

ngủ đầy đủ ^{zzZ}

Được chuyển thể từ Mục 24 (Get Enough Sleep) trong chương
Ngăn Ngừa T2 của National Diabetes Prevention Program





lời nói đầu

Ngủ đầy đủ có thể giúp bạn ngăn ngừa hay làm chậm bệnh tiểu đường loại 2. Trong phần này, chúng ta sẽ nói về:

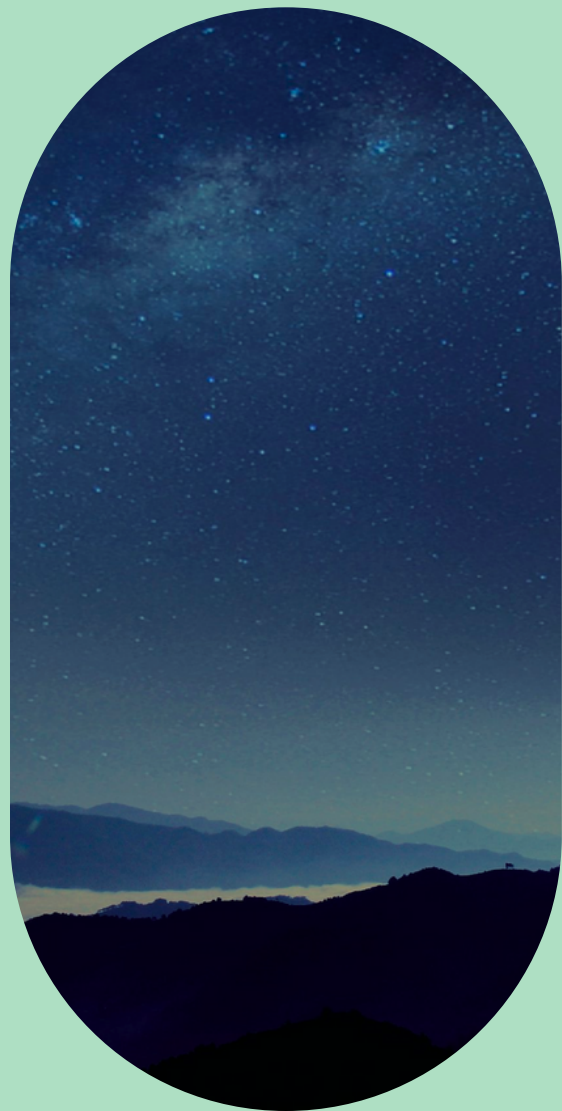
- Tại sao giấc ngủ lại quan trọng
- Một số thách thức trong việc ngủ đủ giấc và cách đối phó với chúng

Lời khuyên:

- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều này giúp cơ thể bạn sinh hoạt đúng lịch trình.
- Thực hiện thói quen trước khi đi ngủ giúp bạn thư giãn.



zzZ Ngủ Đầy Đủ



Có thể rất khó để ngủ đủ giấc. Đây là số thử thách thường gặp và cách đối phó với chúng.

Cách Đối Phó với những Thử Thách

“Tôi thức khuya để làm xong việc.”



- Lên kế hoạch trước để bạn làm xong việc sớm hơn.
- Nhờ gia đình và bạn bè giúp.
- Dành lại một số việc cho ngày khác.
- Lên danh sách những việc cần làm vào ngày hôm sau. Sau đó để sang một bên.



“Tôi nóng quá hoặc lạnh quá.”

- Tăng hoặc giảm nhiệt độ. Hoặc mở cửa sổ.
- Ăn mặc phù hợp với thời tiết.
- Chọn bộ đồ giường ngủ cho phù hợp.
- Tắm vòi sen nước ấm hoặc nước mát.

“Người ngủ cùng giường của tôi luôn động dậy, thở to hoặc ngáy.”



- Yêu cầu bạn đổi vị trí.
- Để hộp khăn giấy cạnh giường.
- Yêu cầu bạn đổi ngủ nghiêng hoặc nằm sấp.
- Yêu cầu bạn đổi tìm sự trợ giúp từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.
- Ngáy to hoặc cử động khi ngủ có thể là do vấn đề y tế. Yêu cầu đối tác của bạn đi khám bác sĩ.

zzZ Ngủ Đầy Đủ

“Có nhiều tiếng ồn quá.”



- Sử dụng nút tai.
- Mở quạt, máy tạo tiếng âm thanh đều đều hoặc radio được chỉnh sang chế độ nhiễu để át tiếng ồn.
- Hoặc sử dụng ứng dụng điện thoại thông minh phát ra âm thanh đều đều hoặc âm thanh thiên nhiên.
- Đóng cửa sổ và cửa ra vào.
- Yêu cầu mọi người giữ im lặng.

“Có nhiều đèn sáng quá.”



- Sử dụng rèm hoặc tấm che làm tối phòng.
- Đeo mặt nạ che mắt ngủ.

