

LÀM THẾ NÀO KHI BỊ MẤT NGỦ?

Theo nhiều nghiên cứu, mất ngủ đang là vấn đề xảy ra thường xuyên với rất nhiều người. Đặc biệt trong khoảng thời gian một vài thập niên gần đây số người ở độ tuổi trẻ bị mất ngủ ngày càng nhiều. Lý do bị mất ngủ có thể do ngủ muộn đã bị tạo thành thói quen, stress

Theo nhiều nghiên cứu, mất ngủ đang là vấn đề xảy ra thường xuyên với rất nhiều người. Đặc biệt trong khoảng thời gian một vài thập niên gần đây số người ở độ tuổi trẻ bị mất ngủ ngày càng nhiều. Lý do bị mất ngủ có thể do ngủ muộn đã bị tạo thành thói quen, stress trong cuộc sống, những tác động xấu từ môi trường xung quanh...

>>> Bệnh mất ngủ đang gây thiệt hại nhiều tỷ đôla

Nhiều người đã phải tìm tới thuốc ngủ để giải quyết vấn đề này tuy nhiên đây không phải là một phương pháp tốt và lâu dài. Trong bài viết này, xin có một vài gợi ý nhỏ giúp đi vào giấc ngủ một cách dễ dàng hơn.

Tạo một môi trường tốt cho giấc ngủ

Việc có một môi trường với nhiệt độ thích hợp, không gian thoải mái sẽ giúp cho bạn dễ nghỉ ngơi hơn. Điều này cũng phụ thuộc vào điều kiện cá nhân, nhưng bạn hãy cố gắng đầu tư cho chiếc giường, bộ chăn gối tốt nhất trong khả năng của mình. Khi nằm ngủ bạn hãy mặc đồ thoải mái như bộ đồ ngủ, áo phông quần rộng. Đừng mặc đồ chật và bó, cơ thể bạn sẽ cảm thấy rất bí bách và điều này chỉ làm bạn thêm khó ngủ. Tiếp đến, ánh sáng cũng là điều phải lưu ý. Tốt nhất là hãy tắt đèn khi ngủ hoặc chỉ để một nguồn ánh sáng dịu như đèn ngủ. Nếu bạn ngủ vào buổi sáng hoặc không tránh được ánh sáng thì hãy cố gắng quay ra phía ít sáng nhất, thử sử dụng bịt mắt.

Những người mất ngủ thường rất nhạy cảm với âm thanh, đôi khi chỉ một tiếng động lạ cũng có thể làm bạn ở trong trạng thái thiu thiu mà bị giật mình mất giấc. Vậy làm thế nào để chủ động giải quyết các vấn đề liên quan tới âm thanh? Thực ra, đối với nhiều người, họ lại dễ ngủ hơn trong một số điều kiện tiếng ồn nhất định. Với những người thích sự tĩnh lặng, hãy thử một số công cụ như tai nghe, bịt tai. Nếu bạn bị làm phiền bởi tiếng ồn đường phố, sửa nhà hoặc những âm thanh phiền nhiễu tương tự, hãy thử tìm cách át chúng đi bằng âm nhạc (trong điều kiện những tiếng ồn không quá to). Nghe những bản nhạc nhẹ nhàng như nhạc không lời với âm lượng vừa phải cũng sẽ giúp bạn thư giãn và đi vào giấc ngủ dễ hơn. Nếu thích, hãy nghe các bài hát yêu thích và hát nhẩm theo, rất có thể bạn sẽ ngủ lúc nào không biết.

Ngoài ra, hãy cố gọn gàng sạch sẽ. Nếu chẳng may có đồ ăn thừa từ những bữa trước ở xung quanh giường, trong phòng, có lẽ bạn sẽ phải chịu đựng một số mùi không hề dễ ngửi và rất có thể nó làm bạn không thể ngủ được. Trong một số trường hợp, bạn có thể sử dụng một chút tinh dầu với hương thơm thích hợp.

Thư giãn đầu óc

Hãy thả lỏng cơ thể bạn, nằm ở tư thế mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Và lúc này bạn nên suy nghĩ về điều gì? Lời khuyên đó là đừng nghĩ về những điều bạn đang lo lắng, những thứ vui vẻ hay những chuyện quan trọng trong cuộc sống của bạn bởi chúng sẽ làm bạn hồi hộp, đầu óc bị xáo trộn và căng thẳng hơn. Hãy thử nghĩ về những điều nhàm chán. Có một mẹo đó là hãy nghĩ về những thứ bạn không thích, tưởng tượng và biến chúng thành màu đen, cứ dần như thế cho tới khi bạn chìm vào giấc ngủ. Nghe nhạc, đọc sách cũng là các hoạt động bạn nên làm trước khi đi ngủ.

