

Bạn mất ngủ ?

Tác Giả: Mai Hoàng

Thứ Ba, 25 Tháng 9 Năm 2012 06:22

Bạn nghĩ cách nào hay có thể đưa giấc ngủ vào trạng thái bình thường?



Không ít người đã bị mất ngủ thường xuyên nên sau đây là tình hình và những kinh nghiệm của một số người đã từng trải qua thời gian mất ngủ. Bạn nghĩ cách nào hay có thể đưa giấc ngủ vào trạng thái bình thường?

Description: alt

The Wall Street Journal đã từng kê về giấc ngủ của người dân Mỹ trong xã hội hiện nay. Số phần trăm nhân công ít hơn 6 giờ/mỗi đêm trong các ngành nghề khác nhau như thợ mỏ (41.6%), nhân viên nhà máy điện nòng cốt (38%), công chức (34.3%), công nhân hãng xe ô tô (34.1%), nhân viên chuyên chở (32.7%), nhân viên y tế và xã hội (32%), nhân viên làm trong cửa sổ giặt ủi (30.7%), nhân viên bán hàng (30.3%), nhân công xây dựng (29%), nhân viên tài chính và bảo hiểm (27.4%),... Nói chung, số phần trăm nhân công Mỹ ngủ ít hơn 6 giờ/mỗi đêm đã tăng từ 24% trong năm 1990 lên 30% trong năm 2010.

Số người đi phở ăn đêm thu được có toa bác sĩ trợ giúp ngủ đã tăng đến 60 triệu người trong năm 2011 so với 5 năm trước là 47.8 triệu người trong năm 2006.

Tính theo tuổi, số phần trăm nhân công ít khi hay chưa bao giờ có được giấc ngủ ngon trong những ngày làm việc là 46% (13t - 18t), 51% (19t - 29t), 43% (30t - 45t), 38% (46t - 64t).

Như vậy, đời sống công nhân thế kỷ 21 đã như hàng ngàn năm không ít bởi sự tiến hóa của xã hội. Bạn nghĩ cách nào, người dân Mỹ có thể giành được giấc ngủ ngon trong cuộc sống và giấc ngủ cần bản thân thì tốt mà không phải và thậm chí những thói quen mà họ có thể tạo được để sống tự nhiên. Chúng ta nên nhớ:

Bạn muốn ngủ ?

Tác Giả: Mai Hoàng

Thứ Ba, 25 Tháng 9 Năm 2012 06:22

- Hãy bắt đầu thay đổi sinh hoạt hàng ngày: Tập thể dục cùng gia đình và tập thể dục vào buổi sáng mỗi ngày, đi ngủ đúng giờ mỗi đêm. 43% trong nhóm người này đã có giấc ngủ ngon hơn.
 - Thực các phương pháp khác nhau cùng lúc vì không phải mọi phương pháp, có thể vẫn dùng thuốc hay không. Bạn có thể tìm ra đúng cách giúp bạn ngủ ngon hơn.
 - Cần nhắc nhở khi dùng thuốc: Dù uống thuốc không hay có toa bác sĩ, phương pháp có thể xảy ra tùy chế độ mà người bệnh cảm giác dễ dàng, buồn chán.
 - Dùng thuốc trong điều kiện gì? Điều kiện như ngủ không có bình hay lo, nhức mỏi, buồn chán, cao huyết áp, bệnh tim...thuốc trong số có nhiều như hormone điều chỉnh giấc ngủ của các bệnh nhân này. Họ cần có bác sĩ cho toa thuốc để biết thích ứng.
 - Không nên lạm dụng thuốc vào thuốc muộn đi: Chỉ nên dùng thuốc trong thời gian ngắn hơn.
- Phương pháp tập luyện sinh hoạt thích ứng với tâm hồn và chế độ tập ngủ người có thể giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn. Bạn có thể xem thêm chi tiết website www.sleepcenters.org hay www.abct.org (Association for Behavioral and Cognitive Therapies hoặc www.locator.apa.org (The American Psychological Association).

Sau đây là bảng phân định về các loại thuốc.

THUỐC CÓ TOA BÁC SĨ	% người dùng	% giúp ngủ ngon
1. Ambien, Lunesta Dùng cho người không bao giờ ngủ	17%	71%
2. Halcion, Restoril Bệnh không ngủ được	2%	67%
3. Klonopin, Xanax	10%	59%
4. Trazodone	2%	56%
5. OxyContin	3%	42%
THUỐC TRỢ GIẤC NGỦ (Supplements)		
1. Melatonin	15%	31%
2. Valerian	2%	29%
THUỐC MUA Ở QUẦY THUỐC (OVER-THE-COUNTER MEDICATION)		
1. Nyquil	3%	43%
9. Advil PM, Tylenol PM, Benadryl	30%	41%
CÁC PHƯƠNG PHÁP TRI LIỆU TƯƠNG ĐƯƠNG		
1. Thiền	8%	31%
2. Yoga	5%	28%
3. Tập thể dục	53%	27%
4. Thể dục thư giãn	9%	24%
5. Giải hạn suy nghĩ	23%	23%
6. Tập hít thở	13%	22%
7. Trị liệu hành vi bổ sung	3%	9%