

## เล็กๆ น้อยๆ เรื่องการนอน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 14 ต.ค. 2552

ไปอ่านเจอบทสัมภาษณ์ของ Dr Neil Stanley - ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกรนอน ในคอลัมน์ " Take it from an expert " ของ Times Online คิดว่าน่าสนใจดีเพราะส่วนตัวเป็นคนที่ไม่นอนดี(มาก)ตื่นสาย แอบกังวลนิดๆว่าจะเป็นอะไรต่อสุขภาพฟรีเปลา (โดยเฉพาะเรื่องแก๊งเร็ว " นีวิตกหนักเลยคะ) และต่อไปนี่คือความรู้และเคล็ดลึกลับเล็กๆน้อยๆในเรื่องการนอนที่อาจช่วยให้คุณ หลับสบายขึ้น

**1. หลายคนคงคุ้นกับประโยคที่บอกว่า “ ควรนอนไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ” ใช่มั้ยคะ แต่ดร. Neil บอกว่าจริงๆแล้วไม่มีกฎตายตัวว่าต้องนอนนานเท่าไร มันแล้วแต่บุคคล ถ้าอยู่ในระหว่าง 3 – 11 ชั่วโมงถือว่าใช้ได้ไม่ผิดปรกติอะไร ถ้าอีกวันตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นสดใส สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ถือว่าโอเคแล้ว**

**2. เรื่องเวลานอนที่จริงแล้วไม่ค่อยสำคัญ** สิ่ง ที่ควรสนใจคือคุณได้ใช้เวลาไปกับกรหลับลึกมากแค่ไหนต่างหาก ซึ่งช่วงหลับลึกจะกินเวลาหนึ่งในสามแรกของการนอนและเป็นช่วงที่ร่างกายได้ รับการพักผ่อนมากที่สุดคะ มันไม่จริงหรอกคะที่นอนตอนสี่ทุ่มจะดีกว่าตอนห้าทุ่ม ขอบางนั้นมันสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่เอาไวใช้ไล่ลูกไปเข้านอน

**3. สำหรับเรื่องการนอนไม่หลับ** ดร. Neil บอกว่าส่วนตัวแล้วเขาเป็นคนหลับง่าย ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนี้เท่าไร แต่ถ้าเกิดคุณนอนไม่หลับหรือสะดุ้งตื่นกลางดึก อยามั่วแต่นอนพลิกไปพลิกมา ลองหยิบหนังสือที่มีเนื้อหาสบายๆไม่เรออารมณ์มากมาอ่าน ถาร่างกายคุณยังคงต้องการการพักผ่อน มันก็จะง่วงขึ้นมาเอง

**4. ดร. Neil กับภรรยาแยกเตียงกันนอน** เขา บอกว่า “ การนอนเป็นสิ่งเห็นแก่ตัวที่สุดที่คุณสามารถทำได้ ” ถ้าแยกกันนอนกับคนรักแล้วสบายใจหลับฝันได้ ก็แยกเตียงเถอะ ดีกว่าทนฟังเสียงกรน ดมตูด หรือถูกคนรักเตะตลอดทั้งคืน ส่วนใครที่กังวลว่าทำแบบนี้มันจะมีผลกระทบต่อชีวิตคู่ฟรีเปลา คำตอบคือไม่คะ ... ซึ่ง ดร. Neil กล่าวไว้ว่า

" ไม่ได้นอนด้วยกัน ไม่ใช่ปัญหา .... แต่ไม่มีเซ็กซ์กันตั้งหากที่เป็น! "