



Cơ đau của quý vị có nặng hơn khi quý vị ngủ không ngon không?

Khó ngủ hay duy trì giấc ngủ?

Ngủ nhiều vào ban ngày và không mệt mỏi vào ban đêm?

Bắt đầu thực hành những mẹo này để có giấc ngủ ngon hơn



Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày



Tạo thói quen đi ngủ đều đặn



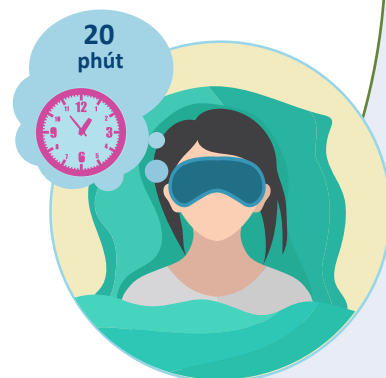
Giữ cân bằng giữa các hoạt động và nghỉ ngơi



Lên kế hoạch



Giữ nơi ngủ yên tĩnh



Hạn chế ngủ trưa



Tránh dùng caffein vào buổi chiều và uống rượu gần giờ đi ngủ

Một giấc ngủ ngon có thể làm giảm cơn đau của quý vị





CƠN ĐAU VÀ GIẤC NGỦ TÁC ĐỘNG LÊN NHAU NHƯ THẾ NÀO:

Ngủ kém có thể làm tăng cơn đau, giảm khả năng chống nhiễm trùng và tăng viêm. Giấc ngủ ngon có thể giúp giảm đau và cải thiện tâm trạng của quý vị, giúp quý vị cảm thấy tràn đầy năng lượng, năng động và hòa đồng hơn. Giấc ngủ ngon cũng có thể làm giảm cảm giác thèm ăn của quý vị đối với những thực phẩm không lành mạnh.

ĐIỀU GÌ CÓ THỂ KHIẾN MỌI THỨ TỐT HƠN:

Giấc ngủ thường được cải thiện theo thời gian khi quý vị thay đổi thói quen ngủ, tạo môi trường yên tĩnh và giảm căng thẳng. Giấc ngủ chất lượng tốt giúp cải thiện sức khỏe của quý vị và có thể tăng cường hệ thống miễn dịch của quý vị.

Một giấc ngủ ngon có thể giúp quý vị giảm đau. Bắt đầu thực hành những mẹo này để có giấc ngủ ngon hơn.



➤ ĐI NGỦ VÀ THỨC DẬY VÀO CÙNG MỘT THỜI ĐIỂM MỖI NGÀY:

Thời gian đi ngủ và thức dậy đều đặn sẽ duy trì nhịp điệu tự nhiên của cơ thể và cải thiện chất lượng giấc ngủ của quý vị.



➤ GIỮ CÂN BẰNG GIỮA HOẠT ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI:

Theo dõi nhịp độ hoạt động của quý vị trong suốt cả ngày. Ngay cả một chút hoạt động mỗi ngày cũng có thể cải thiện giấc ngủ của quý vị vào ban đêm.



➤ HẠN CHẾ NGỦ TRƯA:

Hãy nghĩ đến làm những việc giúp quý vị đứng dậy và vận động, đồng thời giảm thời gian chợp mắt. Nếu quý vị cần ngủ trưa, hãy giới hạn trong 20 phút mỗi ngày.



➤ TRÁNH CAFFEIN (CÀ PHÊ, SODA, NƯỚC TẮNG LẠC) VÀO BUỔI CHIỀU VÀ RƯỢU GẦN GIỜ ĐI NGỦ:

Tránh caffein tám giờ trước khi quý vị đi ngủ. Rượu có thể khiến quý vị đi vào giấc ngủ nhưng lại ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.



➤ GIỮ PHÒNG NGỦ YÊN TĨNH:

Giữ phòng ngủ tối, mát mẻ (67° hoặc mát hơn) và yên tĩnh.



➤ TẠO THÓI QUEN ĐI NGỦ:

Bắt đầu thói quen thư giãn một giờ trước khi đi ngủ.



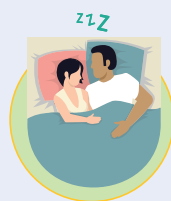
➤ BẮT ĐẦU THÓI QUEN THƯ GIÃN MỘT GIỜ TRƯỚC KHI ĐI NGỦ.

Tắt các thiết bị giúp quý vị tĩnh tâm trước khi ngủ.



➤ RA KHỎI GIƯỜNG NẾU QUÝ VỊ KHÔNG NGỦ ĐƯỢC:

Làm điều gì đó nhẹ nhàng trong một khu vực thiếu ánh sáng và trở lại giường khi quý vị buồn ngủ. Tránh sử dụng màn hình.



➤ CHỈ SỬ DỤNG GIƯỜNG ĐỂ NGỦ VÀ DÀNH THỜI GIAN CHO BẠN TÌNH:

Điều này giúp não của quý vị liên kết giường với giấc ngủ.

Mục tiêu ngắn hạn của tôi:

Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày

Các bước để đạt được mục tiêu của tôi:

- Tôi sẽ không uống cà phê thêm nữa
- Tắt TV một giờ trước khi đi ngủ
- Hạn chế ngủ trưa để ngủ ngon, không bị mệt