

MẸO HAY GIÚP BẠN NGỦ SAY CHƯA TỚI 10 PHÚT

Bạn đã bao giờ phải trằn trọc cả đêm vì mất ngủ? Hãy thử những tips nhỏ nhỏ sau nhé.

>>> Bí quyết để có giấc ngủ ngon hơn

Bật càng ít đèn càng tốt

Các nhà khoa học chỉ ra rằng ánh sáng là một trong những yếu tố gây kích thích não bộ. Thần kinh của con người thường mặc nhiên cho rằng ánh sáng là dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm bất kể là nguồn sáng tự nhiên hay nhân tạo. Nhiều gia đình có thói quen sử dụng đèn ngủ, tuy nhiên, bật đèn chính là nguyên nhân khiến bạn ngủ không sâu giấc. Bên cạnh đó ánh sáng khi ngủ còn gây rối loạn quá trình sản xuất melatonin ở người, làm sai lệch chu kỳ phát triển của cơ thể thậm chí khiến chúng ta lão hóa nhanh hơn.

Đọc sách

Sách chính là một trong những cứu cánh cho giấc ngủ của bạn. Hãy thử nghĩ về mùa thi và cảm giác buồn ngủ bạn phải chống chọi mỗi khi đọc sách. Nguyên lý này được áp dụng chính xác đối với giấc ngủ hàng ngày. Mỗi khi khó ngủ hãy kiếm cho mình một quyển sách hoặc tạp chí, chúng sẽ giúp mắt chúng ta nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi và từ từ đi vào giấc ngủ. Nên tránh những quyển sách hấp dẫn, gây kích thích vì ngược lại, chúng chỉ khiến bạn tỉnh táo hơn thôi.

Không ăn đêm

Ít ai biết được rằng khi chúng ta tỉnh dậy để ăn đêm, cơ thể sẽ rất khó chìm vào giấc ngủ lần nữa. Ăn khuya khiến dạ dày phải tăng cường hoạt động để tiêu hóa thức ăn. Tình trạng này khiến cơ thể khó ngủ trở lại. Ăn khuya nhiều đêm liên tiếp sẽ làm rối loạn đồng hồ sinh học và dẫn tới việc mất ngủ giữa chừng. Nếu bạn cảm thấy đói vào ban đêm, chúng ta có thể ăn những thực phẩm làm từ yến mạch hoặc sữa ít béo. Nên tránh xa đồ cay, nóng, các loại nước giải khát hoặc đồ uống chứa cafein vì chúng gây hưởng xấu đến chất lượng giấc ngủ của bạn đấy.

Tránh xa các thiết bị điện tử

Trước khi đi ngủ chúng ta thường có thói quen xem TV hay kiểm tra email, lướt internet bằng điện thoại, laptop. Ánh sáng từ các thiết bị này sẽ gây kích thích hệ thần kinh, dẫn đến chúng khó ngủ, đặc biệt là khi tiếp xúc với mắt ở cự li gần. Lời khuyên cho bạn là không nên đặt TV trong phòng ngủ, đồng thời hạn chế thời gian sử dụng các thiết bị điện tử để đảm bảo cho chất lượng giấc ngủ của chúng ta bạn nhé.

Nếu bạn thiếu ngủ, không ngủ bù

Nhiều người bị thiếu ngủ thường ngủ bù hoặc ngủ trưa lâu hơn vào ngày hôm sau. Điều này thực sự tai hại bởi lẽ chúng ta sẽ vô tình tạo cho cơ thể mình một thói quen xấu. Giấc ngủ trưa dài sẽ khiến cơ thể tỉnh táo vào buổi tối, tiếp tục bạn sẽ lại mất ngủ và ngủ bù trong bữa trưa tiếp theo đó. Cứ như vậy sẽ gây xáo trộn và ảnh hưởng nghiêm trọng đến đồng hồ sinh học của cơ thể. Thời gian ngủ trưa hợp lý là từ 15 – 20 phút. Một giấc ngủ trưa ngắn sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn vào buổi chiều mà không gây ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ vào ban đêm.

Thư giãn cơ thể

Các nhà vật lý học cho biết, khi cơ thể được thả lỏng thì tinh thần theo đó cũng cảm thấy thoải

mái. Khi các nhóm cơ gồng lên hoặc trong trạng thái hoạt động thì não bộ chúng ta sẽ coi đó như dấu hiệu cần phải cảnh giác. Hít thở sâu, sau đó thả lỏng từ từ các nhóm cơ lần lượt từ bắp đùi, hông sau đó đến cánh tay, cơ mặt... sẽ giúp cho thần kinh được thư giãn, báo hiệu rằng cơ thể bạn đã sẵn sàng đi vào giấc ngủ.