

7 พฤติกรรมในบ้าน ที่ทำให้อนอนหลับไม่ลึก บางคนทำไปโดยไม่รู้ตัว



พฤติกรรมในบ้านที่ทำให้อนอนหลับไม่ลึก รู้ไว้ แก้ได้ หลับสบายขึ้นแน่นอน

เคยนอนไปตั้งนาน แต่ตื่นมารู้สึกเหมือนไม่ได้นอนหรือหลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืนไหม? หลายคนอาจโทษความเครียดหรือร่างกายเป็นหลัก แต่รู้หรือไม่ว่า “พฤติกรรมในบ้าน” ที่เราทำเป็นประจำ ก็เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้การนอนหลับไม่มีคุณภาพ มาดูกันว่า มีพฤติกรรมอะไรบ้าง และควรปรับอย่างไร เพื่อให้หลับได้ลึกขึ้น ตื่นมาสดชื่นกว่าเดิม

1. เปิดไฟสว่างจ้าในห้องนอน

แสงไฟที่สว่างเกินไป โดยเฉพาะไฟสีขาวหรือแสงโทนเย็น จะรบกวนการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมการนอนหลับ ทำให้ร่างกายไม่รู้สึกง่วง ควรเปลี่ยนมาใช้ไฟโทนอุ่น หรือไฟหัวเตียงแสงนวล เพื่อช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้น

2. เล่นมือถือหรือดูทีวีก่อนนอน

แสงสีฟ้าจากหน้าจอสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และทีวี จะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ส่งผลให้อนอนหลับยากและหลับไม่ลึก ควรหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจออย่างน้อย 30-60 นาทีก่อนเข้านอน แล้วเปลี่ยนเป็นกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ หรือฟังเพลงเบาๆ แทน

3. เปิดแอร์เย็นหรืออุ่นเกินไป

อุณหภูมิห้องที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการนอนโดยตรง หากอากาศเย็นเกินไป ร่างกายจะหดเกร็ง ส่วนถ้าร้อนเกินไป จะทำให้อนอนกระสับกระส่าย อุณหภูมิที่เหมาะสมควรอยู่ประมาณ 24-26 องศาเซลเซียส เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบายตลอดคืน

4. ปลอ่ยให้ห้องรกและไม่เป็นระเบียบ

ห้องนอนที่เต็มไปด้วยของวางระเกะระกะ จะทำให้สมองรู้สึกตึงเครียดโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้อนอนหลับยากและนอนไม่สบาย การจัดห้องให้สะอาด เป็นระเบียบ และโปร่งโล่ง จะช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการพักผ่อนได้ดีขึ้น

5. มีกลิ่นอับหรือกลิ่นไม่พึงประสงค์

กลิ่นอับ กลิ่นอาหาร หรือกลิ่นอับชื้นในห้องนอน สามารถรบกวนการนอน ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว ควรเปิดหน้าต่างระบายอากาศ ทำความสะอาดห้องสม่ำเสมอ หรือใช้กลิ่นโรมาอ่อนๆ เช่น ลาเวนเดอร์ เพื่อช่วยผ่อนคลาย

6. ต้มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนช่วงเย็น

กาแฟ ชา น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง มีคาเฟอีนที่สามารถออกฤทธิ์ได้นานหลายชั่วโมง แม้จะดื่ม

ในช่วงเย็น ก็อาจส่งผลให้อนอนหลับยากและหลับไม่สนิท ควรหลีกเลี่ยงหลังบ่ายสองเป็นต้นไป เพื่อให้ร่างกายพร้อมพักผ่อนตอนกลางคืน

7. ทำกิจกรรมที่กระตุ้นอารมณ์ก่อนนอน

การดูข่าวเครียด เล่นเกมแข่งขัน หรือถกเถียงในเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง จะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ทำให้อนอนหลับยาก ควรเปลี่ยนเป็นกิจกรรมเบาๆ เช่น ฟังเพลงสบายๆ ยืดเส้นยืดสาย หรือทำสมาธิสั้นๆ ก่อนนอน

ปรับพฤติกรรมเล็กๆ หลับดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

การนอนหลับที่มีคุณภาพ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนชั่วโมงเพียงอย่างเดียว แต่ สภาพแวดล้อมและพฤติกรรมในบ้าน ก็มีผลอย่างมาก ลองปรับพฤติกรรมเหล่านี้ดู แล้วคุณจะพบว่าหลับง่ายขึ้น หลับลึกขึ้น และตื่นมาสดชื่น พร้อมเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใส

เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีต อนาคต
อดีตล่วงไปแล้ว ด้ก็ตีมาแล้ว ชั่วก็ชั่วมาแล้ว
อนาคตก็ยังไม่มาถึง
ทำปัจจุบันนี้ให้ดี อนาคตก็ต่ออดี

หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

