

6 วิธีเพื่อการนอนหลับที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

6 วิธีเพื่อการนอนหลับที่ดี

6 วิธีเพื่อการนอนหลับที่ดี



6 วิธีเพื่อการนอนหลับที่ดี

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่ถ้าคุณนอนไม่หลับอาจมีปัญหาหลายอย่างตามมาในวันรุ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาการ อ่อนเพลีย เศร้าซึม ไม่สดชื่น และทำให้เป็นรอยย่นบนใบหน้าได้ ฉะนั้นเรามีวิธีแนะนำให้ท่านดังต่อไปนี้

1. พยายามเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกคืน และตื่นในเวลาเดียวกันทุกเช้า

2. เลือกกิจกรรมสบาย ๆ ที่สามารถทำซ้ำกันได้ในทุกคืน เช่น การอ่านหนังสือหรือการหิวผม เป็นกิจวัตรเพื่อพัฒนาการนอนหลับซึ่งเป็นหนทางให้คุณได้ปรับตัว

3. เลือกเตียงนอนที่ได้มาตรฐาน หมอนสวย ๆ ที่พอดีกับศีรษะ

สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่คุณชอบ จะช่วยให้คุณหลับได้นานและพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

4. ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน เวลาออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ ช่วงบ่ายอ่อน ๆ หรือก่อนหัวค่ำ แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนเวลาเข้านอน

5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ คาเฟอีน หรือเครื่องดื่มชูกำลังอื่น ๆ รวมทั้งอาหารมื้อใหญ่ ๆ ก่อนเข้านอน

6. ไม่นำปัญหาหรือเรื่องกลุ้มใจในระหว่างวันมาคิดก่อนเข้านอน แต่ควรนอนพักผ่อนให้เต็มที่ เพื่อให้สมองปลอดโปร่งและคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาดในวันรุ่งขึ้น

เมื่อคุณนอนหลับได้ดีขึ้นและพักผ่อนได้เพียงพอแล้ว ก็ผ่อนคลายความเมื่อยล้า ทำให้คุณไม่เครียด และมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สดใส มีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น