

ĐỂ KHÔNG GẶP ÁC MỘNG...

Đối với những người đã từng trải nghiệm, ác mộng thực sự rất kinh khủng và sẽ càng khủng khiếp hơn nếu không tỉnh mộng một cách nhanh chóng. Thật khó để đảm bảo rằng chúng ta không “chạm mặt” chúng nhưng có thể giảm thiểu số lần “giáp mặt”.

Đối với những người đã từng trải nghiệm, ác mộng thực sự rất kinh khủng và sẽ càng khủng khiếp hơn nếu không tỉnh mộng một cách nhanh chóng. Thật khó để đảm bảo rằng chúng ta không “chạm mặt” chúng nhưng có thể giảm thiểu số lần “giáp mặt”.

Chống lại stress

Ác mộng thường chỉ là triệu chứng của tình trạng stress ban ngày. Bởi vậy, nếu bạn căng thẳng, điều này có thể gây ra áp lực lên suy nghĩ của bạn khi ngủ.

Hãy coi ác mộng như một sự báo hiệu để tìm ra “thủ phạm” đích thực gây căng thẳng trong cuộc sống thường ngày. Nếu có thể khắc phục được tình trạng này, bạn sẽ có thể giảm được khả năng gặp ác mộng vào đêm. Còn nếu không thể làm được điều này, hãy đến gặp bác sĩ trị liệu để được tư vấn, hoặc một chuyến đi nghỉ cũng có thể là một giải pháp hữu hiệu.

Chống lại bệnh tật

Sốt cũng là một trong những nguyên nhân gây ác mộng và sự mệt mỏi của cơ thể sẽ phản ánh ngay trong giấc mơ của bạn. Ác mộng do cơ thể mệt mỏi có thể qua đi khi bạn khỏe lên.

Hãy nhớ rằng đôi khi ác mộng về cơ thể của mình có thể là một dấu hiệu cho thấy bạn đang đau ốm.

Tránh dùng thuốc

Rất nhiều loại thuốc khác nhau có thể gây ra tác dụng phụ là làm cho bạn gặp ác mộng. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ khi ác mộng xảy ra cùng hoặc sau thời điểm uống thuốc. Tránh dùng những chất kích thích như rượu và thuốc lá, bởi nó cũng là cầu nối mang ác mộng tới gặp bạn.

Nghỉ ngơi

Đừng nằm trên giường khi bạn còn rất tỉnh táo hoặc đã dành cả ngày xem những bộ phim đáng sợ, hoặc rất bận rộn, hoặc bị căng thẳng. Nếu bạn làm như vậy, bạn sẽ ngập chìm trong những suy nghĩ, sau đó thiếp đi và những cơn ác mộng sẽ vây quanh bạn. Thay vào đó, bạn nên dành khoảng 1h trước khi ngủ để thư giãn, loại bỏ hết sự căng thẳng. Đọc sách là một cách rất hữu hiệu, đặc biệt sẽ tốt hơn nếu nó là một quyển truyện cười.

Xem xét chế độ ăn uống

Thức ăn của bạn có thể ảnh hưởng đến giấc mơ, cũng giống như thuốc vậy. Hãy nhớ rằng thức ăn tương tác với cơ thể theo rất nhiều cách khác nhau. Chắc chắn rằng bạn có một chế độ ăn uống hợp lý, tránh những đồ uống chứa cafein bởi nó sẽ làm đầu bạn bị kích thích, hoạt động liên tục, tránh những thức ăn mang lại quá nhiều năng lượng và những thức ăn khó tiêu hóa, những thứ này sẽ “quấy rầy” bạn và bạn sẽ không thể có những giấc mơ đẹp.

Đi vệ sinh

Có vẻ điều này không thật sự quan trọng nhưng đừng nên coi thường nó. Một hình thức thường thấy của sự ức chế trong cơ thể đó là nhu cầu đi toilet và nhu cầu này sẽ chui vào trong giấc mơ của bạn dưới rất nhiều hình thức. (Ở trẻ nhỏ điều này có thể dẫn đến hiện tượng đái dầm).

>>> Chơi game Ác Mộng tại GameVui và các game phiêu lưu khác.

