

Các cách thức tâm lý đơn giản bộ công cụ

Tài liệu về giấc ngủ

Tôi cần ngủ bao lâu?

Giấc ngủ chất lượng đúng giờ là điều cần thiết để tồn tại. Không có giấc ngủ, quý vị không thể hình thành hoặc duy trì các đường dẫn trong não để học và tạo ra ký ức, đồng thời khó tập trung và phản ứng nhanh lẹ. Nhu cầu ngủ và cách ngủ thay đổi khi quý vị lớn tuổi dần, và cũng khác nhau đáng kể giữa các cá nhân. Không có số giờ ngủ kỳ diệu nào phù hợp với tất cả mọi người ở cùng độ tuổi. Em bé có thể ngủ đến 18 giờ mỗi ngày. Trẻ em và thanh thiếu niên trung bình cần ngủ 9,5 tiếng mỗi đêm. Hầu hết người lớn cần ngủ 7-9 tiếng mỗi đêm, nhưng sau 60 tuổi, giấc ngủ có xu hướng ngắn hơn, dễ tỉnh giấc hơn và thức giấc nhiều lần.

Các giai đoạn của giấc ngủ

Trong khi ngủ, cơ thể luân chuyển giữa giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM), thời điểm mà hầu hết các giấc mơ của chúng ta xảy ra, và giấc ngủ không REM, chia thành ba giai đoạn từ dễ tỉnh giấc đến ngủ say nhất. Cứ sau 90 phút, chúng ta hoàn thành một chu kỳ qua các giai đoạn 1, 2 và 3, sau đó quay lại giai đoạn 2 và giai đoạn 1 trước khi bước vào giấc ngủ REM (khoảng 10 phút vào đầu mỗi đêm và một giờ đồng hồ trước khi thức). Giai đoạn 1 giấc ngủ không REM là giai đoạn chuyển từ trạng thái thức sang ngủ. Trong khoảng thời gian ngắn (kéo dài vài phút) của giấc ngủ tương đối dễ tỉnh giấc này, nhịp tim, nhịp thở và chuyển động mắt của quý vị chậm lại, đồng thời cơ bắp của quý vị thư giãn, đôi khi co giật. Giai đoạn 2 giấc ngủ không REM là giai đoạn ngủ dễ tỉnh giấc trước khi quý vị bắt đầu giấc ngủ say hơn. Nhịp tim và nhịp thở của quý vị chậm lại, đồng thời cơ bắp còn thư giãn thêm nữa. Nhiệt độ cơ thể của quý vị giảm xuống, và chuyển động của mắt dừng lại. Quý vị dành nhiều chu kỳ ngủ lặp đi lặp lại của mình ở giai đoạn 2 so với các giai đoạn ngủ khác. Giai đoạn 3 giấc ngủ không REM là giai đoạn ngủ say mà quý vị cần để cảm thấy sáng khoái vào buổi sáng. Điều xảy ra trong những khoảng thời gian dài hơn trong nửa đầu của đêm. Nhịp tim và nhịp thở của quý vị chậm lại đến mức thấp nhất khi ngủ. Trong giấc ngủ REM, đôi mắt của quý vị chuyển động nhanh sau mí mắt nhắm nghiền. Hoạt động của sóng não có tần số hỗn hợp trở nên gần hơn với hoạt động chúng ta thấy khi tỉnh táo. Cơ bắp tay và chân tạm thời bị tê liệt, điều này khiến quý vị không thể thực hiện được những gì xảy ra trong giấc mơ. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là tình trạng tê liệt cơ thể không phải lúc nào cũng xảy ra trong những cơn ác mộng sau sang chấn tâm lý, khiến một số người hành động khi mơ.

Nhịp điệu tuần hoàn trực tiếp biến động hàng ngày về mức độ tỉnh táo, nhiệt độ cơ thể, trao đổi chất và nội tiết tố. Chúng kiểm soát thời điểm ngủ của quý vị và khiến quý vị buồn ngủ vào ban đêm và thức dậy vào buổi sáng. Chúng dựa trên cơ sở một ngày khoảng chừng 24 giờ. Nhịp điệu tuần hoàn đồng bộ hóa với các tín hiệu môi trường (ánh sáng, nhiệt độ), nhưng có thể tiếp tục khi không có các tín hiệu. Chúng cũng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài (liên quan đến giấc ngủ, mức độ căng thẳng, ăn uống). Các vấn đề về giấc ngủ liên quan đến làm việc theo ca và đi nước ngoài phản ánh sự gián đoạn nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể. **Cân bằng nội môi ngủ-thức** theo dõi nhu cầu ngủ của quý vị. Cơ chế điều khiển giấc ngủ cân bằng nội môi nhắc cơ thể ngủ sau một thời gian nhất định và điều chỉnh cường độ giấc ngủ. Cơ ngủ này càng mạnh khi quý vị thức càng lâu và khiến quý vị ngủ say hơn sau khi mất ngủ. **Hai quy trình chính của ngủ và tỉnh ngủ.** Giấc ngủ có liên quan đến sự tương tác giữa hai quy trình ảnh hưởng đến ngủ và tỉnh ngủ, cơ chế điều khiển giấc ngủ cân bằng nội môi và nhịp sinh học.

