



Gabay sa Magandang Tulog

Ang pamamaraang ito ay magpapaliwanag nang konti tungkol sa pagpapabuti ng pagtulog at magbibigay sa iyo ng ilang mga 'tips' para madaig ang mga karaniwang problema sa pagtulog.

Mga Karaniwang Katanungan

Gaano Katagal ang Pagtulog na Kailangan Ko?

Ang bawa't isa ay magkakaiba sa tagal ng tulog na kailangan nila. Ang pananaliksik sa pagtulog ay ipinapakita na ang mga tao ay magkakaiba nang marami sa tagal ng kinakailangan nilang tulog at nangangailangan ng mas kaunting tulog habang sila ay tumatanda.

Nakakasama Ba sa Akin ang Kakulangan ng Tulog?

Walang ebidensya na ang kakulangan ng pagtulog ay nagiging sanhi ng panandalian o pangmatagalan na pinsala sa utak o katawan. Ang mga taong kulang sa tulog ay maaaring makakaranas ng pagkamayamutin, matinding pag-aantok, kahirapan sa pag-isip, at nabawasan ang pag-uudyok; gayunman **hindi ka maaaring mamatay mula sa kakulangan ng tulog**. Binigyan tayo ng kalikasan ng isang nakapaloob na mekanismo na sinisigurong matutulog tayo kung talagang kinakailangan. Kung ang iyong katawan ay talagang kinakailangang matulog, siguradong halos walang makapagpapatigil nito.

Kailan Nagiging Problema ang Kawalan ng Tulog?

Para sa karamihan, ang kawalan ng tulog ay hindi kanais-nais at nakababahala. Madalas ito ay dahil sa katotohanan na ginagamit ng mga tao ang karamihan sa kanilang mga oras na gising sa gabi at nag-aalala. Kaya ang mga taong ito ay medyo nakakaramdam ng pagkapagod kinabukasan dahil nakatulog sila ng kakaunti, at medyo dahil napagod sila sa pag-aalala. Kung hindi ka makatulog, **ang paghiga sa kama na nag-aalala ay nagpapalala sa mga bagay**. Ang isang mas mabisang opsyon ay ang bumangon at gumawa ng isang bagay na nakakagambala at nakakarelaks. Sa paraang ito, kahit hindi ka natutulog, ikaw ay nakapag-papahinga.

Insomnya

Ang insomnya ay tinutukoy na isang pangmatagalang kawalan ng kakayahang makatulog. Karamihan sa mga tao na may insomnya ay nakakatulog, ngunit nararamdaman na hindi sila nakakuha ng sapat na tulog, o na ang kanilang pagtulog ay nagkaroon ng labis na pagkagambala kaya't hindi sila nakakaramdam ng pagkasariwa sa umaga. Madalas na hindi ang kawalan ng tulog ang mag-uudyok sa isang tao na humingi ng tulong, ngunit kung ano ang nararamdaman ng isang tao at kung paano niya makakayanan ang kanilang kawalan ng tulog.



Gabay sa Magandang Tulog

Ang Circadian Rhythm

Lahat ng mga tao ay may isang 'orasang biyolohikal' (ang **circadian rhythm**) na nagbibigay-daan sa kanila na makontrol ang mga bagay na kagaya ng temperatura ng katawan at lakas. Ang temperatura ng katawan ay umaabot sa pinakamataas at pinakamababang puntos nito minsan sa bawat 24 na oras. Ang mga pakiramdam ng pagkakatulog ay tumataas at bumabagsak kahanay ng temperatura ng katawan; ang mga tao ay karaniwang nakakaramdam ng pinaka-alerto kapag ang kanilang temperatura ng katawan ay pinakamataas at nararamdamang inaantok habang bumabagsak ang temperatura ng kanilang katawan. Ang circadian rhythm ay nakakaimpluwensya sa ating kahandaang matulog sa pamamagitan ng pagkontrol ng mga pagbabago ng temperatura ng katawan.

Karaniwang mga Sanhi ng Pagkagambala sa Pagtulog

Pagkabalisa

Maaring mahirap magpahinga pagkatapos ng isang maabalang araw. Marami sa mga tao ang magsisimulang mag-alala pagkahiga nila. Ang mga pag-aalalang ito ay madalas sinasamahan ng tensyon ng kalamnan, na maaring gawing mas mahirap makatulog. Kapag magsimulang mag-alala ang mga tao tungkol sa hindi pagtulog – ito ay isang mapanirang siklo!

Caffeine

Ang kape, tsa, kakaw, mga kola na inumin, inuming enerhiya, at ilang mga reseta na 'over-the-counter' ay naglalaman ng caffeine. Ang pag-inom nitong mga produkto, lalo na sa hapon, ay magpapataas ng pakiramdam ng lakas at gising-na-gising at gagawing mas mahirap matulog.

Nikotina

Ang nikotina ay nagpapasigla ng 'nervous system' sa pamamagitan ng pagpapasimula ng paglabas ng isang hormon na tinatawag na 'adrenaline'. Ang adrenaline hormon ay gumigising sa katawan at isip, ginagawa kang alerto at handa para sa aksyon. Sa gayon, ang paninigarilyo bago matulog ay nagdudulot ng pagdagdag ng enerhiya at kasiglahan, na ginagawang mahirap matulog.

Alak

Ang alak ay maaaring gawin kang mabilis na makatulog, gayunman, **binabawasan nito ang kalidad ng iyong pagtulog**. Kung regular kang umiinom ng alak, maaari ka ring magdepende sa alak upang mabawasan ang iyong pagkabalisa at matulungan kang matulog. Ibig sabihin nito na ikaw ay magigising na hindi maginhawa ang iyong pakiramdam, at mas malamang na magkaroon ng bweltang pagkabalisa (rebound anxiety) na tatagal sa buong araw at gagawing mas mahirap matulog sa gabi.