Thừa nhận những phiền nhiễu xung quanh

Dù đã cố nhưng bạn luôn cảm thấy bị những thứ xung quanh quấy rầy chắc hẳn bạn sẽ luôn cố nhắc nhở bản thân mình rằng: “tôi không hề nghe thấy tiếng đồng hồ kêu tích tắc”, “chân tôi ngứa và nó sẽ qua mau thôi”, “tiếng ngáy của người bên cạnh không làm phiền tôi”. Tuy nhiên có vẻ như càng muốn lờ nó đi bạn sẽ càng cảm thấy khó ngủ và tập trung vào những điều khó chịu đó. Bạn hãy thử thừa nhận chúng và tìm cách giải quyết như át đi âm thanh khó chịu, làm cho cơ thể thoải mái hơn hoặc đơn giản hãy đứng dậy đi uống nước sau đó hãy quay trở lại giường. Rất có thể sau đó những điều phiền nhiễu sẽ không còn phiền như bạn tưởng. Nếu mọi chuyện vẫn không ổn, hãy tập trung vào hơi thở của mình, tập thở như sau: nằm ngửa, hít sâu, thở nhẹ nhàng ra, làm như thế liên tục bốn lần sau đó nghỉ vài giây và lại tiếp tục. Việc hít thở sâu này có thể giúp đầu óc bạn bớt ức chế hơn với những khó chịu xung quanh.

Sử dụng trí tưởng tượng

Nói đến việc cố gắng để ngủ, mọi người thường hay sử dụng phương pháp đếm cừu. Đây là một phương pháp dựa trên trí tưởng tượng của bạn. Ngoài việc đếm cừu, bạn có thể tưởng tượng ra một bức tranh, một câu chuyện hư cấu nào đó và nằm suy nghĩ về nó. Nhưng sự tưởng tượng này nên hướng về những thứ nhẹ nhàng như bầu trời, thác nước... đại khái là một điều gì đó làm bạn thấy bình yên và không làm cho bạn căng thẳng. Bạn có thể tưởng tượng rằng mình đang nằm dưới một bầu trời đầy sao, tưởng tượng ra một con lắc đồng hồ dao động đều đều trước mắt. Những thứ đều đặn, nhàm chán sẽ giúp ích rất nhiều.

Những biện pháp mang tính lâu dài

Ngoài việc lên giường và nỗ lực tìm cách ngủ bằng những phương pháp tức thời ở trên, bạn nên chú ý đến hiện trạng sinh lý của cơ thể, thói quen của bạn thân để điều chỉnh chúng phù hợp. Việc này là rất quan trọng bởi việc bạn mất ngủ nếu kéo dài trong một thời gian thì rất có thể nguyên nhân nằm ở cách sinh hoạt thường ngày của bạn.

Thứ nhất hãy giảm cà phê và các loại trà đậm, đặc biệt là sau thời gian 5 giờ chiều bởi chúng có chứa chất cafein gây mất ngủ. Một loại đồ uống khác nên tránh xa là rượu, tuy rượu có tác dụng xoa dịu thần kinh và dễ làm buồn ngủ nhưng nếu bạn lợi dụng trong một thời gian dài sẽ gây nghiện và tổn hại sức khỏe. Mặt khác, người uống nhiều rượu sẽ ngủ say lúc còn men rượu và thường thức dậy lúc nửa đêm, khi men rượu đã tan hết.

Về việc ăn uống, bạn có thể ăn nhẹ những đồ ăn có chứa carbohydrate, canxi, một chút protein trước khi ngủ. Những đồ ăn được gợi ý đó là chuối, bơ, đậu phộng, đồ uống từ sữa, bánh mì ngũ cốc. Bạn không nên ăn quá no và cũng không được để bụng đói, cả hai điều này sẽ đều gây khó khăn cho giấc ngủ. Các món ăn cay, nóng, quá nhiều protein cũng không được khuyến dùng.

Nếu bạn là người thích thể thao, tập thể hình, chạy bộ... đừng thực hiện chúng trong vòng 3 tiếng trước khi ngủ bởi theo nghiên cứu cơ thể bạn sẽ bị tác động trong vòng 3 tiếng sau khi luyện tập và làm giảm sự tiết melatonin (giúp điều hòa giấc ngủ). Tốt nhất là nên tập thể dục vào sáng hoặc chiều sớm. Và để có một giấc ngủ tốt vào buổi tối bạn không nên ngủ vật vào ban ngày. Nếu bạn cần nghỉ ngơi bằng một giấc ngủ ngắn, giấc ngủ này không nên kéo dài quá 15 phút. Tắm nước ấm trước giờ đi ngủ 15 phút cũng là một cách cơ thể thư giãn, khi tắm xong, hãy đến thẳng bên trước giường thân yêu.

Một điều lưu ý rất quan trọng nữa là bạn nên cố gắng điều khiển cuộc sống của mình, những cảm

xúc lo lắng, trầm cảm góp phần không nhỏ làm cho bạn mất ngủ. Hãy tìm đến liệu pháp giúp đỡ như yoga, thiền, thể thao... Nếu tâm trạng căng thẳng nghiêm trọng bạn nên đến bác sĩ và có một vài buổi trị liệu tâm lý. Ngoài r bạn cũng nên có một thời gian biểu hợp lý, giờ đi ngủ mỗi ngày không nên quá lệch nhau bởi chúng sẽ làm bạn bị rối loạn tâm sinh lý.