

# 10 CÁCH DỄ ĐI VÀO GIẤC NGỦ

Ăn nhẹ một tiếng đồng hồ trước khi đi ngủ, để nhiệt độ phòng vừa phải, bật một chút nhạc êm dịu... là bạn có thể dễ dàng đi vào giấc mộng.

Dưới đây là vài gợi ý để giấc ngủ dễ tìm đến.

1. Hãy đảm bảo nhiệt độ phòng là thoải mái nhất. Nếu trời oi nóng, chiếc quạt trần hay quạt bàn giúp không khí lưu thông thoáng đãng. Mở cửa sổ để gió mát vào phòng, tất nhiên phải đảm bảo cửa sổ có song sắt an toàn.

2. Sử dụng các loại gối yêu thích, thoải mái ở xung quanh giường. Các loại gối ôm, gối dài, gối đầu với phong phú lựa chọn giúp bạn có tư thế thoải mái nhất để ngủ. Sẽ thật vô lý khi bạn phải thức dậy với một cái cổ mỏi chỉ vì gối kê không phù hợp.

Thư giãn giúp dễ ngủ sâu. (Ảnh : Lifespan)

3. Chọn quần áo thoải mái nhất khi đi ngủ. Những bộ váy, đồ công sở ban ngày đã quá gò bó với cơ thể bạn. Hãy chọn chất liệu, kiểu dáng quần áo ngủ giúp cơ thể cảm thấy được vỗ về như vải voan, vải bông, lụa... Thậm chí, một số người có thói quen không mặc quần áo lúc ngủ để họ không bị giới hạn và dễ di chuyển xung quanh.

4. Thả lỏng hoàn toàn trước giấc ngủ, dẹp bỏ công việc qua một bên, thư giãn với vài trang sách hay tắm nước nóng là những gợi ý hay. Một số chọn giải pháp ngồi thiền, tập yoga hay đơn giản là ngồi thẳng lưng, hít thở sâu, cảm nhận từng luồng hơi thở đi vào cơ thể. Một khi đầu óc tạm rời xa những áp lực, giấc ngủ mới dễ tìm đến.

5. Sử dụng chiếc tivi như một công cụ hữu hiệu, bật một kênh bạn không quá quan tâm, âm thanh vừa phải, nhằm chán và thiết lập chế độ hẹn giờ. Giấc ngủ có thể tìm đến trước cả khi bạn hy vọng. Chống chỉ định khi xem những chương trình kịch tính, yêu thích có thể khiến bạn thức thâu đêm.

6. Những bản nhạc dịu êm là cách xoa dịu thần kinh, ru ta vào giấc ngủ nhanh chóng. Hãy tạo một danh sách những bài nhạc yêu thích để chìm vào giấc ngủ nhanh chóng.

7. Bổ sung một số dưỡng chất cần thiết, tất nhiên không cần phải là thứ nguy hiểm như thuốc ngủ. Canxi, magie, vitamin B, D3, Omega 3... là những dưỡng chất tự nhiên tốt cho giấc ngủ.

Giấc ngủ ngon giúp cơ thể chào đón ngày mới hứng khởi, làm việc hiệu quả. (Ảnh: Lifespan)

8. Một bữa ăn nhẹ trước giấc ngủ khoảng 1 giờ là hợp lý. Chuối, hạnh nhân, bơ, sữa, đào... là những thức ăn ít calo và đường. Không nên đi ngủ với cái bụng đang biểu tình. Tuy nhiên một bữa ăn quá hoành tráng lại gây tác dụng phụ là những gián đoạn khó chịu trong giấc ngủ như ợ hơi, ợ nóng, trào ngược... Những cốc trà hoa cúc, trà xanh thường giúp cơ thể cảm thấy buồn ngủ.

9. Vận động vào ban ngày sẽ giúp cơ thể dễ ngủ, ngủ sâu vào ban đêm. Tránh tập những bài tập nặng trước khi ngủ 3 giờ. Bạn không cần những phòng tập chuyên nghiệp, thay vào đó là lối sống tích cực như đi cầu thang bộ đi làm, lái xe đạp, nấu nướng, đi dạo... mỗi ngày 30 phút cũng rất tốt với giấc ngủ.

10. Đầu tư cho phòng ngủ sự êm ái nhất vì đó là đầu tư cho sức khỏe lâu dài. Chọn màu rèm cửa hài hòa, giường đủ rộng và êm... là những yếu tố vô cùng quan trọng.