

## 12 สุขลักษณะ การนอนที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ย. 2551

1. จัดห้องนอนให้เหมาะแก่การนอนหลับ อาทิ ไม่ร้อนหรือหนาวเย็นจนเกินไป ไม่ควรมีเสียงดังอีกที่ก็ควรมียับรยากาศเงียบสงบ หรืออาจมีเสียงเพลงเพราะๆ คลอเบาๆ
2. ใช้ห้องนอนสำหรับการนอนเท่านั้น งดเว้นกิจกรรมอื่นในห้องนอน เช่น ทานอาหาร หรือเล่นเกมต่างๆ
3. การตีมนมอุ่นๆ สักแก้ว หรือกล้วยสักผลช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
4. หลีกเลี่ยงเครื่องตีที่กระตุ้นสมองทุกชนิด เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ในตอนบ่าย ตอนเย็น หรือช่วงก่อนนอน
5. หลีกเลี่ยงเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะจะมีสารเคมีที่ออกฤทธิ์ต่อสมองทำให้นอนไม่หลับ แม้ว่าเราจะเคยได้ยินมาว่า แอลกอฮอล์ช่วยให้หลับง่าย แต่ถ้ามองอย่างต่อเนื่องก็เป็นผลร้ายต่อการนอนเหมือนกัน ดังนั้นไม่ดื่มดีที่สุด
6. การออกกำลังกายในช่วงเช้าอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ วันจะช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น ไม่ควรออกกำลังกายหนักในช่วงเย็นหรือก่อนนอน
7. พยายามตื่นนอนให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน รวมไปถึงวันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดพิเศษอื่นๆ ด้วย เพราะวิธีนี้จะทำให้วงจรการหลับ-ตื่นของเราทำงานได้ดี
8. หลีกเลี่ยงการดูภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ที่มีความตื่นเต้นในช่วงก่อนเข้านอน
9. พยายามไม่ตีมน้ำมากในตอนเย็น เพื่อกลางดึกจะได้ไม่ต้องลุกไปเข้าห้องน้ำ
10. คนที่โกรธหรือหงุดหงิดเพราะตัวเองนอนไม่หลับนั้น ไม่ควรที่จะขมวดาบังคับให้หลับอีกต่อไป ควรลุกขึ้นออกจากห้องนอนมาหากิจกรรมอย่างอื่นทำ อาทิ อ่านหนังสือธรรมะสักเล่ม (ไม่ควรทำอะไรรที่ตาสว่าง) เมื่อรู้สึกง่วงจึงกลับไปนอน
11. ถ้ารู้สึกง่วงตัวเองตื่นกลางดึกแล้วคอยดูเวลาอยู่เรื่อยๆ ก็ให้เก็บนาฬิกาขึ้นไปไว้ที่อื่น

12. ไม่ควรทานยานอนหลับ เพราะอาจส่งผลไปถึงการเป็นโรคสมองเสื่อม

ขอบคุณข้อมูลจาก **กระปุกดอทคอม**