

## MẸO ĐỂ TĂNG CƯỜNG GIẤC NGỦ SÂU

Chọn một số mẹo dành cho giấc ngủ sau đây mà quý vị muốn bắt đầu áp dụng cho cuộc sống hàng ngày của mình. Theo dõi những thói quen mới này trên bảng tính ở trang cuối.



## CẢI THIỆN GIẤC NGỦ BẰNG CÁCH THAY ĐỔI HÀNH VI

Ngủ ngon giấc có thể khiến quý vị cảm thấy tràn đầy sinh lực, năng động hơn, tích cực hơn và giảm cảm giác thèm ăn những thức ăn không lành mạnh. Bất kỳ cải thiện nào trong số đó đều có thể giúp giảm đau. Dưới đây là thông tin chi tiết hơn về từng mẹo trên trang đầu tiên. Hãy xem qua những mẹo quý vị đã chọn từ trang đầu tiên và theo dõi các hành vi này trên bảng tính ở trang tiếp theo.

### GIẢI THÍCH CHI TIẾT CHO TỪNG MẸO DÀNH CHO GIẤC NGỦ

#### THÓI QUEN

- **Tạo thói quen ban đêm** - Các thói quen nên bắt đầu từ 30-60 phút trước giờ đi ngủ của quý vị. Ví dụ như tắm vòi sen ấm áp, thiền định, đọc sách và duỗi người.
- **Luôn thực hiện theo lịch biểu** - Đi ngủ và thức dậy cùng một giờ mỗi ngày.
- **Bỏ ngủ trưa nếu có thể** - Ngủ trưa có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm của quý vị. Nếu quý vị cần ngủ trưa, hãy hạn chế ở mức 30 phút một ngày.
- **Hoạt động thể chất nhẹ nhàng** - Cố gắng vận động cơ thể ít nhất 10-20 phút mỗi ngày, nhưng hạn chế hoạt động thể chất mạnh trong 3 giờ trước khi đi ngủ.
- **Hạn chế caffeine, nicotine và rượu** - Những chất này có thể ảnh hưởng đến độ sâu giấc ngủ của quý vị, vì vậy nếu muốn dùng chúng, hãy sử dụng sớm hơn 6 giờ trước khi đi ngủ.
- **Cắt giảm thực phẩm béo, đồ chiên rán, vị cay hoặc cam quýt** - Những thực phẩm này có thể làm dạ dày của quý vị khó chịu và gây khó ngủ. Tránh sử dụng chúng 4 giờ trước khi đi ngủ.

#### MÔI TRƯỜNG

- **Tắt đèn sáng** - Bật đèn mờ trước khi đi ngủ và tắt đèn hoàn toàn trong khi ngủ.
- **Tắt màn hình thiết bị điện tử và ti-vi** - Thiết bị điện tử và ti-vi có thể khiến quý vị mất giấc ngủ. Tắt thiết bị điện tử và ti-vi 30-60 phút trước khi đi ngủ.
- **Giữ phòng mát mẻ** - Nhiệt độ tốt nhất cho giấc ngủ là từ 60-67 độ F.
- **Giảm tiếng ồn** - Tiếng ồn ngẫu nhiên có thể đánh thức quý vị dậy vào ban đêm, nhưng tiếng ồn đều đặn—như tiếng quạt—có thể chặn các tiếng ồn không mong muốn khác.
- **Hãy thoải mái** - Sử dụng gối bịt xóp chắc để đỡ lưng, hông và đầu gối của quý vị.

#### CĂNG THẰNG

- **Giảm căng thẳng** - Dành thời gian với gia đình và bạn bè và làm những điều quý vị thích trong buổi tối có thể khiến tâm trạng quý vị được thư thái.
- **Cố gắng không xem đồng hồ** - Đặt đồng hồ báo thức ra xa giường hoặc sử dụng báo thức trên điện thoại. Đảm bảo màn hình của điện thoại không hoạt động cả đêm.
- **Tránh xem tin tức và mạng truyền thông xã hội** - Điều đó có thể làm quý vị căng thẳng hoặc quá phấn khích và khiến quý vị khó ngủ. Tránh sử dụng chúng trong một tiếng trước khi đi ngủ.
- **Xử lý những suy nghĩ dồn dập** - Khiến cho tinh thần thoải mái bằng cách ra khỏi giường và thực hiện một hoạt động thư giãn và gây xao nhãng trong căn phòng yên tĩnh và êm ái cho đến khi quý vị buồn ngủ.

Để biết thêm về mối liên hệ giữa đau dai dẳng và giấc ngủ, hãy tìm hiểu các nguồn tư liệu sau:

Tổ Chức Chăm Sóc Giấc Ngủ Quốc Gia - <https://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/pain-and-sleep>

Hiệp Hội Chăm Sóc Giấc Ngủ Hoa Kỳ - <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/>

SPINE-health - <https://www.spine-health.com/wellness/sleep/practicing-good-sleep-hygiene>

# CÔNG CỤ THEO DÕI GIẤC NGỦ

TUẦN _____	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
<b>ĐIỀN VÀO CÁC Ô BÊN DƯỚI VỚI HÀNH VI NGỦ MÀ QUÝ VỊ MUỐN THEO DÕI.</b>							
<b>HOÀN THÀNH PHẦN SAU ĐÂY TRƯỚC KHI ĐI NGỦ: ĐÁNH DẤU “X” VÀO Ô NẾU QUÝ VỊ ĐÃ CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC HÀNH VI ĐÓ TRONG NGÀY.</b>							
<b>GHI NHẬT KÝ VÀO BUỔI SÁNG VÀ SUY NGHĨ VỀ ĐÊM QUA: TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI SAU ĐÂY ĐỂ THEO DÕI CÁC THAY ĐỔI ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ CỦA QUÝ VỊ MỖI NGÀY.</b>							
<b>Quý vị đã ngủ được bao nhiêu tiếng đêm qua?</b>							
<b>Quý vị cảm thấy thư giãn như thế nào sáng nay? 1 = mệt mỏi, 2 = ở giữa trạng thái được nghỉ ngơi và mệt mỏi, 3 = được nghỉ ngơi.</b>							

Được lập theo nhật ký giấc ngủ của Tổ Chức Chăm Sóc Giấc Ngủ Quốc Gia tại [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org).