

Những cái Nên Làm và Không nên Làm trong Thói quen Đi Ngủ

Những cái Nên làm

- Nên: Thiết lập giờ giấc đều đặn cho việc đi ngủ và thức dậy
- Nên: Chỉ sử dụng giường cho việc ngủ mà thôi (nếu có thể)
- Nên: Tập thể dục vào buổi sáng hoặc đầu giờ trưa
- Nên: Tắm nước nóng một vài tiếng trước giờ đi ngủ
- Nên: Thiết lập một không gian ngủ thoải mái (ví dụ: giường, chăn nệm)
- Nên: Ngủ ở một nơi tối, yên tĩnh, nhiệt độ có thể kiểm soát (nếu có thể)
- Nên: Thiết lập một thói quen thư giãn trước khi đi ngủ như rửa mặt, mặc quần áo ngủ. đọc sách hoặc nghe nhạc nhẹ trước khi tắt đèn.

Những cái Không nên làm

- Không nên: Ngủ ban ngày
- Không nên: Nằm xem TV trên giường
- Không nên: Dùng những chất kích thích như caffeine và nicotine (Coca cola, thuốc lá)
- Không nên: Uống rượu trước khi đi ngủ
- Không nên: Đi ngủ khi bụng quá đói hoặc quá no
- Không nên: Ăn thức ăn cay hoặc nhiều chất axit (ví dụ: nước cam) trước khi đi ngủ
- Không nên: Cố gắng quá mức để ngủ
- Không nên: “Nhìn đồng hồ”
- Không nên: Uống thuốc theo toa hoặc bán trên quầy có những chất kích thích (hỏi bác sĩ của bạn)

