



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

นอนไม่หลับ แค่ปรับ ก็แก้ได้

อาการนอนไม่หลับมีอยู่ 3 แบบ คือ หลับยาก ตื่นระหว่างคืน และตื่นก่อนเวลา
มักเกิดขึ้นอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นาน 3 เดือนขึ้นไป
และส่งผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น รู้สึกไม่สดชื่น อ่อนเพลีย

สาเหตุ



- เจ็บป่วยทางร่างกาย
- มีโรคเรื้อรัง
- มีอาการปวดต่าง ๆ
- มีสภาวะทางจิตใจ หรือความเครียด



- ออกกำลังกายก่อนนอน
- ทำงาน เล่นโทรศัพท์หรือดูทีวีบนเตียงนอน



- ดื่มชา กาแฟ
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



เข้านอนในช่วงที่ยังไม่ง่วงมาก

วิธีแก้ไข

ต้องไม่พยายามนอน

เมื่อพยายามจะนอนมากเกินไป จะทำให้เกิดความกังวลขึ้น ทำให้นอนหลับได้ยากขึ้น

ปรับห้องนอนให้เหมาะสม

ปรับให้มืดและเงียบ ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป

ออกกำลังกาย
ห่างจากเวลานอน
อย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง

งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

ก่อนเข้านอน 30 นาที

- อ่านหนังสือที่เบาสมอง
- ฟังเพลงที่ไม่มีเนื้อร้อง
- ฝึกควบคุมการหายใจ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

อ. นพ.จตุรงค์ ศิริวิทยารทอง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>