



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

Tài liệu này giải thích một ít về cách cải tiến giấc ngủ và đưa ra vài bí quyết giúp quý vị vượt qua việc khó ngủ thường gặp.

Các Câu hỏi Thông thường

Tôi cần Ngủ bao lâu?

Mọi người đều khác nhau về thời lượng (số giờ) ngủ mà họ cần. Nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy rằng mọi người khác nhau rất nhiều về lượng ngủ họ cần và khi họ lớn tuổi thì ngủ ít hơn.

Thiếu ngủ có Tai hại không?

Không có chứng cứ cho thấy việc thiếu ngủ gây ra tổn hại ngắn hạn hoặc dài hạn cho cơ thể hoặc trí óc. Những người thiếu ngủ có thể cảm thấy khó chịu, rất buồn ngủ, khó tập trung, và giảm động lực; tuy nhiên quý vị không thể **chết vì thiếu ngủ**. Thiên nhiên đã cho chúng ta một cơ chế nội tại nhằm đảm bảo chúng ta sẽ buồn ngủ khi thật cần ngủ. Nếu cơ thể của quý vị thật sự cần ngủ, thì không có gì ngăn cản được việc đó.

Khi nào Mất ngủ là một Vấn đề?

Đối với nhiều người, chứng mất ngủ thật khó chịu và gây căng thẳng. Thường vì người ta dành nhiều thì giờ còn thức vào ban đêm để lo lắng. Vậy, những người này cảm thấy mệt mỏi vào hôm sau, một phần vì họ đã ngủ tương đối ít, một phần vì sự lo lắng làm họ kiệt sức. Khi quý vị không thể ngủ được, **nằm trên giường mà lo lắng chỉ làm cho sự việc tệ hại hơn**. Một cách hiệu quả hơn là hãy thức dậy và làm việc gì đó để giúp phân tâm và thư giãn. Với cách này, dù cho không ngủ, ít nhất quý vị cũng đang nghỉ ngơi.

Chứng mất ngủ

Chứng mất ngủ (insomnia) được định nghĩa là **tình trạng khó ngủ mãn tính**. Hầu hết những người bị chứng này đều có ngủ, nhưng cảm thấy rằng họ ngủ chưa đủ, hoặc giấc ngủ của họ đã bị xáo trộn quá nhiều do đó họ không cảm thấy khỏe khoắn vào buổi sáng hôm sau. Thường thì không phải việc mất ngủ làm cho người ta tìm giúp đỡ, mà vì cách thức họ cảm nhận và đối phó với sự mất ngủ của mình.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

Nhịp điệu Sinh học

Tất cả mọi người đều có 'đồng hồ sinh học (**nhịp điệu sinh học**) giúp họ có thể điều hòa những thứ như nhiệt độ cơ thể và sinh lực. Nhiệt độ cơ thể đạt tới các mức cao nhất và thấp nhất một lần mỗi 24 giờ. Cảm giác buồn ngủ tăng và giảm tương ứng với nhiệt độ cơ thể; người ta thường cảm thấy tỉnh táo nhất khi nhiệt độ cơ thể cao nhất và cảm thấy buồn ngủ khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống. Nhịp điệu sinh học ảnh hưởng đến việc sẵn sàng ngủ của chúng ta, bằng cách kiểm soát các biến đổi nơi nhiệt độ cơ thể.

Các Nguyên nhân Thông thường của việc Xáo trộn Giấc ngủ

Lo lắng

Người ta có thể khó thư giãn sau một ngày bận rộn. Nhiều người thấy rằng họ bắt đầu lo lắng khi vào giường. Các nỗi lo này thường đi kèm với sự căng thẳng cơ bắp, khiến cho khó ngủ hơn. Rồi thì họ bắt đầu lo về việc không ngủ được – đây là cái vòng lẩn quẩn.

Caffeine

Cà phê, trà, ca cao, thức uống cola, thức uống tăng lực, và một số thuốc men bán qua quầy có chứa caffeine. Dùng các thứ này, nhất là vào buổi chiều sẽ làm tăng cảm giác đầy sinh lực và tỉnh táo và càng thêm khó ngủ.

Nicotine

Nicotine kích thích hệ thần kinh bằng cách tạo ra một nội tiết tố (hormone) gọi là adrenaline. Adrenalin kích thích tâm trí và cơ thể, làm cho quý vị lanh lợi và chuẩn bị hành động. Do đó, hút thuốc trước giờ ngủ sẽ làm gia tăng sinh lực và sự phấn chấn, gây khó ngủ.

Bia rượu

Bia rượu (alcohol) có thể làm cho quý vị buồn ngủ nhanh chóng, tuy nhiên bia rượu làm **giảm chất lượng giấc ngủ của quý vị**. Nếu quý vị uống bia rượu thường xuyên, thì có thể cũng trở nên phụ thuộc vào bia rượu để giảm lo lắng và giúp ngủ dễ. Việc này có nghĩa là quý vị cảm thấy không khỏe khoắn khi thức dậy vào sáng hôm sau, và có thể bị lo lắng trở lại suốt ngày hôm đó và càng thêm khó ngủ vào ban đêm.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

Cảm thấy Không thoải mái

Đau nhức, bứt rứt/không yên ổn, hoặc quá lạnh, quá nóng cũng có thể làm cho quý vị khó thư giãn. Hãy đảm bảo tất cả nhu cầu cấp bách của quý vị đều đã được đáp ứng trước khi đi ngủ. Ví dụ, nếu đói bụng thì nên ăn nhẹ trước khi đi ngủ. Khi quý vị cảm thấy thoải mái thì sẽ ngủ dễ hơn.

