

1 2 3 4
5 6 7 8
9



IN SOM NIA

โรคนอนไม่หลับ



สถานที่

หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกแผนกจิตเวช
โรงพยาบาลรามาริบัติ

เวลาทำการ

ปรึกษาแพทย์ ทุกวันพุธที่ 1 และ 3
เวลา 9.00-11.00 น.
(รับเฉพาะผู้ป่วยที่นัดหมายไว้)

การนัดหมาย
การตรวจลวงหน้า
และติดต่อสอบถาม

โทรศัพท์: 02-201-1235
ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 13.00-15.00 น.

ที่ปรึกษา
ผู้เรียบเรียง

รศ. นายแพทย์ จิตรกฤษณ์ สุขยิ่ง
ผศ. แพทย์หญิง ทานตะวัน อวีรุทร์กุล
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

จัดทำโดย

งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล



คลินิก โรคนอนไม่หลับ

<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>

การให้บริการ

ผู้ป่วยที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ
ในลักษณะต่างๆ ดังนี้

- นอนไม่หลับ
- เ้านอนแล้วหลับยาก
- กลัวกังวลเกี่ยวกับการนอน
- นอนหลับที่ไม่สนิท หลับๆ ตื่นๆ
- นอนหลับไปแล้วตื่นขึ้นกลางดึก แล้วนอนต่อไม่หลับ
- ตื่นนอนเช้าหรือเร็วกว่าปกติ
- เมื่อตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น
- ปัญหาการใช้ยานอนหลับ



การให้บริการ

มีดังต่อไปนี้

- การแนะนำให้คำปรึกษาปรับ
สุขลักษณะนิสัยการนอน
- การรักษาทางจิตใจ ปรับวิธีคิด
พฤติกรรม เกี่ยวกับการนอน
- การรักษาด้วยการใช้ยาที่เหมาะสม
ภายใต้การดูแลของแพทย์
- การรักษาช่วยลดความรู้สึก
ตึงเครียด
- การรักษาด้วยวิธีช่วยผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ
- การรักษาด้วยการใช้แสงบำบัด



รูปแบบ

การบริการรักษา

ผู้ป่วยแต่ละรายจะได้รับการตรวจวินิจฉัย
และรักษาจากแพทย์ที่มีความรู้ความ
ชำนาญทางด้านปัญหาการนอนไม่หลับ
และ นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาที่มีความ
ชำนาญด้านการแก้ไขพฤติกรรมที่รบกวน
การนอนและฝึกการผ่อนคลายเพื่อส่งเสริม
การนอนหลับ

