

การนอนหลับอย่าง เพียงพอ มีความสำคัญ ในช่วงการระบาดใหญ่ ของโควิด-19



การนอนหลับเป็นกระบวนการที่สำคัญทางชีวภาพและเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในช่วงการระบาดใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) การนอนหลับยัง มีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะให้ประโยชน์แก่เรามากมาย โดยส่งผลดีต่อสุขภาพกาย และ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้สุขภาพอารมณ์และ สุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยบรรเทาความเครียด ความซึมเศร้า และความวิตกกังวลด้วย

ขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น

จัดตารางเวลาและกิจกรรมประจำวันของคุณ

การกำหนดกิจกรรมประจำวันจะช่วยทำให้คุณเรารู้สึกถึงความเป็นปกติ แม้ในช่วงเวลาที่ไม่ปกติ ถ้าคุณเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา ร่างกายและจิตใจของคุณจะชินกับเวลานั้น ดังนั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจึงแนะนำอยู่เสมอว่าควรเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ตารางเวลาบนนี้ในแต่ละวันของคุณควรจะมีสิ่งเหล่านี้อยู่ด้วย

- เวลาตื่นนอน : ตั้งนาฬิกาปุก อย่าใช้ปุ่มเซ็งต่อ (Snooze) และเริ่มทำการกิจกรรมของแต่ละวันในเวลาเดียวกันทุกวัน
- เวลาผ่อนคลายก่อนนอน : นี่เป็นเวลาที่สำคัญในการผ่อนคลายและเตรียมตัวเข้านอน โดยการอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเบาสมอง ยืดเหยียดร่างกาย และนั่งสมาธิ ตลอดจนการเตรียมตัวอื่น ๆ เพื่อเข้านอน เช่น การอาบน้ำและแปรรูปฟัน
- เวลาเข้านอน : เลือกเวลาเดียวกันทุกวันในการปิดไฟเข้านอน

การท่ากิจกรรมประจำวันอย่างสม่ำเสมอเหมือนเป็นการให้ร่างกายของเรารับรู้เวลาตลอดทั้งวัน เช่น

- การอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า แม้ว่าคุณไม่มีแผนว่าจะออกไปข้างนอกก็ตาม
- การรับประทานอาหารแต่ละมื้อในเวลาเดียวกันทุกวัน
- การจัดเวลาโดยเฉพาะสำหรับทำงานและออกกำลังกาย

เติบโตอย่างมีไว้เพื่อนอนอย่างเดียว

ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนย้ำถึงความสำคัญของการสร้างความเชื่อมโยงในจิตใจระหว่างเดียงนอนและการนอนหลับของคุณ ดังนั้น ขอแนะนำให้ใช้เติบโตอย่างมีไว้เพื่อนอนและกิจกรรมทางเพศเท่านั้น และอย่าเอาโน๊ตบุ๊กไปทำงานหรือดูภาพยนตร์หรือ ลักษณะนี้ในแต่ละวัน

คุณสามารถลองทำใน 20 นาทีหลังเข้านอน อย่างพยายามบังคับตัวเองให้หลับ แต่ควรลูกอุกจากเดียงไปทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ในที่ที่มีแสงน้อยมาก จากนั้นจึงกลับมาอนเมื่อรู้สึกง่วง

นอกจากนี้ การเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนบ่อย ๆ และการจัดเตียงให้ในรกรุ่งรัง ยังอาจช่วยให้รู้สึกว่าเตียงน่านอนมากขึ้น และช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น

សំណង់ផ្លូវ

การสัมผัสกับแสงเมืองท่าสำคัญมากที่จะช่วยให้ร่างกายของเรารู้ว่าความสุขลักษณะการนอนได้ คุณอาจต้องมีขั้นตอนในการจัดการกับความรู้วนวายในชีวิตแต่ละวัน ดังนั้น การใช้แสงเป็นตัวช่วยจะส่งผลดีแก่ระบบการหลับและดีในร่างกายของคุณ