Giấc ngủ, ác mộng và thảm họa

Sau thảm họa, nhiều người bị xáo trộn về giấc ngủ. Đối với một số người bị các vấn đề sức khỏe tâm thần sau thảm họa, các vấn đề về giấc ngủ có thể kéo dài nhiều năm nếu không được điều trị. Vì vậy, điều quan trọng là phải theo dõi giấc ngủ của quý vị sau khi thảm họa xảy ra và nhờ trợ giúp nếu giấc ngủ không trở lại bình thường bằng các cách thức đơn giản trong tài liệu này. Trước tiên, hãy dành cho bản thân vài tuần – hãy nhớ rằng giấc ngủ bị xáo trộn là điều bình thường trong một thời gian ngắn, vì não bộ của quý vị cố gắng xử lý những chuyện lớn đã xảy ra. Nếu nhận thấy rằng quý vị đang tránh phải ngủ, hoặc bị ác mộng làm tỉnh giấc hoặc quý vị hay con quý vị 'mộng du hoặc nói chuyện trong giấc ngủ' thì đây là những dấu hiệu cho thấy quý vị nên thảo luận về giấc ngủ của mình với bác sĩ gia đình (GP).

Các hoạt động thư giãn

Nếu quý vị không có các hoạt động quý vị thích hoặc thư giãn hiệu quả, bước đầu tiên để chăm lo giấc ngủ là thử một vài bài tập thư giãn, hít thở hoặc thiền. Có rất nhiều những thứ này, miễn phí. Một vài trang mạng có bài tập hay là **Smiling Mind**: Ứng dụng phi lợi nhuận này của Úc do các chuyên viên tâm lý học thực hiện. Ứng dụng này có cách thiền khác nhau cho các nhóm tuổi khác nhau, **[tiếp theo]**

TRUNG TÂM SỨC KHỎE TÂM THẦN SAU THẢM HỌA

Headspace: Ứng dụng thiền này của Vương quốc Anh có các buổi thiền dài 10 phút miễn phí là bước khởi đầu tuyệt vời để tìm hiểu về chánh niệm và **Stop, Breathe & Think:** Ứng dụng này của Hoa Kỳ yêu cầu quý vị nhập những gì quý vị đang cảm thấy trước và sau khi thiền. Theo dõi cảm xúc của quý vị theo thời gian là cách tuyệt vời để hiểu các khuôn mẫu trong cuộc sống của quý vị và biết quý vị tiến triển thế nào. Quý vị có thể tải xuống những ứng dụng này từ Apple hoặc Android.

Những thói quen ngủ tốt là gì?

Các thói quen ngủ tốt thường gọi là vệ sinh giấc ngủ tốt. Có rất nhiều điều quý vị có thể thực hiện để ngủ tốt hơn. Mặc dù hầu hết những điều này là lẽ thường nhưng cuộc sống rất bận rộn và chúng ta thường không nghĩ đến chúng.

Tôi nên làm gì vào buổi tối?

Cố gắng đi ngủ vào khoảng thời gian giống nhau mỗi đêm. Cơ thể có một đồng hồ sinh học và các nội tiết tố kiểm soát cơn buồn ngủ và tỉnh ngủ. Đồng hồ này hoạt động tốt nhất nếu có thói quen ngủ đều đặn. Khi làm việc tốt, quý vị sẽ cảm thấy buồn ngủ vào giờ đi ngủ. Cố gắng đừng bỏ qua điều này bằng cách thức khuya, vì đây là cơ hội để ngủ. Đi ngủ quá sớm cũng có thể làm rối loạn giấc ngủ của quý vị. Trong giờ đồng hồ trước khi đi ngủ, điều quan trọng là phải có thói quen thư giãn để ngủ. Điều này có thể bao gồm tắm nước ấm, đọc sách yên tĩnh hoặc uống sữa ấm. Có những việc gì tôi không nên làm vào buổi tối không? Nên tránh caffeine (cà phê, trà và nước ngọt) và thuốc lá ít nhất 4 giờ đồng hồ trước khi đi ngủ. Rượu bia có thể giúp dễ ngủ, nhưng sẽ khiến quý vị khó ngủ yên hơn. Nên tránh các hoạt động kích thích trước khi đi ngủ. Điều này bao gồm tập thể dục vừa phải, trò chơi máy vi tính, truyền hình, phim ảnh và các cuộc trò chuyện căng thẳng. Ở trong môi trường ánh sáng chói hoặc ánh sáng xanh dương của máy vi tính có thể làm giảm mức độ nội tiết tố melatonin thúc đẩy giấc ngủ vào buổi tối.

