

รู้ไหมว่า เวลา "ฝนตก" จึงทำให้เรา "นอนหลับ" ได้ลึกขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2565

คืนไหนนอนไม่หลับ เปิดเสียงฝนคลอเบาๆ อาจทำให้เราหลับง่ายขึ้น เพราะเสียงฝนเป็น Pink Noise ที่เป็นคลื่นเสียงที่ส่งผลดีต่อสมอง ทั้งเรื่องของคุณภาพการนอน และความจำ

Pink Noise คืออะไร

Pink Noise หรือที่คนไทยบางคนเรียกว่า เสียงสีชมพู คือเสียงประเภทหนึ่งที่มีคลื่นเสียงทุกรูปแบบที่มนุษย์สามารถได้ยิน แต่ไม่ได้เป็นเสียงที่มีช่วงคลื่นเสียงเท่ากันทั้งหมด โดยช่วงที่มีคลื่นเสียงที่สูงขึ้นเสียงจะมีความหนาแน่นลดลงหรือเบาลง ช่วงคลื่นเสียงต่ำเสียงจะหนาแน่นและดังมากขึ้น สำหรับหลายๆ คน การฟังเสียง Pink Noise ช่วยป้องกันไม่ให้หูของเราไม่ได้ยินเสียงรบกวนในแบ็คกราวนด์ และไม่ทำให้รู้สึกแสบแก้วหู

Pink Noise เป็นเสียงอย่างไร

เสียงที่เรียกว่า Pink Noise มีตัวอย่างที่เราได้ฟังอยู่เป็นประจำตามธรรมชาติอยู่ เช่น เสียงคลื่นทะเลกระทบฝั่ง เสียงใบไม้กิ่งไม้กระทบกันยามลมพัด เสียงฝนตก เป็นต้น

Pink Noise กับการบำบัดอาการนอนไม่หลับ

ในบางคน เสียง Pink Noise ช่วยทำให้เราหลับได้ลึกมากขึ้น สามารถนอนได้มากถึง 6-8 ชั่วโมงอย่างที่คนปกติควรนอน

งานวิจัยในปี 2017 จากกลุ่มตัวอย่างผู้มีอายุมากจำนวน 13 คน ที่ฟังเสียง Pink Noise ขณะนอนหลับพบว่า ช่วยลดการตื่นตัวระหว่างหลับให้น้อยลง หลับได้ลึกขึ้น นานขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ในปี 2016 ที่ระบุว่า Pink Noise ก็ช่วยให้คนอายุน้อยหลับได้ดีขึ้นและความจำดีขึ้น เมื่อฟังเสียง Pink Noise ระหว่างงีบหลับตอนกลางวัน

ส่วนงานวิจัยเก่าๆ ในปี 2012 และ 2013 ก็ระบุไว้เช่นกันว่า Pink Noise ช่วยทำให้เราหลับได้ลึกขึ้น นานขึ้น และทำให้ความจำดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการฟัง Pink Noise ในตอนกลางวันหรือกลางคืน

หากช่วงไหนนอนไม่ค่อยหลับ ลองนอนฟังเสียงฝนตกตอนกลางคืน หรือเปิดเสียงฝนตก เสียงคลื่นกระทบฝั่ง หรือเสียงใบไม้กิ่งไม้เสียดสีกันเบาๆ คลอไปตลอดทั้งคืนดู อาจทำให้คุณนอนหลับได้ง่ายขึ้น ลึกและนานขึ้น ทำให้คุณได้นอนอย่างเต็มอิ่มและความจำดีขึ้นได้อีกด้วย

ข้อมูล verywellhealth.com, Pleasehealth Books

ขอบคุณที่มาจาก สนุก.คอม