

## VÌ SAO NGỦ DẬY MA VÃ N MỆT?

Có nhiều lý do khiến bạn bước vào giấc ngủ khó khăn và khi tỉnh giấc vẫn cảm thấy mệt mỏi, như chưa được ngủ. Vì sao thế?

Ban ngày lao động quá sức

Do ban ngày lao lực và lao tâm quá nhiều nên khi màn đêm buông xuống, cơ thể vẫn chưa xả hết được stress và mệt mỏi nên khiến giấc ngủ chập chờn, không sâu.

Tác dụng phụ của một số thuốc men

Một số thuốc men như thuốc cảm lạnh, thuốc dị ứng, thuốc điều trị bệnh thiếu chú ý và quá hiếu động (ADHD) và một số loại thuốc theo toa khác có thể dẫn đến cảm giác mệt mỏi, ảnh hưởng đến nhịp sinh học của giấc ngủ.

Cảm thấy chán nản

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nếu như trong bạn vẫn còn những chán nản, buồn rầu trước khi đi ngủ thì du có trốn vào chăn, nhắm chặt mắt, đếm đến hàng vạn... thì mệt mỏi vẫn bám riết lấy.

Hội chứng rối loạn giấc ngủ

Những dấu hiệu cảnh báo tình trạng rối loạn giấc ngủ như: ngủ ngáy, khó thở hoặc hội chứng nóng ruột, bồn chồn ...có thể ảnh hưởng đến tất cả các cơ hội để bạn có một giấc ngủ đêm ngon giấc và không mệt mỏi đấy.

Đang có nghi vấn về sức khỏe

Nếu như bạn đang gặp một trong những vấn đề về sức khỏe như: hội chứng mệt mỏi mãn tính, phẫu thuật, sốt ... cũng khiến cho bạn cảm thấy giấc ngủ đầy khó khăn vì cơ thể bài hoải chưa hồi phục.

Lạm dụng thuốc ngủ

Thuốc ngủ tuy giúp bạn dễ ngủ ngay cả khi cơ thể mệt mỏi nhưng phụ thuộc quá nhiều vào thuốc ngủ sẽ không phải là một ý tưởng tốt cho sức khỏe lâu dài.

Bởi khi thức giấc sẽ dễ xuất hiện tình trạng lơ mơ, mất tập trung do tác dụng kéo dài của thuốc. Bên cạnh đó, dùng thuốc ngủ lâu ngày gây nhờn thuốc nhưng không dùng thì thấy uể oải, khó chịu (phụ thuộc vào thuốc).

Vậy nên hãy tìm cảm giác thư giãn giảm mệt mỏi trước khi ngủ trong các thức uống thảo dược như trà hoa cúc, hoặc trong một ly sữa ấm nóng.

Lời khuyên:

Nếu nhận thấy rằng đã cố gắng duy trì một thói quen đi ngủ đúng giờ nhưng vẫn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và giấc ngủ ngày một tồi tệ thì phải nhanh chóng nói chuyện với người thân để có cách chăm sóc tốt hơn. Nếu không cải thiện được tình hình, bạn phải thu xếp ghé thăm bác sỹ khám bệnh càng sớm càng tốt.

Ngoài ra, bạn cũng nên nhớ rằng giấc ngủ là một phần thực sự quan trọng để duy trì và tăng cường sức khỏe cho bạn. Thường xuyên tập thể dục và một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn xóa tan mệt mỏi, cảm thấy thoải mái, sẵn sàng để ngủ vào ban đêm và sẵn sàng cho bất cứ điều gì bất thường nhất xảy đến trong ngày.