

การนอนไม่หลับ

อาจารย์แม่มาแล้ว หวังว่าคงจะคุ้นกับชื่อนี้แล้วนะคะ ฉบับนี้ อาจารย์แม่จะมาแนะนำการแก้ไขปัญหการนอนไม่หลับ ซึ่งคาดว่าชาวพญาไทส่วนหนึ่งก็คงมีอาการนอนไม่หลับเช่นกัน การนอนไม่หลับเป็นภาวะที่อาจพบได้ในคนทั่วไปเป็นครั้งคราวโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความวิตกกังวล ความเครียดหรือมีโรคทางกาย หรือโรคทางจิตเวชบางโรค หรืออาจมีสาเหตุจากยาบางชนิด จากสารออกฤทธิ์กระตุ้นสมอง เช่น สารคาเฟอีน ที่มีอยู่ในชา กาแฟ น้ำอัดลมที่มีน้ำตาลเข้มข้น เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น นอกจากนี้ การดื่มสุรารอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ก็จะทำให้หลับไม่หลับได้ การนอนไม่หลับหรือหลับได้ไม่เพียงพออาจทำให้มีอาการอ่อนเพลีย สมองมึนงง หงุดหงิด ง่ายซึม และหลับในตอนกลางวัน ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เรามาดูวิธีการแก้ไขกันนะคะ

วิธีแก้ปัญหการนอนไม่หลับ

1. การปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะการนอนที่ดี เช่น บรรยายภาสในห้องนอนควรสงบเงียบ ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป สะอาด ไม่มีกลิ่นรบกวน เครื่องนอนสะอาด นุ่มสบาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ไม่คับตึงเกินไป
2. ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักในตอนเย็นหรือก่อนนอน ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในตอนเช้าวันละ 20-30 นาทีทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย จะช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือเล่นเกมสื่ที่ทำให้ตื่นเต้นก่อนนอน
4. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เครื่องดื่มชูกำลังในตอนบ่าย เย็นหรือก่อนนอน รวมทั้งการสูบบุหรี่เป็นประจำก็อาจมีผลต่อการนอนหลับได้



5. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ อย่างต่อเนื่องทุกวัน ถึงแม้ว่าแอลกอฮอล์จะช่วยให้การหลับง่ายขึ้นบ้าง แต่การใช้อย่างต่อเนื่องอาจรบกวนการนอนหลับในที่สุด
6. ถ้าหิวควรดื่มนมอุ่นๆ 1 แก้ว หรือรับประทานกล้วย 1 ผล ก็อาจช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
7. ถ้าเข้านอน 20-30 นาที แล้วยังไม่หลับ ควรทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการหลับ เช่น อ่านหนังสือบันเทิง หนังสือธรรมะ ฟังเพลงเบาๆ หรือเทพธรรมะ สวดมนต์ เป็นต้น
8. ผูกการนอนและตื่นให้เป็นเวลาเดียวกัน เพื่อทำให้วงจรการหลับ - ตื่น ทำงานได้ดีขึ้น
9. ถ้าใช้วิธีดังกล่าวแล้วยังไม่ได้ผล ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขต่อไป แพทย์อาจให้ยานอนหลับเพื่อแก้อาการนอนไม่หลับที่เป็นแบบชั่วคราว แต่ไม่ควรใช้ยาต่อเนื่องนานเกิน 2-6 สัปดาห์ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะดื้อยา ติดยาและต้องพึ่งยาตลอดไป นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม หรือความจำถดถอย ฉะนั้นไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

ฉบับหน้าอาจารย์แม่จะชวนทุกคน "มาพิชิตโรคอันกัน" ไครออยากทราบติดตามฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ

อาจารย์แม่มาเองค่ะ



อ.สุนกริ์ กานุกิต
ผู้อำนวยการสถาบันบูรณาการ
สุขภาพศึกษา