



# eee ความเครียด กับการนอนไม่หลับ

โรคเครียด  
ACUTE ATRESS  
FISORDER

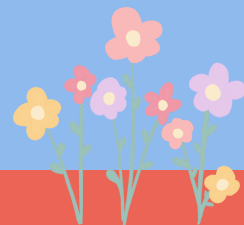


นอนไม่หลับ  
INSOMNIA



## โรคเครียดและการนอนไม่หลับ

เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย  
การนอนไม่หลับจะทำให้การพักผ่อนของร่างกายไม่เพียงพอ  
และมีผลต่อการปฏิบัติงานในเวลาย่างาน



### โรคเครียด

อาจนำมาซึ่งอาการต่าง ๆ เช่น  
เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน  
ถ่ายเหลว เหนื่อยง่าย  
น้ำหนักลด ประจำเดือนผิดปกติ

### นอนไม่หลับ

อาจมีผลจากปัญหาความเจ็บป่วย  
ทางด้านร่างกาย หรือ  
ปัญหาที่เกิดจากจิตใจ เช่น  
โรควิตกกังวล รวมทั้งโรคเครียด

# ขอแนะนำ

## สำหรับการนอนที่ดีขึ้น



### มีตารางเวลานอนที่คงที่

การมีตารางนอนคงที่นั้น  
สามารถส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายผ่อนคลาย  
และเตรียมความพร้อมสู่การนอนที่ดี  
จึงแนะนำให้เข้านอน  
และตื่นในเวลาเดียวกันทุกวัน

### งีบระหว่างวันอย่างระมัดระวัง

การนอนหลับที่แย่งไ้เวลากลางวัน  
ทำให้ง่วงเวลากลางวัน  
ข้อมูลวิจัยว่าช่วงเวลาที่ดี  
ในการงีบหลับระหว่างวัน  
อยู่ในช่วง 10 - 20 นาที

### หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ผ่อนคลาย  
และรู้สึกง่วง แต่ที่จริงแล้ว  
แอลกอฮอล์มีผลเสียต่อการนอนหลับ  
โดยการไปรบกวน  
วงจรการนอนหลับตามปกติ

### ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกหนักหรือเบา  
ล้วนส่งผลที่ดีต่อการนอนหลับ  
แต่อย่างไรก็ตาม แนะนำให้ออกกำลังกาย  
ครั้งแรกของวัน เนื่องจากหากออกกำลังกาย  
ใกล้เวลานอนมากเกินไป อาจไปรบกวน  
ความสามารถในการนอนได้

