

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ MỘT GIẤC NGỦ NGON

Chúng ta ít nhiều đều trải qua một vài lần không thể chợp mắt. Mất ngủ, ở mức độ trầm trọng, có thể khiến bạn bị trầm cảm, kiệt sức và tuyệt vọng. Vậy làm thế nào để đẩy lùi căn bệnh này?

Theo tin tức trên Daily Mail, mất ngủ ảnh hưởng tới 30% dân số thế giới - với hơn 12 triệu đơn thuốc trị liệu mỗi năm. Tuy nhiên, đối với những người không thường xuyên bị mất ngủ, việc uống thuốc theo đơn là không cần thiết. Các chuyên gia đã đưa ra những bí quyết để có giấc ngủ ngon, giúp bạn đánh lùi chứng mất ngủ tai hại.

Mất ngủ ảnh hưởng tới 30% dân số thế giới. (Ảnh: Daily Mail)

Hiểu nỗi sợ hãi của bạn: Khắc phục niềm tin tiêu cực về giấc ngủ. Bạn có thể tự nhủ mình sẽ không thể hoạt động vào hôm sau nếu không có giấc ngủ này.

Bổ sung melatonin: Một nghiên cứu năm 2008 cho thấy uống 2mg melatonin hằng ngày trong vòng 3 tuần có thể cải thiện được giấc ngủ. Tuy nhiên, loại thuốc này được khuyến cáo là không nên sử dụng lâu dài do có thể gây ra các tác dụng phụ, không mong muốn. Các chuyên gia cũng cho biết liệu pháp này không phát huy tác dụng với tất cả mọi người. Nếu sử dụng melatonin trong vòng 3 tuần mà giấc ngủ không hề được cải thiện nên ngưng, không tiếp tục sử dụng liệu pháp này nữa.

Thay đổi ánh sáng phù hợp: Với liệu pháp ánh sáng - thiết kế đèn đặc biệt để tăng dần hoặc giảm dần lượng ánh sáng chúng phát ra, tạo ra một buổi bình minh hoặc một chiều tối nhân tạo. Nếu giảm dần ánh sáng phát ra, có thể khiến não cảm thấy thư giãn và dễ đi vào giấc ngủ.

Tạo ra một nơi riêng tư: Phòng ngủ chỉ được sử dụng để ngủ. Tất cả các thiết bị văn phòng, tivi, điện thoại, máy tính xách tay không nên để trong phòng ngủ. Không ăn uống trong phòng ngủ.

Giữ phòng ngủ mát mẻ, sạch sẽ. Tránh ngủ trưa quá nhiều, và hạn chế uống café, hút thuốc lá.

Ngăn chặn tiếng ồn: Bạn có thể sử dụng các thiết bị chặn tiếng ồn hoặc các thiết bị phát ra những âm thanh của biển hoặc mưa. Điều này có thể giúp bạn ngủ dễ hơn.