

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Ngủ Ngon Hơn

Tạo thói quen mới để ngủ thay vì chỉ đơn giản là phá vỡ những thói quen cũ. Quý vị có thể muốn bắt đầu bằng cách ghi nhật kí ngủ để giúp quý vị hiểu mô hình và thói quen ngủ của mình.

Thực hiện theo các hướng dẫn ngủ đơn giản sau để giúp quý vị ngủ ngon hơn.

Thực hiện vào giờ nhất định.

- Đặt giờ thức dậy đều đặn mỗi ngày, kể cả cuối tuần.
- Không ngủ trưa. Nếu quý vị phải ngủ trưa, chỉ ngủ giấc ngắn. Ngủ trưa khoảng 15 đến 30 phút vào đầu buổi chiều.

Không đi ngủ khi quá no hoặc quá đói.

- Nếu ăn một bữa quá nhiều trước khi đi ngủ, dạ dày của quý vị sẽ phải mất nhiều giờ để làm việc. Nếu quý vị phải ăn muộn, hãy ăn nhẹ.
- Nếu dạ dày trống rỗng, cũng có thể gây khó ngủ. Nếu quý vị đang ăn kiêng, ăn bữa ăn nhẹ ít calo trước khi đi ngủ.

Tập thể dục mỗi ngày nhưng không phải ngay trước lúc đi ngủ.

- Tập nặng vào buổi tối muộn làm tăng nhịp thở và nhịp tim của quý vị. Điều này cản trở sự thư giãn.
- Lên lịch tập luyện cường độ cao vào thời điểm sớm hơn trong ngày. Có thể đi bộ thong thả trước khi đi ngủ. Thử các bài tập nhẹ nhà như kéo căng hoặc yoga để giúp quý vị thư giãn vào ban đêm.

Hình thành thói quen đi ngủ đúng giờ.

- Thiết lập thói quen để cơ thể quý vị biết đó là thời gian để đi ngủ. Ví dụ: xem một chương trình TV, sau đó đọc sách báo trong khoảng 10 phút, đánh răng và đi ngủ.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

Cut down on cigarettes and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

Giữ cho giường của quý vị là nơi để ngủ hoặc quan hệ tình dục.

- Không ăn, viết, xem TV hoặc nói chuyện điện thoại trên giường.
- Giữ cho phòng ngủ tối, yên tĩnh và hơi mát mẻ để giúp quý vị ngủ ngon.
- Không đi ngủ trừ khi quý vị buồn ngủ. Nếu quý vị không thể đi vào giấc ngủ sau 15 đến 20 phút, dậy và đi sang phòng khác và làm gì đó thể thư giãn. Khi quý vị thấy buồn ngủ, hãy quay trở lại giường.

Tự giảm bớt công việc dần cho đến cuối ngày.

- Không làm việc hoặc làm việc vất trong nhà ngay trước khi đi ngủ. Gác công việc sang một bên ít nhất một giờ trước khi đi ngủ, thực hiện các hoạt động nhẹ nhàng, yên tĩnh giúp quý vị thư giãn.
- Tắm nước ấm.

Giảm hút thuốc lá và dùng chất caffein.

- Các chất kích thích có thể ảnh hưởng đến thần kinh của quý vị trong nhiều giờ vào ban đêm.
- Ngoài ra, tránh ăn thức ăn có nhiều đường, nhiều cacbon hiđrat khi đi ngủ.

Không uống rượu sau bữa tối.

- Uống rượu vào tối muộn có thể giúp quý vị đi vào giấc ngủ. Tuy nhiên, khi hết rượu, quý vị có thể không ngủ được và thức dậy sớm.

Nếu sau khi thực hiện theo các hướng dẫn này, quý vị vẫn phải đấu tranh với việc ngủ tròn giấc cả đêm, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể đề xuất các lựa chọn điều trị tốt nhất cho quý vị.