

## เล็กๆน้อยๆ...เรื่องการนอน

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

### เล็กๆน้อยๆเรื่องการนอน

ไปอ่านเจอบทสัมภาษณ์ของ **Dr. Neil Stanley - ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ด้านการนอน** ในคอลัมน์ " Take it from an expert " ของ Times Online คิดว่าน่าสนใจดีเพราะส่วนตัวเป็นคนที่ไม่นอนดี(มาก)ตื่นสาย แอบกังวลนิดๆว่าจะเป็นอะไรต่อสุขภาพรีเปลา (โดยเฉพาะเรื่องแก๊สเรื้อ " นีโรติกหนักเลยคะ) และต่อไปก็คือความรู้และเคล็ดลับเล็กๆน้อยๆในเรื่องการนอนที่อาจช่วยให้คุณหลับสบายขึ้น

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

**2. เรื่องเวลานอนที่จริงแล้วไม่ค่อยสำคัญ** สิ่งที่คุณควรสนใจคือคุณได้ใช้เวลาไปกับการหลับลึกมากแค่ไหนต่างหาก ซึ่งช่วงหลับลึกจะกินเวลาหนึ่งในสามแรกของการนอนและเป็นช่วงที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนมากที่สุดคะ มันไม่จริงหรอกคะที่นอนตอนสี่ทุ่มจะดีกว่าตอนห้าทุ่ม ขอบอกนี่มันสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่เอาไวโซ่ไปเข้านอน

**3. สำหรับเรื่องการนอนไม่หลับ** ดร. Neil บอกว่าส่วนตัวแล้วเขาเป็นคนหลับง่าย ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนี้เท่าไร แต่ถ้าเกิดคุณนอนไม่หลับหรือสะดุ้งตื่นกลางดึก อย่ามัวแต่นอนพลิกไปพลิกมา ลองหยิบหนังสือที่มีเนื้อหาสบายๆไม่เรออารมณ์มากมาอ่าน ถ้าร่างกายคุณยังคงต้องการการพักผ่อน มันก็จะง่วงขึ้นมาเอง

**4. ดร. Neil กับภรรยาแยกเตียงกันนอน** เขาบอกว่า “ การนอนเป็นสิ่งเห็นแก่ตัวที่สุดที่คุณสามารถทำได้ ” ถ้าแยกกันนอนกับคนรักแล้วสบายตัวสบายใจหลับฝันได้ ก็แยกเตียงเถอะ ดีกว่าทนฟังเสียงกรน ดมตูด หรือถูกคนรักเตะตลอดทั้งคืน ส่วนใครที่กังวลว่าทำแบบนี้มันจะมีผลกระทบต่อชีวิตคู่รีเปลา คำตอบคือไม่คะ ... ซึ่ง ดร. Neil กล่าวไว้ว่า

**" ไม่ได้นอนด้วยกัน ไม่ใช่ปัญหา .... แต่ไม่มีเซ็กซ์กันตั้งหากที่เป็น! "**