

## 4 วิธีลดเครียดก่อนนอน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 11 ก.พ. 2552

### 4 วิธีลดเครียดก่อนนอน (ชีวิต)

หากเทคนิคมากมายที่คุณนำมาใช้ไม่สามารถลดความตึงเครียดก่อนนอนลงได้ ลองนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ดู รับรองว่าจะทำให้คุณหลับสนิทได้ภายใน 5 นาที

1. ผ่อนลมหายใจ โดยเริ่มจากหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-5 ในใจ จากนั้นปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆ ในระหว่างนั้นนับ 1-10 ในใจ จะรู้วาระกายเราผ่อนคลายลงทันทีและนอนหลับอย่างสงบ

2. จิบน้ำผึ้งสักครึ่งช้อนชา เพียงห้านาที หลังจากนั้นน้ำผึ้งจะไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารซีโรโทซึ่งส่งผลให้เราารู้สึกผ่อนคลาย

3. ทำมือให้อุ่น เมื่อเราเครียดมือมักจะเย็น การทำมือให้อุ่นจะสามารถลดความตึงเครียดลงได้ ก่อนนอนควรเอามือแช่ในน้ำอุ่นสักครู่ จะทำให้คุณนอนหลับได้ง่ายและสบายขึ้น

4. นวดเท้าคลายเครียด กดเบาๆ บริเวณรอยต่อของกระดูกนิ้วเท้าข้อที่ 1 และข้อที่ 2 สิบครั้ง

หากนอนไม่หลับ ก่อนเปิดไฟนอนทุกคืนลองเอาเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ดูนะ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก **นิตยสารชีวิต**