Gabay sa Magandang Tulog

Pagiging hindi komportable

Ang mga kirot, hindi komportable, o pagiging masyadong mainit o malamig ay maaaring magpahirap para makapagpahinga. Tiyakin na ang lahat ng iyong mga pangunahing pangangailangan ay natugunan na bago mo subukang matulog. Halimbawa, kapag ikaw ay gutom, magkaroon ng isang magaan na meryenda bago ka mahiga. Mas madali ang matulog kapag ikaw ay komportable.

Ingay

Paulit-ulit na mga malakas na ingay, gaya ng trapiko, ay nakakagambala sa pagtulog. Kahit hindi ka lubos na nagiging, itong mga ingay ay maaaring makagambala sa iyong paraan ng pagtulog. Subukang mabawasan ang ingay sa pamamagitan ng pagsasara ng mga bintana at pintuan o pagsusuot ng mga pantakoip sa tainga (earplug). Itinuturing din ng ilang mga tao na nakakatulong ang pagpatay ng ilang mga kagamitan na gumagawa ng 'white noise' sa gabi (ang ingay na maaaring ibinubuga ng mga TV at ibang mga kagamitan kahit ang mga ito ay nakasara).

Mga Tabletang Para Makatulog

Ang mga tabletang na pantulog ay maaaring magpasimula sa pagtulog at mabawasan ang pagkabalisa sa maikling panahon. Ngunit sa pangmatagalan, itong mga benepisyong ay mawawala – magsisimula kang makaramdam ng pagkabalisa at kawalang tulog kahit ikaw ay umiinom ng mga tabletang. Bagaman maaari kang ma-udyok na uminom ng higit pang mga tabletang, ang benepisyong paggawang nito ay hindi rin magiging permanente, na nagreresulta sa isang mapanirang siklo ng pagkagumon. **Kung ikaw ay kasalukuyang umiinom ng mga tabletang na pantulog bawat gabi upang matulungan kang makatulog, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa unti-unting pagbawas sa iyong iniinom.**

Mga Pabatid sa Pagpapabuti ng Pagtulog

Narito ang isang listahan ng mga bagay na masusubukan upang mapabuti ang iyong pagtulog:

- Upang maitatag at mapanatili ang isang malusog na 'circadian rhythm', matulog ng parehong oras bawat gabi at bumangon ng parehong oras sa bawat umaga. **Huwag matulog sa katanghalian ng umaga upang mabawi ang nawalang pagtulog.**
- Katulad rin, **huwag magmaikling-tulog** sa araw, gaano ka man kapagod sa araw.
- Subukang **bawasan** ang mga antas ng **ingay** sa pamamagitan ng pagsasara ng mga bintana at pintuan.
- **Iwasan ang caffeine** sa gabi, at mas mabuti sa hapon.



Gabay sa Magandang Tulog

- **Bumangon mula sa higaan:** Kapag ikaw ay nakahiga sa kama na hindi mapigilan ang pag-iisip sa mga bagay, bumangon ka at gumawa ng isang bagay na nakakapagpahinga at nakakagambala (hal. magbasa ng isang aklat, makinig sa klasikong musika). Huwag bumalik sa kama hanggang ikaw ay naaantok muli. Kung bumalik ka sa kama at pareho ang nararamdaman mo, bumangon muli at muling gumawa ng mga bagay na nakagambala at nakapagpahinga. Maaaring kailangan mong gawin ito nang ilang beses bago ka bumalik sa kama para makatulog. Ang buong ideya ay matututunan mong maiugnay ang kama sa pagtulog.
- **Gumawa ng oras para sa paglutas ng problema sa araw:** Magtabi ng oras kung saan ka maka-isip ng mga paraan upang maglutas ng iyong mga suliranin. Maaaring kakailanganin ka nitong magpasya. Maaari itong maging mahirap, ngunit ang pag-iwas na harapin ang mga nakababahalang saloobin ay nagpapalala lamang ng pagkabalisa. Kadalasan ang pag-aalinlangan na sumasama sa hindi makapagpapasiya ay mas nakakabahala kaysa sa mga kahihinatnan ng isan desisyon! Kung nakakaranas ka ng parehong mga saloobin pagkahiga mo sa kama, paalalahanan mo ang iyong sarili na naisip mo na ang tungkol sa mga ito para sa ngayon at ipagpaliban ang pag-aalala hanggang bukas.
- Ang **regular na pag-eehersisyo** sa araw o maaga pa sa gabi ay maaaring mapabuti ang mga paraan ng pagtulog (subalit, huwag mag-ehersisyo sa kalaliman ng gabi dahil maaari itong gawing mas mahirap para sa iyo na matulog).
- Bumuo ng isang maikli at nakakapagpahingang **gawain** sa gabi (kasama ang mga bagay na kagaya ng paghuhugas ng iyong mukha at pagsisipilyo) upang matulungan kang magtapos at makarating sa 'kundisyon' upang matulog.
- Kapag ikaw ay naninigarilyo, **umiwas** ng hindi bababa sa isang oras bago humiga sa kama upang ang nagpapasiglang epekto ng nikotina ay humupa na.
- **Bawasan ang pag-inom ng alak** sa loob ng alituntunin sa kalusugan at huwag gamitin ang alak upang makatulong sa iyong pagtulog.
- Tiyaking natutugunan ang lahat ng iyong mga pangunahing pangangailangan bago ka humiga sa kama (hal. tiyaking ikaw ay hindi gutom o nalalamigan).
- Kung kailangan mo, **makipag-usap sa iyong GP tungkol sa pagtigil sa iyong pag-inom ng mga gamot na pantulog.**