

# Articles from Ramamental

## เมื่อคุณนอนไม่หลับ

2011-11-12 17:11:38 admin



สาเหตุของการนอนไม่หลับของคนเราโดยทั่วไปนั้นส่วนใหญ่เกิดมาจากความเครียด และวิตกกังวล หรืออาจเป็นความผิดปกติของร่างกาย แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่เกิดจากสุขอนามัยของการนอนหลับที่ไม่ดี สุขอนามัยของการนอนหลับที่ว่ามีดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

ลองมาสำรวจดูว่าสุขอนามัยของการนอนหลับของท่านเป็นอย่างไร

1. ตื่นและนอนให้เป็นเวลาให้เป็นประจำทุกวัน การนอนมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะชักนำให้เกิดความผิดปกติของการนอนไม่หลับในเวลาต่อมาได้

2. ไม่งีบหลับในช่วงกลางวัน เพราะสาเหตุหนึ่งของคนที่นอนไม่หลับในเวลากลางคืนอาจเกิดมาจากการงีบหลับในเวลากลางวันนั่นเอง

3. ไม่ควรดื่มกาแฟหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว เพราะกาแฟมีสาร caffeine ที่เป็นสารรบกวนการนอน มีฤทธิ์อยู่ได้นาน 8-10 ชั่วโมง การดื่มแอลกอฮอล์อาจจะช่วยให้หลับง่ายขึ้น แต่คุณภาพการนอนไม่ดีนัก อาจจะตื่นบ่อยได้

4. จัดห้องนอนให้ เงียบ เสียงที่ดังเป็นพักๆ สามารถรบกวนการนอนหลับได้

มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป อุณหภูมิที่ร้อนรบกวนการนอนหลับได้ แต่อุณหภูมิที่เย็นเกินไปก็ไม่มีข้อมูลว่าจะทำให้หลับได้ดีขึ้น มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

5. ถ้าท่านรับประทานอาหารก่อนเข้านอน อย่าให้หนักท้องมาก หรือตรงข้ามอย่าปล่อยให้หิวมากก่อนเข้านอน เพราะความหิวหรืออึดอัดแน่นในท้องจากอิมมากไปก็รบกวนการนอนของท่านได้ การรับประทานนม หรือกล้วย อาจทำให้การนอนของท่านดีขึ้น เพาะอาหารเหล่านี้มี

สาร tryptophan ซึ่งช่วยในการนอนหลับ

6.การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเสริมการนอนหลับให้ดีขึ้น แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนเข้านอน

7.หลีกเลี่ยงการขบคิดปัญหาต่างๆ ก่อนเข้านอน

8.เมื่อท่านนอนไม่หลับไม่ควรพยายามข่มตาหลับต่อไป ลุกขึ้นไปทำอะไรอย่างอื่นแทนก่อนจนรู้สึกง่วงค่อยกลับมานอนใหม่

9.การใช้ยานอนหลับเป็นบางครั้งคราวอาจเป็นประโยชน์ แต่ถ้าใช้ติดต่อกันจะไม่เป็นผลดีเลย

สำหรับผู้ที่นอนไม่หลับ หลังจากที่ท่านได้ทำการสำรวจสุขภาพการนอนหลับของท่านและลองปรับปรุงให้ดีแล้ว เชื่อแน่ว่าท่านจะนอนหลับได้โดยไม่มีปัญหาอีกต่อไป สำหรับในบางท่านที่ยังนอนไม่หลับอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ไม่ควรไปหาซื้อยารับประทานเองติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน



**Ramamental**  
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email