ดีคืนต่อไปร่างกายและจิตใจคงพร้อมที่จะหลับได้ง่ายขึ้น ขอให้มีความอดทน ทำใจให้สบาย ท่านอาจจะหลับไปโดยไม่รู้ตัวคืนนี้ได้