

Rối loạn giấc ngủ Đánh thức giấc ngủ khỏe mạnh

Cẩn thận đừng để ám ảnh về giấc ngủ

Khi khó ngủ, bạn có thể quá tập trung vào giấc ngủ, sợ rằng mình sẽ không ngủ được và trở nên căng thẳng

Thay vào đó, hãy thư giãn và nghĩ về những điều dễ chịu. Nếu sau 20 phút mà vẫn chưa ngủ được, hãy ngồi dậy, đi sang phòng khác và làm những việc bạn cảm thấy dễ chịu

Hãy tin rằng chính bạn

có thể khiến giấc ngủ tốt hơn



VỆ SINH GIẤC NGỦ

Xây dựng đồng hồ sinh học cá nhân

Đi ngủ và thức đúng giờ hằng ngày giúp ổn định đồng hồ sinh học

Xác định nhu cầu ngủ

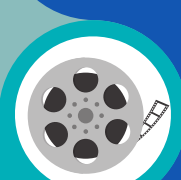
Quyết định cần ngủ bao nhiêu giờ cho hoạt động chức năng tốt nhất và cảm thấy thoải mái

Cẩn thận giấc ngủ ngắn

Nếu giấc ngủ kém thì đừng ngủ chợp mắt nhanh khi thấy mệt hoặc vào giờ nghỉ trưa

Tập thể dục

Tập thể dục đều đặn: đi bộ, chạy bộ, ...



Không ngủ quá sớm

Khi đi ngủ quá sớm, sẽ gây ra gián đoạn giấc ngủ và bạn sẽ thức giấc rất sớm.

Thói quen báo hiệu kết thúc

Tập những thói quen báo hiệu kết thúc một ngày (đọc sách, ngồi thiền, tập thở sâu) rồi vào giấc ngủ

Tránh kích thích

Không: hoạt động thể lực quá mức, dùng chất kích thích, xem phim kinh dị, ...ngay trước khi đi ngủ

Tắm nước ấm

Trước giờ đi ngủ 1-2 giờ, tắm khoảng 20 phút với nước ấm

Phòng ngủ chỉ để ngủ

Dùng phòng ngủ chỉ để ngủ