“Tôi phải dậy để đi vệ sinh liên tục.”



- Tránh xa caffeine và rượu.
- Ngừng uống ít nhất hai tiếng trước khi đi ngủ.
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn để giúp giảm.

“Tôi khát nước.”



- Uống nước ít nhất hai tiếng trước khi đi ngủ.
- Nếu bạn phải uống trước khi đi ngủ, chỉ nên nhấp một ngụm.
- Để nước ở đầu giường.

“Tôi không thể thoải mái.”



- Duỗi người.
- Nếu được, hãy sắm cho mình một chiếc giường, nệm và gối mà bạn thích.

Cách Đối Phó với những Thử Thách

Có những cách nào khác để đối phó?



zz Ngủ Đầy Đủ

“Tôi cảm thấy lo lắng hoặc tỉnh táo.”



Trong ngày:

- Thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều này giúp cơ thể bạn hoạt động đúng lịch trình.
- Tránh caffeine.
- Nếu bạn hút thuốc, hãy bỏ thuốc.
- Tránh ngủ trưa. Hoặc ngủ rất ngắn.
- Năng động
- Kiểm soát căng thẳng.
- Hỏi bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn xem thuốc của bạn đang uống có khiến bạn mất ngủ không.



Vài giờ trước khi đi ngủ:

- Tránh sử dụng máy tính, điện thoại di động hoặc TV. Ánh sáng có thể khiến não bạn nghĩ rằng đã đến lúc phải thức dậy.
- Tránh làm việc hoặc hoạt động nhiều.
- Thực hiện thói quen trước khi đi ngủ giúp bạn thư giãn.



Vào giờ đi ngủ:

- Đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều này giúp cơ thể bạn sinh hoạt đúng lịch trình.
- Đừng ép bản thân phải ngủ. Để đồng hồ và đồng hồ đeo tay xa tầm mắt để bạn không nghĩ về thời gian trôi qua.
- Nếu bạn không nghĩ mình sẽ sớm chìm vào giấc ngủ, hãy ra khỏi giường. Làm việc gì đó thư giãn trong một lúc.
- Nằm trên giường khi thức có thể khiến não bạn ngừng liên kết giường với giấc ngủ.



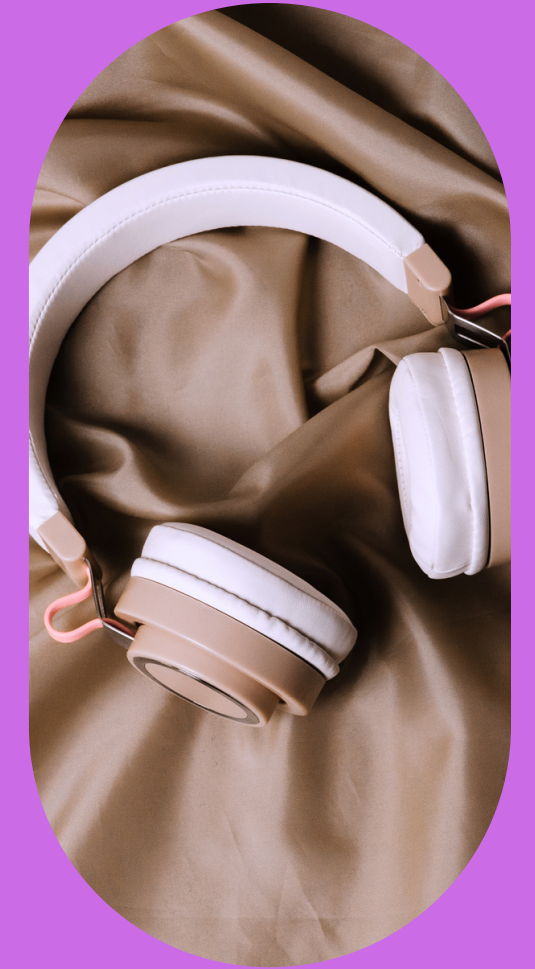
Cách Đối Phó với những Thử Thách



Các Cách Để Thư Giãn

Bạn nên tuân theo thói quen giúp bạn thư giãn trước khi đi ngủ. Cố gắng bắt đầu trước khi đi ngủ vài giờ. Sau đây là một số cách để thư giãn.

- Hít thở sâu.
- Giảm độ sáng của đèn.
- Uống trà thảo mộc hoặc sữa ấm.
- Mát-xa.
- Nghe nhạc nhẹ.
- Lên danh sách những việc cần làm vào ngày hôm sau.
- Đọc sách nhẹ nhàng.
- Ngồi ngoài trời.
- Duỗi người.
- Tắm nước ấm hoặc tắm vòi sen.
- Viết nhật ký.



Điều gì giúp bạn thư giãn vào cuối ngày?

zz Ngủ Đầy Đủ

Cảm ớn