

10 bí quyết vàng để có giấc ngủ sâu

Giấc ngủ là hoạt động sinh lý quan trọng, giúp cơ thể nghỉ ngơi và sức khỏe hồi phục, duy trì trạng thái phấn chấn. Chất lượng của giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng sống của chúng ta. Ngủ ngon, ngủ sâu giúp tâm trạng tốt hơn, suy nghĩ minh mẫn hơn, quyết định sáng suốt hơn. Không quá khó để có giấc ngủ ngon nếu bạn thực hành những mẹo nhỏ trong bài viết này.

Giấc ngủ là hoạt động sinh lý quan trọng, giúp cơ thể nghỉ ngơi và sức khỏe hồi phục, duy trì trạng thái phấn chấn. Chất lượng của giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng sống của chúng ta. Ngủ ngon, ngủ sâu giúp tâm trạng tốt hơn, suy nghĩ minh mẫn hơn, quyết định sáng suốt hơn. Không quá khó để có giấc ngủ ngon nếu bạn thực hành những mẹo nhỏ trong bài viết này.

1. Tắt nguồn ánh sáng xanh 1-2 giờ trước khi ngủ

Giấc ngủ là hoạt động sinh lý quan trọng, giúp cơ thể nghỉ ngơi và sức khỏe hồi phục, duy trì trạng thái phấn chấn. Chất lượng của giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng sống của chúng ta. Ngủ ngon, ngủ sâu giúp tâm trạng tốt hơn, suy nghĩ minh mẫn hơn, quyết định sáng suốt hơn. Không quá khó để có giấc ngủ ngon nếu bạn thực hành những mẹo nhỏ trong bài viết này.

2. Không uống cà phê sau 2 giờ chiều

Ánh sáng xanh mà các thiết bị điện tử phát ra đã được chứng minh sẽ làm gián đoạn nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể, khiến cho đầu óc của bạn duy trì trạng thái tỉnh táo và ngăn cản giấc ngủ tìm đến. Vì vậy, để ngủ ngon, hãy tắt các thiết bị điện tử 1-2 tiếng trước giờ ngủ.

Nếu bạn có thói quen đọc sách trước khi ngủ thì hãy chọn sách giấy thay vì iPad hoặc Kindle. Khi bạn đọc sách trên màn hình, bạn sẽ khó ngủ hơn và mức độ hormone melatonin (*) sản sinh ra sẽ thấp hơn, khiến cho giấc ngủ không sâu và bạn có thể thấy thiếu tỉnh táo khi thức dậy.

3. Tập thể dục nhẹ nhàng

Nhiều người chúng ta thường uống cà phê vào đầu buổi chiều để tỉnh táo hơn, tập trung hơn mà giải quyết khối lượng công việc còn lại trong ngày. Tuy nhiên, đừng nên làm điều này nếu bạn muốn lên giường vào tầm 9 – 10 giờ tối. Uống cà phê muộn, đến tối lượng caffeine vẫn còn luân chuyển trong cơ thể, khiến bạn “tỉnh như sáo”, đầu óc không thể thư giãn mà mới giấc ngủ đến được.

4. Thiết lập thói quen ngủ đúng và đủ

Những bài tập thể dục nhẹ nhàng trước khi ngủ có thể giúp bạn giải phóng một số căng thẳng và lo lắng tích tụ suốt một ngày dài. Chỉ cần 15-20 phút tập những động tác yoga cơ bản, dạo bộ, hay tập thái cực quyền để điều hoà nhịp thở và thả lỏng các cơ, bạn sẽ thấy tinh thần và thân thể mình dịu đi nhiều, bình

tĩnh hơn, khỏe mạnh hơn. Với đầu óc nhẹ nhàng, khi nằm lên giường bạn cũng dễ tập trung ngủ hơn, không bị quấy rầy bởi những suy nghĩ về các chuyện xảy ra trong ngày.

