

การนอนหลับอย่าง เพียงพอมีความสำคัญมาก ในช่วงการระบาดใหญ่ ของโควิด-19



การนอนหลับเป็นกระบวนการที่สำคัญทางชีวภาพและเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในช่วงการระบาดใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) การนอนหลับยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะให้ประโยชน์แก่เรามากมาย โดยส่งผลดีต่อสุขภาพกาย และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้สุขภาพอารมณ์และสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยบรรเทาความเครียด ความซึมเศร้า และความวิตกกังวลด้วย

ขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น

จัดตารางเวลาและกิจวัตรประจำวันของคุณ

การกำหนดกิจวัตรประจำวันจะช่วยให้คุณรู้สึกถึงความเป็นปกติ แม้ในช่วงเวลาที่ไม่ปกติ หากคุณเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา ร่างกายและจิตใจของคุณจะชินกับเวลานั้น ดังนั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจึงแนะนำอยู่เสมอว่าควรเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ตารางเวลานอนในแต่ละวันของคุณควรมีสิ่งเหล่านี้อยู่ด้วย

- เวลาตื่นนอน : ตั้งนาฬิกาปลุก อย่าใช้ปุ่มจับต้อ (snooze) และเริ่มทำกิจวัตรของแต่ละวันในเวลาเดียวกันทุกวัน
- เวลาผ่อนคลายก่อนนอน : นี่เป็นเวลาที่สำคัญในการผ่อนคลายและเตรียมตัวเข้านอน โดยการอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเบาสมอง ยืดเหยียดร่างกาย และนั่งสมาธิ ตลอดจนการเตรียมตัวอื่น ๆ เพื่อเข้านอน เช่น การอาบน้ำและแปรงฟัน
- เวลาเข้านอน : เลือกเวลาเดียวกันทุกวันในการปิดไฟเข้านอน

การทำกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอเหมือนเป็นการให้ร่างกายของเราเรียนรู้เวลาตลอดทั้งวัน เช่น

- การอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า แม้ว่าคุณไม่มีแผนว่าจะออกไปข้างนอกก็ตาม
- การรับประทานอาหารแต่ละมื้อในเวลาเดียวกันทุกวัน
- การจัดเวลาโดยเฉพาะสำหรับทำงานและออกกำลังกาย

เตียงนอนมีไว้เพื่อนอนอย่างเดียว

ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนย้ำถึงความสำคัญของการสร้างความเชื่อมโยงในจิตใจระหว่างเตียงนอนและการนอนหลับของคุณ ดังนั้น ขอแนะนำให้ใช้เตียงนอนสำหรับนอนและกิจกรรมทางเพศเท่านั้น และอย่าเอาโน้ตบุ๊กไปทำงานหรือดูภาพยนตร์หรือละครบนเตียงนอน

ถ้านอนไม่หลับภายใน 20 นาทีหลังเข้านอน อย่าพยายามบังคับตัวเองให้หลับ แต่ควรลุกออกจากเตียงไปทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายในที่ที่มีแสงน้อยมาก จากนั้นจึงกลับมานอนเมื่อรู้สึกง่วง

นอกจากนี้ การเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนบ่อย ๆ และการจัดเตียงให้ไม่รกรุงรัง ยังอาจช่วยให้รู้สึกว่ายืดนานอนมากขึ้น และช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น

สัมผัสแสง

การสัมผัสกับแสงมีบทบาทสำคัญมากที่จะช่วยให้ร่างกายของเราควบคุมสรีรวิทยาและการนอนได้ คุณอาจต้องมีขั้นตอนในการจัดการกับความวุ่นวายในชีวิตแต่ละวัน ดังนั้น การใช้แสงเป็นตัวช่วยจะส่งผลดีแก่รอบการหลับและตื่นในร่างกายของคุณ

- ถ้าเป็นไปได้ ขอให้ออกไปสัมผัสกับแสงแดดข้างนอกบ้าง แม้วันที่ท้องฟ้าครึ้มฟ้าครึ้มฝนและไม่ค่อยมีแดด แสงแดดก็ยังส่งผลดีต่อรอบการหลับและตื่นของร่างกายคุณได้
- ในวันที่อากาศข้างนอกเย็น เปิดหน้าต่างและม่านออก เพื่อให้แสงแดดส่องเข้ามาในบ้านบ้างในระหว่างวัน
- ควบคุมเวลาการใช้อุปกรณ์ไอที อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ จะส่งแสงสีฟ้าออกมา ซึ่งรบกวนกระบวนการนอนหลับตามธรรมชาติของคุณ คุณสามารถตั้งค่าหรือใช้แอปพิเศษเพื่อลดหรือกรองแสงสีฟ้าที่ออกมาจากอุปกรณ์เหล่านั้น

ระวังเรื่องการงีบระหว่างวัน

แม้การงีบเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ระหว่างวันอาจเป็นประโยชน์สำหรับบางคน แต่ควรหลีกเลี่ยงการงีบยาว ๆ หรือในตอนเย็น เพราะจะทำให้หลับยากขึ้นในตอนกลางคืน

ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายเป็นประจำมีประโยชน์มากมาย รวมทั้งช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย เช่น การออกไปเดินเล่นในหมู่บ้าน เปิดริตได้ออกกำลังกายในยูทูปแล้วทำตาม การเดินรำ เล่นโยคะ เป็นต้น

คิดถึงสิ่งดี ๆ และสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น

สองสิ่งนี้อาจดูเหมือนไม่สำคัญกับการนอนหลับของคุณ แต่ที่จริงแล้วจะช่วยลดความเครียดและผลเสียที่ความเครียดมีต่ออารมณ์และการนอนของคุณ อ่านเรื่องดี ๆ และใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับคนที่คุณรักเพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดี

ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลาย

การผ่อนคลายก่อนเข้านอนจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น เช่น หายใจเข้าออกลึก ๆ ยืดเหยียดร่างกาย เล่นโยคะ นั่งสมาธิ เปิดเพลงเบา ๆ และอ่านหนังสือ

และพยายามอย่ารีบข้อมูลเข้าสมองมากเกินไปก่อนเข้านอน เช่น:

- ค้นหน้าเว็บไซต์ข่าวที่เชื่อถือได้หนึ่งหรือสองเว็บเอาไว้ และจัดแบ่งเวลาเล็กน้อยในแต่ละวันให้ตัวเองเข้าไปอ่านข่าวในเว็บไซต์เหล่านั้น
- เล่นสื่อสังคมให้น้อยลง
- ไลน์โทรคุยกับเพื่อน ๆ และครอบครัว และตกลงกันล่วงหน้าว่าจะไม่คุยกันเรื่องโควิด-19

ระวังเรื่องอาหาร

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นได้ จดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ในช่วงเย็น เพราะสิ่งเหล่านี้อาจรบกวนปริมาณและคุณภาพการนอนของคุณได้

หาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

การอ่านข้อมูลที่มีหลักฐานอ้างอิงและมาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเป็นสิ่งสำคัญ แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้สองแห่งคือ เว็บไซต์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ของกรมควบคุมโรค และองค์การอนามัยโลก เว็บไซต์ของทั้งสองแหล่งนี้มีข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโควิด-19

ถ้าจำเป็น ขอให้ไปพบแพทย์

ถ้าคุณมีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรงหรือมีปัญหาสุขภาพอย่างอื่น ๆ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

ที่มา :
SleepFoundation.org

ไมควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดอาการช็อคของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 204128-072020 OHC OHC