- ถ้าเป็นไปได้ ขอให้ออกไปลับสัมผัสนกบังแสงเดดข้างนอกบัง แม้วันที่ห้องฟ้าครึ่มฟ้าครึ่มฝนและไม่ค่อยมีแดด แสงเดดกี้ยังส่งผลดีต่อรอบการหลับและตื่นของร่างกายคุณได้
 - ในวันที่อากาศข้างนอกเย็น เปิดหน้าต่างและม่านออก เพื่อให้แสงเดดส่องเข้ามาในบ้านบังในระหว่างวัน
 - ควบคุมเวลาการใช้อุปกรณ์ไอที อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ จะส่งแสงสีฟ้าออกมาชั่งรบกวนกระบวนการนอนหลับตามธรรมชาติของคน คุณสามารถตั้งค่าหรือใช้แอปพิเศษเพื่อลดหรือกรองแสงสีฟ้าที่ออกมากจากอุปกรณ์เหล่านั้น

ระวังเรื่องการเงินระหว่างวัน

แม้การเงินเป็นระยะเวลางานนี้ จะหวังวันอาจเป็นประโยชน์สำหรับบุคคล แต่ควรหลีกเลี่ยงการเงินยาวๆ หรือในตอนเย็น เพราะจะทำให้หลังจากขึ้นในตอนกลางคืน

ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายเป็นประจำมีประโยชน์มากน้อย รวมทั้งช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย เช่น การออกไประเดินเล่นในหมู่บ้าน เป็นวิธีออกกำลังกายในยุคแล้วทำตาม การเดินรำ เล่นโยคะ เป็นต้น

คิดถึงสิ่งดี ๆ และสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น

สองสิ่งนี้อาจดูเหมือนไม่สำคัญกับการอนุรักษ์ของคุณ แต่ที่จริงแล้วจะช่วยลดความเครียดและผลเสียที่ความเครียดมีต่ออาชญากรรมและการอนุรักษ์ของคุณ อ่านเรื่องดี ๆ และใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับคนที่คุณรักเพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดี

ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลาย

การฟอนคลายก่อนเข้านอนจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น เช่น หายใจเข้าออกลึก ๆ ยืดเหยียดร่างกาย เล่นโยคะ นั่งสมาธิ เปิดเพลงเบา ๆ และอ่านหนังสือ

และพยายามอย่ารับข้อมูลเข้าสู่องค์มากเกินไปก่อนเขียนอุบ เนื่องจาก

- ค้นหน้าเว็บไซต์ข่าวที่เชื่อถือได้หนึ่งหรือสองเว็บเอาไว้ และจัดแบ่งเวลาเล็กน้อยในแต่ละวันให้ตัวเองเข้าไปอ่านข่าวในเว็บไซต์เหล่านั้น
 - เล่นสื่อสังคมให้น้อยลง
 - ไวน์หรือคကกันเพื่อนๆ และครอบครัว และทดลองกันล่วงหน้าว่าจะไม่คุยกันเรื่องโควิด-19

ระวังเรื่องอาหาร

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นได้ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ในช่วงเย็น เพราะสิ่งเหล่านี้อาจรบกวนการนอนหลับและลดคุณภาพการนอนของคุณได้

นาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

การอ่านข้อมูลที่มีหลักฐานอ้างอิงและมาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เป็นสิ่งสำคัญ แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือสองแหล่งคือ เว็บไซต์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ของกรมควบคุมโรค และองค์การอนามัยโลก เว็บไซต์ของทั้งสองแหล่งนี้ มีข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโควิด-19

ถ้าจำเป็น ขอให้ไปพบแพทย์

ถ้าคุณมีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรงหรือมีปัญหาสุขภาพอย่างอื่น ๆ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

ที่มา :

SleepFoundation.org

Optum® เป็นเรื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือสิทธิ์ทางปัญญาของ Optum, Inc. หรือบริษัทที่เกี่ยวข้องกับ Optum

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WFO0828E 204128 07/2020 QHC QHC