Còn bữa ăn và giấc ngủ?

No bụng sẽ khó ngủ. Bữa tối nên cách ít nhất 2 giờ đồng hồ trước khi đi ngủ. Một số người nhận thấy ăn bữa ăn nhẹ trước khi đi ngủ sẽ giúp họ ngủ ngon hơn.

Tôi nên làm gì khi ở trên giường?

Độ ẩm đóng vai trò quan trọng, cả nhiệt độ của phòng lẫn có đủ chăn mền. Cần giữ ấm bàn tay và bàn chân. Nệm, gối và chăn phải thoải mái và dễ chịu. Không nên có những yếu tố gây phân tâm trong phòng ngủ. Điều này có thể có nghĩa là loại bỏ tivi, máy vi tính, máy thu thanh và điện thoại. Nếu trong phòng ngủ có đồng hồ thì nên che lại để tránh xem đồng hồ.

Tôi nên làm gì trong ngày?

Tránh nằm trên giường. Một số người sử dụng phòng ngủ như phòng khách, nơi họ học tập, xem tivi và gọi điện thoại. Điều này sẽ ngăn não liên kết giường với giấc ngủ. Phòng ngủ chỉ nên dùng để ngủ và làm chuyện chăn gối. Tập thể dục có lợi cho giấc ngủ, nhưng đừng tập thể dục ngay trước khi đi ngủ. Tập thể dục vào buổi sáng hoặc trước bữa ăn tối. Ra nắng vào ban ngày sẽ giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học và nồng độ melatonin trong cơ thể. Tốt nhất là quý vị nên ra ngoài vào buổi sáng.

Tôi nên làm gì nếu tôi không thể ngủ được?

Nếu quý vị không ngủ trong vòng 20 đến 30 phút sau khi lên giường, quý vị nên dậy, ra khỏi giường. Đi đến căn phòng tối khác và ngồi yên lặng. Đừng xem ti vi, sử dụng máy vi tính, ăn uống, làm việc nhà. Khi quý vị lại cảm thấy mệt mỏi thì quay trở về giường. Điều này giúp tâm trí của quý vị liên kết chiếc giường với giấc ngủ. Đừng nhìn đồng hồ vì dù là mấy giờ đi nữa thì quý vị cũng sẽ có phản ứng về mặt cảm xúc. Nghi ngơi là tốt – không nhất thiết phải ngủ.

Điều gì sẽ xảy ra nếu quý vị không thể ngưng suy nghĩ?

Một số người thức trắng trên giường vào ban đêm và không thể ngưng suy nghĩ. Nếu đây là vấn đề, hãy dành ra 'thời gian lo lắng' vào ban ngày hoặc chập tối. Sử dụng thời gian này để suy nghĩ về những gì đã xảy ra trong ngày, lập kế hoạch và các giải pháp khả thi. Sau đó, đừng nghĩ về những điều này nữa cho đến ngày hôm sau. Dành thời gian thư giãn trước khi đi ngủ – tập luyện thói quen để chuẩn bị cho cơ thể và tâm trí của quý vị cho giấc ngủ. Nghe nhạc yên tĩnh hoặc thư giãn.

Thói quen quan trọng thế nào?

Cố gắng duy trì thói quen ngủ tốt. Giấc ngủ ngon hơn sẽ chưa xảy ra ngay sau khi mới thực hiện các thay đổi. Nhưng nếu duy trì được thói quen ngủ tốt thì chắc chắn giấc ngủ sẽ ngon hơn. Không thể ngày nào cũng có thể làm một việc giống nhau nhưng phải là hầu hết các ngày. Tìm những gì phù hợp với quý vị và cố gắng làm theo đúng. Nếu quý vị đã thử mọi cách mà giấc ngủ vẫn không khá hơn, hãy gặp bác sĩ gia đình (GP). Truy cập www.sleephealthfoundation.org.au để biết thêm thông tin.