Nếu nằm trên giường mà bạn không ngủ được trong vòng nửa giờ hoặc lâu hơn, hãy rời khỏi phòng ngủ của bạn để làm một việc gì đó thư giãn. Nằm trằn trọc lâu quá sẽ khiến bạn khó chịu, sốt ruột – cảm giác này lại càng khiến bạn khó ngủ.

5. Uống trà hoa cúc, trà thảo mộc giúp thư thái

Trà hoa cúc hay trà thảo mộc có thể là một trợ thủ tuyệt vời cho giấc ngủ, vì nó giúp cơ thể bạn thư giãn. Bạn có thể uống một cốc trà hoa cúc nhỏ một giờ trước khi ngủ (cùng khoảng thời gian bạn tắt điện thoại), và tận hưởng làn nước trà ấm áp nhẹ nhàng từ từ di chuyển

khắp cơ thể, giúp bạn thư giãn từ ngón chân đến đỉnh đầu.

6. Liệu pháp hương thơm

Những mùi hương dễ chịu, ví dụ như hương hoa oải hương, hoa nhài, hoa cúc... có thể giúp bạn thư giãn thần kinh, hỗ trợ đem đến một giấc ngủ sâu. Khi đọc sách trước giờ ngủ, bạn có thể đốt nến thơm hay tinh dầu có những mùi dễ ngủ này, để hương thơm từ tốn xoa dịu hai thái dương và não bộ của bạn khiến toàn cơ thể hoàn toàn thả lỏng và dần dần cảm thấy buồn ngủ.

7. Tắm nước ấm trước khi ngủ

Đắm mình trong làn nước ấm giúp thư giãn cơ bắp, khiến cho toàn thân của bạn được thả lỏng. Nước ấm kích hoạt cơ thể chúng ta rơi vào chế độ chậm hơn, nhịp tim và nhịp thở chậm lại để chúng ta dễ dàng đi vào “vùng đất mơ màng” của giấc ngủ. Tuy nhiên, không nên

tắm muộn sau 9 giờ tối, vì tắm muộn có thể khiến cho bạn bị cảm lạnh thậm chí nguy hiểm đến sức khỏe.

8. Giữ cho chăn êm, nệm ấm

Một chiếc giường êm ái với chăn gối thoải mái sẽ mang đến cho bạn cảm giác an toàn, được yêu thương và bảo bọc. Hãy thường xuyên thay mới vỏ gối, chăn, ga giường để đảm bảo vệ sinh và giúp bạn ngủ ngon hơn.

Ngủ trong một không gian yên tĩnh cũng rất quan trọng để dễ giấc ngủ và có một giấc ngủ sâu. Các nghiên cứu cho thấy việc tiếp xúc với tiếng ồn tần số thấp và tiếng ồn giao thông khiến chúng ta không ngủ được, không nghỉ ngơi hợp lý. Do vậy, nếu nhà bạn ở ngay giữa vùng đô thị, có thể xem xét việc thay các cửa sổ bằng loại chống ồn.

9. Đọc vài trang sách

Bước vào một thế giới mới trong các trang sách sẽ giúp bạn giảm bớt sự căng thẳng ở hiện thực và đầu óc được thư giãn hơn. Ngoài ra, đọc sách trước giấc ngủ còn là một cách luyện cho trí óc minh mẫn và có trí nhớ tốt.

10. Dùng đèn ngủ có ánh sáng ấm áp

Những luồng ánh sáng ấm áp như màu vàng, màu cam, màu đỏ nhạt sẽ tạo cảm giác thư giãn cho chúng ta vào buổi tối, sẵn sàng cho giấc ngủ. Do vậy, trước giờ ngủ khoảng 1 giờ, bạn có thể tắt các loại đèn ánh sáng trắng và xanh đi, chỉ bật đèn có ánh sáng ấm nhằm “lừa” cơ thể vào trạng thái nghỉ ngơi.