



ประเภท : กิจกรรมของเรา
หัวข้อข่าว : เทคนิคหลับไวใน 3 นาที
โดย : treepam
ลงวันที่ : พุธที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2564
เข้าชม : 62624

1.อาบน้ำอุ่นก่อนนอน

พี่ๆ รู้หรือไม่ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายระหว่างที่เราตื่นตัวหรือนอนหลับคือความเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิภายในร่างกาย โดยอุณหภูมิภายในร่างกายจะสูงขึ้นเวลาที่ตื่นนอน และลดต่ำลงเวลานอนหลับ ดังนั้น วิธีที่จะทำให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้นคือการอาบน้ำอุ่น เพราะน้ำอุ่นจะทำให้อุณหภูมิภายนอกในร่างกายสูงขึ้น ซึ่งในขณะเดียวกัน อุณหภูมิภายในร่างกายก็จะลดลงเพื่อคงสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ (homeostasis) และเมื่ออุณหภูมิภายในร่างกายลดลง ร่างกายก็จะเข้าสู่โหมดนอนหลับโดยอัตโนมัติ

2. สวมชุดนอนที่ระบายอากาศได้ดี

ข้อนี้อาจจะไม่ค่อยถูกใจคนที่ชอบห่มผ้าห่มหนาๆ หรือสวมชุดนอนหนาๆ สักเท่าไร อย่างที่กล่าวไปแล้วในข้างต้น การนอนหลับที่มีคุณภาพเกิดจากการที่อุณหภูมิภายในร่างกายลดลงที่ละน้อย ถ้าเรห่มผ้าห่มหรือสวมชุดนอนที่หนาเกินไป เ้านอน ทั้งสองสิ่งนี้จะป้องกันไม่ให้อุณหภูมิของเราเย็นลง แต่จะทำให้เกิดความร้อนตกค้างในร่างกาย และนำไปสู่การนอนหลับที่มีคุณภาพต่ำ ดังนั้น แทนที่จะใช้ผ้าห่มหรือชุดนอนหนาๆ ขอให้เลือกผ้าห่มและชุดนอนที่ระบายอากาศได้ดี และปรับอุณหภูมิห้องให้เป็นอุณหภูมิที่สบายแทนจะดีกว่า

3.นอนหลับในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย

พี่ๆ เคยนอนในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคยบ้างไหม พอตื่นขึ้นมาก็มักจะรู้สึกมึนงง ทั้งนี้ เป็นเพราะนอนไม่หลับหรือนอนไม่พอนั่นเอง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากสัญญาณของมนุษย์เวลาที่นอนในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม เพราะสมองจะถูกกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวเพื่อป้องกันตัวเองจากผู้ล่าหรือสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน ดังนั้น ถ้าพี่ๆ ต้องการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ก็ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่า สภาพแวดล้อมภายในห้องนอนไม่มีตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ห้องนอนควรเป็นสถานที่ที่สบาย ปลอดภัยและเป็นพื้นที่ที่เราคุ้นเคยมากที่สุด

4.หำอะไรน้ำเบิ่อก ก่อนเข้านอน

ทุกคนอาจเคยได้ยินมาว่า ‘แสงสีฟ้า’ จากหน้าจอ LCD สามารถส่งผลต่อการนอนหลับได้ แต่อันที่จริงแล้ว เราต้องได้รับแสงสีฟ้าในปริมาณมากๆ จึงจะมีผลกระทบต่อการนอนหลับได้ ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวการสำคัญที่มาขัดขวางเวลานอนของเราคือข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เราเสพผ่านมือถือหรือแท็บเล็ตต่างหาก เพราะสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวทำให้หลับยากขึ้น