

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ MỘT GIẤC NGỦ SÂU

Chuẩn bị giường ngủ thật sạch sẽ, không ăn thực phẩm có đường, không uống cà phê vào buổi tối... bạn sẽ dễ dàng có được giấc ngủ ngon và sâu vào ban đêm.

>>> 30 sự thật về giấc ngủ>>> Nguyên nhân con người phải ngủ

Ngủ là việc quan trọng nhất ai cũng phải thực hiện hàng ngày để tái tạo năng lượng cho hôm sau. Ngủ đủ giấc có thể giúp ngăn cản nhiều chứng bệnh và các vấn đề sức khỏe. Nếu không, con người sẽ trở nên tiêu tụy và cáu gắt.

Thực tế nhiều người xem thường giấc ngủ. Họ phàn nàn rằng làm sao có thể đi ngủ khi chương trình truyền hình yêu thích chưa kết thúc, việc công ty còn chưa hoàn thành, quần áo chưa giặt và phải trông coi lũ trẻ. Đặc biệt, những người làm cha mẹ thường chỉ có thể ngủ trong một thời gian ngắn bởi lũ trẻ thường hay thức giấc giữa đêm hoặc làm phiền khi người lớn ngủ. Vậy làm sao để có một giấc ngủ thật sâu, dù chỉ trong một thời gian ngắn? Các chuyên gia về giấc ngủ đưa ra những lời khuyên như sau:

Thức dậy đúng giờ vào mỗi sáng

Nếu bạn muốn rèn luyện cơ thể để tự thức dậy đúng lúc mà không cần đồng hồ, việc đầu tiên đó là chọn một giờ thức cố định. Nhiều người đã thực hiện bằng cách dùng tay viết lên trán giờ họ cần thức dậy vào buổi sáng. Phương pháp này được áp dụng vào thời Chiến tranh thế giới thứ 2 và họ không bao giờ thức dậy sai giờ. Một số người cũng làm giống như thế, bằng cách vỗ nhẹ vào trán mình 6 cái khi muốn thức dậy lúc 6h. Cách này thực sự hiệu quả.

Ảnh: healingthebody.ca

Chuẩn bị giường ngủ

Tác giả bài viết chia sẻ kinh nghiệm của mình như sau: "Khoảng một năm trước, vợ chồng tôi đưa ra một quyết định quan trọng là mua một chiếc giường mới. Chúng tôi chuyển từ chiếc giường mà ba mẹ mua cho 12 năm trước thành giường cỡ lớn và thêm một chiếc nệm có thể tùy chỉnh độ mềm cứng ở mỗi bên. Nhờ vậy chúng tôi đã có giấc ngủ ngon hơn trên chiếc giường mới này. Do đó, nếu bạn đang bị mất ngủ, hãy cố gắng đầu tư vào những chiếc gối và nệm thật tốt".

Không ăn thực phẩm có đường (gồm cả tinh bột) và protein vào tối khuya

Chu kỳ ngủ bị ảnh hưởng bởi thực phẩm chúng ta ăn. Dạ dày đầy thức ăn có thể khiến chúng ta không buồn ngủ. Vì vậy, nếu muốn ngủ ngon vào ban đêm thì đừng ăn thực phẩm có đường, protein từ sau 6h tối.

Đừng uống cà phê

Sẽ là một vòng lẩn quẩn khi bạn uống cà phê để giải tỏa cảm giác mệt mỏi nhưng sau một đêm mất ngủ, bạn lại cảm thấy mệt mỏi hơn. Do đó hãy từ bỏ cà phê để có được một giấc ngủ thật ngon. Điều này không phải quá khó, chỉ khi nào đừng uống cà phê (nhất là vào ban tối) thì chu kỳ giấc ngủ của bạn sẽ trở lại bình thường.

Uống trà nóng hoặc tắm nước nóng

Khi chúng ta còn bé, mẹ thường cho uống món sữa nóng và tắm nước ấm vào buổi tối. Đây là cách giúp thư giãn hiệu quả. Cho đứa trẻ tắm nước ấm trước khi ngủ thì chúng sẽ ngủ thẳng cẳng đến sáng. Bạn cũng có thể áp dụng cách này cho mình.

Ngủ trưa 20 phút

Ngủ trưa lâu hơn 20 phút sẽ khiến bạn khó ngủ vào buổi tối. Giấc ngủ ngắn vào khoảng 3h chiều sẽ giúp bạn trẻ lại và dễ ngủ hơn vào đêm đó.

Tắt đèn

Nếu có ánh sáng len lỏi vào phòng bạn, dù đó chỉ là đèn đường, cũng có thể là nguyên nhân gây thức giấc. Hãy sử dụng tấm vải che mắt hoặc mắc thêm màn cửa để chắn ánh sáng lọt vào phòng.

Tập thể dục vào buổi sáng

Khảo sát cho thấy những người thức dậy và tập thể dục vào buổi sáng sẽ dễ dàng ngủ ngon hơn vào buổi tối.

Tắt tivi

Mọi người thường nghĩ xem tivi giúp ta dễ ngủ, nhưng thực tế sẽ khiến bạn trằn trọc suốt đêm.

Đi qua một phòng khác khi bạn không thể ngủ

Khi không thể ngủ, bạn nên đi qua một phòng khác để làm những việc nhẹ nhàng hơn là nằm mãi trên giường. Khi đó sẽ làm thay đổi trạng thái cơ thể và giúp làm cảm thấy dễ ngủ hơn khi trở về giường.