THÓI QUEN NGỦ LÀNH MẠNH

Mẹo Cho Giấc Ngủ Ngon Hơn

Giấc ngủ ngon là một phần rất quan trọng để duy trì sức khỏe. Những ý tưởng dưới đây có thể giúp bạn hình thành thói quen mới để có giấc ngủ ngon hơn.



Ngủ trong phòng tối

- Nhìn thấy ánh sáng có thể khiến bạn cảm thấy tỉnh táo hơn.
- Giữ cho phòng ngủ tối nhất có thể vào giờ đi ngủ sẽ giúp bạn dễ buồn ngủ hơn.



Hạn chế lượng caffeine bạn uống

- Caffeine khiến bạn cảm thấy tỉnh táo hơn.
- Uống caffeine quá gần giờ đi ngủ có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.



Nếu bạn muốn tập thể dục, hãy tập sớm hơn trong ngày

- Tập thể dục rất tốt cho sức khỏe, nhưng tập quá muộn có thể khiến bạn cảm thấy tỉnh táo hơn.
- Nếu bạn tập thể dục vào buổi tối, hãy chọn các bài tập nhẹ nhàng.



Hạn chế thời gian sử dụng màn hình (điện thoại, máy tính bảng, máy tính, TV) trước khi ngủ

- Ánh sáng từ màn hình (gọi là “ánh sáng xanh”) báo cho não chúng ta phải tỉnh táo, khiến chúng ta khó ngủ hơn.
- Đặt báo thức một tiếng trước khi đi ngủ để nhắc bạn tắt màn hình.
- Nếu bạn cần để điện thoại hoặc máy tính bảng bên cạnh khi ngủ, hãy dùng chúng để thư giãn. Nghe podcast nhẹ nhàng hoặc nhạc thư giãn.



Giữ phòng ngủ mát mẻ

- Cảm giác quá nóng có thể khiến bạn khó ngủ.
- Nếu có thể, hãy giảm nhiệt độ điều hòa xuống mức mát hơn hoặc dùng quạt vào ban đêm.

Nếu bạn có thêm nhu cầu về giấc ngủ, hãy nói chuyện với chuyên gia tư vấn hoặc bác sĩ để được hỗ trợ thêm.

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

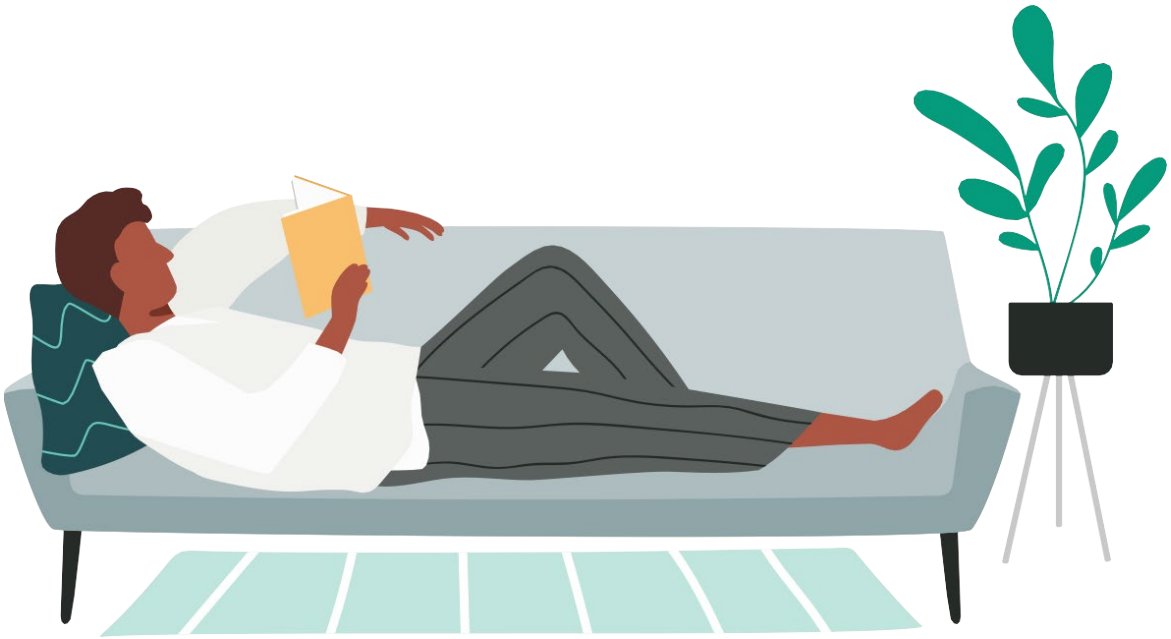
Khi bạn không thể ngủ

Nếu bạn không thể ngủ sau khi nằm xuống trong 20 phút, hãy đứng dậy và đến một nơi yên tĩnh.

Sau đó, hãy thử một trong những cách sau để giúp bạn thư giãn:

- Đọc sách.
- Cầu nguyện hoặc đọc lời khẳng định tích cực.
- Uống một tách trà thảo mộc hoặc nước lọc. Không uống trà đen hoặc trà xanh có caffeine.
- Đếm nhịp thở.
- Hãy nghĩ về một hoặc hai điều mà bạn biết ơn.
- Nếu bạn cảm thấy căng thẳng về những điều bạn cần làm hoặc nhớ, hãy viết chúng ra. Giữ bút và sổ ghi chép ở gần nếu bạn cần làm việc này thường xuyên.
- Làm một việc gì đó nhàm chán, chẳng hạn như gấp quần áo hoặc cập nhật sổ địa chỉ.

Hãy thử các hoạt động này trong 20–30 phút. Sau đó, quay lại giường và cố gắng ngủ lại.



Nếu bạn có thêm nhu cầu về giấc ngủ, hãy nói chuyện với chuyên gia tư vấn hoặc bác sĩ để được hỗ trợ thêm.

Lời khẳng định trước khi đi ngủ



Lời khẳng định trước khi đi ngủ là một cụm từ ngắn gọn giúp bạn thư giãn và thay đổi cách suy nghĩ, cảm xúc trước khi ngủ. Bạn có thể lặp lại một số ví dụ dưới đây. Chúng có thể giúp bạn có một giấc ngủ ngon.

Một lời khẳng định trước khi đi ngủ có thể như sau:

- Tâm trí và cơ thể tôi xứng đáng được nghỉ ngơi.
- Danh sách việc cần làm của tôi có thể chờ đến ngày mai. Bây giờ, tôi xứng đáng được tập trung vào một giấc ngủ ngon.
- Tôi biết ơn vì ngày hôm nay.
- Tôi đang sống từng ngày một. Tôi biết ngày mai là một ngày khác tràn đầy những khả năng.

Bạn muốn thử lời khẳng định trước khi đi ngủ nào?

Nếu bạn có thêm nhu cầu về giấc ngủ, hãy nói chuyện với chuyên gia tư vấn hoặc bác sĩ để được hỗ trợ thêm.