Tiếng ồn

Các tiếng ồn lớn thường xuyên, ví dụ như tiếng xe cộ lưu thông, làm gián đoạn giấc ngủ. Ngay cả nếu quý vị không bị đánh thức hoàn toàn, các tiếng ồn này có thể ảnh hưởng đến nếp ngủ của quý vị. Thử giảm tiếng ồn bằng cách đóng cửa chính và cửa sổ hoặc mang nút bịt lỗ tai (earplugs). Một số người cũng thấy việc hữu ích là nên tắt các thiết bị gây ra 'tiếng ồn trắng' trong đêm (là tiếng động mà TV và các thiết bị khác có thể phát ra dù đã tắt máy).

Thuốc ngủ

Thuốc ngủ có thể thúc đẩy cơn buồn ngủ và giảm lo lắng trong thời gian ngắn. Tuy nhiên về lâu về dài, các ích lợi này tan biến – quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy lo lắng và khó ngủ dù có dùng thuốc ngủ. Mặc dù sau đó quý vị có thể muốn dùng thêm thuốc ngủ, ích lợi của việc đó cũng không lâu dài, dẫn đến vòng lẩn quẩn của việc nghiện thuốc ngủ. **Nếu quý vị hiện đang dùng thuốc ngủ mỗi đêm để giúp dễ ngủ, hãy thảo luận với bác sĩ về cách giảm dần việc sử dụng**

Bí quyết để Cải tiến Giấc ngủ

Đây là danh sách những việc có thể thử làm để cải tiến giấc ngủ:

- Lập ra và duy trì một nhịp điệu sinh học lành mạnh, đi ngủ vào cùng một giờ giấc mỗi đêm và thức dậy vào cùng một giờ giấc vào mỗi sáng. **Đừng gắng ngủ trễ vào buổi sáng để bù đắp cho giấc ngủ đã mất.**
- Tương tự, **đừng ngủ trưa** vào ban ngày, bất kể quý vị có mệt mỏi đến mấy vào ban ngày.
- Thử tìm cách **giảm tiếng ồn** bằng cách đóng cửa sổ và cửa chính.
- **Tránh dùng caffein** vào buổi tối, và có thể dùng vào buổi trưa/chiều.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

- **Ra khỏi giường:** Nếu nằm trên giường mà không thể ngưng suy nghĩ về các sự việc, hãy thức dậy và làm việc gì đó để giúp mình phân tâm và thư giãn (ví dụ đọc sách, nghe nhạc cổ điển). Đừng trở lại giường cho đến khi cơn buồn ngủ trở lại. Nếu trở lại giường mà vẫn cảm thấy như trước, hãy ra khỏi giường lần nữa và làm lại điều gì giúp mình thư giãn và phân tâm. Quý vị có thể cần làm vậy vài lần trước khi vào giường và ngủ. Toàn bộ ý tưởng là giúp quý vị tập cách liên kết cái giường với giấc ngủ.
- **Dành ra thì giờ để giải quyết vấn đề trong ngày:** Hãy dành thì giờ để quý vị có thể nghĩ cách giải quyết vấn đề của mình. Việc này có thể cần sự quyết định của quý vị. Việc này có thể khó khăn, nhưng việc tránh đối diện với các suy nghĩ lo âu chỉ làm sự lo âu trở nên tệ hại hơn. Thường thì sự bất định đi kèm với việc không quả quyết thường gây nhiều căng thẳng hơn là các hệ quả của một quyết định! Nếu quý vị trải qua cùng các ý nghĩ khi đi ngủ, hãy tự nhắc rằng mình đã suy nghĩ về việc đó trong ngày rồi, và tạm ngưng đến ngày mai rồi hãy suy nghĩ tiếp.
- **Thường xuyên tập thể dục** trong ngày hoặc tập sớm vào chiều tối có thể giúp cải tiến các nếp ngủ (tuy nhiên, đừng tập thể dục trễ vào buổi tối vì có thể làm cho mình càng thêm khó ngủ).
- Phát triển một **thông lệ** ngắn và thư giãn vào buổi tối (kể cả những việc như rửa mặt và chải răng) để giúp quý vị thoải mái và ở trong 'trạng thái' dễ ngủ.
- Nếu hút thuốc, hãy **ngưng hút** ít nhất một giờ trước khi đi ngủ để các ảnh hưởng kích thích của nicotine có thể phai nhạt dần.
- **Giới hạn lượng tiêu thụ rượu bia** trong vòng mức khuyến nghị của hướng dẫn y tế và đừng dùng rượu bia như là thứ giúp mình ngủ.
- Đảm bảo tất cả nhu cầu cấp bách của quý vị đều được đáp ứng trước khi vào giường (ví dụ, nhớ đừng để đói bụng hoặc bị lạnh).
- Nếu cần, **hãy thảo luận với bác sĩ gia đình về việc ngưng dùng thuốc ngủ.**