

## **Biện pháp chống mất ngủ không dùng thuốc**

Mất ngủ là một chứng bệnh thuộc tâm thần kinh nên có thể dùng những giải pháp “không dùng thuốc” như sức mạnh tinh thần, tự kỷ ám thị, sinh hoạt điều độ, quyết tâm tin tưởng... để “hóa giải” chứng mất ngủ.

Mất ngủ có thể chữa trị bằng thuốc ngủ như: barbiturat, meproamat, nay là các benzodiazepin. Nhược điểm của các thuốc này là dùng lâu dài sẽ gây giảm trí nhớ và lệ thuộc thuốc, không có thuốc thì không ngủ được. Những gợi ý không dùng thuốc như sau:

### **1. Những điều lưu ý**

- Không ăn quá no, và thức ăn quá béo, khó tiêu vào bữa tối.
- Không suy nghĩ lo lắng, bực tức, buồn phiền trước khi đi ngủ.
- Không chơi thể thao, vận động nặng trước khi đi ngủ.
- Không uống rượu, hút thuốc lá vào buổi tối. Nên nhớ rằng rượu chỉ gây ngủ thiếp đi, nhưng không làm ngủ ngon giấc và làm thức giấc sớm.
- Không uống cà phê, trà đặc, nước ngọt có gas vào bữa tối.
- Không xem tivi có nội dung bạo lực, li kỳ, rùng rợn trước khi ngủ.
- Không để phòng ngủ mất vệ sinh (giường chiếu hôi hám, mền mùng ẩm mốc bụi bẩn, lộn xộn, bừa bãi...), phòng quá nóng hay quá lạnh.
- Đi bộ thong thả, chậm rãi vào buổi chiều.
- Không sống u uất, buồn rầu, đau khổ, luôn luôn thanh thản, thư giãn, làm việc công ích, xã hội.

### **2. Trước khi đi ngủ**

- Trước khi đi ngủ khoảng 2 giờ nên ngâm mình trong nước nóng, hoặc ngâm chân trong nước nóng, như vậy thân nhiệt sẽ tăng lên. Khi đi ngủ, thân nhiệt sẽ hạ xuống dần, giấc ngủ sẽ đến nhẹ nhàng.

- Tạo một thói quen, lập một phản xạ có điều kiện trước khi đi ngủ như rửa mặt, đánh răng, đi tiểu, uống 1 ly sữa nóng, đọc vài trang báo, nghe nhạc nhẹ.

- Ngủ đúng giờ, ngủ sau bữa ăn tối từ 1,5 - 2 giờ.

- Không nghĩ lung tung miên man. Nếu nghĩ liên miên quá nhiều thì thức dậy, xuống giường đi bộ thong thả hay đọc sách báo cho tới khi tinh thần mới mẻ thì lên giường nằm ngủ.

- Nếu bị các luồng suy nghĩ liên miên, liên tiếp xâm chiếm đầu óc thì hãy tập trung tư tưởng cố gắng loại bỏ nó đi bằng cách chuyển sang một ý nghĩ khác nhẹ nhàng, lành mạnh, phấn khởi, thoải mái hơn. Nếu lại phát sinh suy nghĩ khác thì cứ làm như cũ. Cứ như thế, giấc ngủ sẽ đến một cách nhẹ nhàng, lúc nào không biết.

### **3. Luyện tập**

- Hình dung có một ngọn lửa như ngọn nến chẳng hạn. Tập trung tư tưởng nghĩ đến ngọn nến đó, không được nghĩ gì khác. Luôn luôn nghĩ đến ngọn nến cháy sáng, cháy mãi... sẽ làm cho thần kinh dịu đi và giấc ngủ đến khi nào không biết.

- Đang nằm và nhắm mắt, trong đầu nghĩ “thư giãn” toàn bộ cơ thể từ các đầu ngón chân, hai bên lan dần từ dưới lên trên cho đến đầu rồi xuống cánh tay, cẳng tay, bàn ngón tay. Sau đó chấm dứt.

- Hít vào, bụng phình ra rồi thở ra bụng xẹp lại. Tập khoảng 15 phút rồi thả lỏng cơ thể.