

คืนนี้นอนหลับ

พัสมณห์ คุ่มทวีพร



ความสุขอย่างหนึ่งของคนเราคือได้นอนหลับสนิทตลอดคืน และตื่นขึ้นอย่างสดชื่นในตอนเช้า การนอนหลับจึงนับเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคนเรา เช่นเดียวกับเรื่องการหายใจ การรับประทานอาหาร ฯลฯ คนเราอาจอดอาหารได้เป็นเดือน อดน้ำได้เป็นวัน ๆ แต่คืนไหนที่เรานอนไม่หลับ ก็จะมีหงุดหงิดรำคาญพลิกซ้ายพลิกขวา หากอดนอนทั้งคืนเช้าก็จะอ่อนเพลีย อิดโรย ไม่มีสมาธิ ความอดทนลดลง อารมณ์เสีย เห็นหรือได้ยินอะไรก็ขัดตาขัดใจไปหมด สัมพันธภาพกับคนรอบข้างที่เคยดีอาจจะเสียไปได้ การนอนไม่หลับหรือการอดนอนยังมีผลให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น อดนอนมาทั้งคืนจึงงีบหลับในขณะที่ขับรถ เป็นต้น นอกจากนี้อาการนอนไม่หลับ ยังเป็นอาการเตือนให้ทราบถึงความเจ็บป่วยของร่างกายได้ เช่น นอนไม่หลับจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากผิดปกติ นอนไม่หลับในท่านอนราบเนื่องจากมีน้ำท่วมปอด เป็นต้น

การดูแลตนเองให้นอนหลับจึงเป็นการดูแลเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงมีอนามัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่นับวันจะยิ่งนอนหลับยากแต่สะดุ้งตื่นง่าย เนื่องจากช่วงหลับสนิท (deep sleep) ลดลง และช่วงหลับตื่นเพิ่มขึ้น คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุจึงลดลง เมื่อรู้สึกนอนหลับไม่เพียงพอผู้สูงอายุจึงพยายามเข้านอนคืนถัดไปเร็วขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเข้านอนแต่หัวค่ำ และใช้เวลาอนพลิกซ้ายพลิกขวาอยู่นานจึงหลับได้ เมื่อหลับได้แต่ไม่ลึกจึงถูกรบกวนให้ตื่นขึ้นกลางดึกบ่อยครั้ง แต่แต่ละครั้งที่ตื่นขึ้นกว่าจะข่มตา

ให้หลับต่อได้ก็ยากกว่าเมื่อคราวเป็นหนุ่มเป็นสาว ช่วงนอนหลับกลางคืนของผู้สูงอายุจึงลดลง ตื่นนอนตอนเช้าจึงรู้สึกว่่านอนหลับไม่เต็มอิ่ม บางคนรู้สึกเหมือนไม่ได้นอนทั้งคืน ทำให้รู้สึกเพลีย ไม่สดชื่นจึงมักงีบหลับในตอนกลางวัน หากวันใดเผลอนอนหลับช่วงกลางวัน นานเกินไป คืนถัดไปก็จะยิ่งนอนไม่หลับหรือนอนหลับยากเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามแม้การนอนหลับของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงตามสรีรวิทยาที่เป็นไปตามวัย แต่การดูแลเอาใจใส่เรื่องการนอนหลับที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถช่วยแก้ไขอาการนอนไม่หลับของแต่ละคนได้

คืนนี้ หากนอนไม่หลับอาจนำเทคนิคเหล่านี้ไปลองปฏิบัติเชื่อว่าน่าจะนอนหลับได้

1. เข้าใจลักษณะการนอนหลับของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวข้างต้น คือ นอนหลับได้ไม่ลึก เวลานอนกลางวันสั้นลง แต่จะมีการนอนหลับกลางวันเพิ่มขึ้น ดังนั้นหากมีอาการนอนไม่หลับก็อย่ากังวลใจหรือเดือดร้อนใจให้มากนัก เพราะผู้เชี่ยวชาญด้านปัญหาการนอนหลับหลาย ๆ ท่านพบว่า ความรู้สึกกังวลใจที่จะต้องพยายามนอนไม่หลับหรือคิดว่าคืนนี้จะหลับยากอย่างคืนก่อน ๆ หรือกลัวว่าหากนอนไม่หลับจะทำให้วันรุ่งขึ้นอ่อนเพลีย ฯลฯ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นอนไม่หลับหรือหลับยาก เพราะความกังวลเหล่านี้เป็นความเครียดเมื่อเกิดขึ้นร่างกายและจิตใจจึงไม่ผ่อนคลายอาการนอนไม่หลับจึงตามมา เมื่อเข้าใจลักษณะการนอนของผู้สูงอายุร่วมกับเข้าใจว่าการนอนหลับ คือ การพักผ่อนร่างกายยังไม่เหน็ดเหนื่อย คือ ไม่่วงนอนมาก สามารถทำกิจวัตรประจำวัน สามารถเข้าสังคมได้ตามปกติ ฯลฯ ก็คือธรรมชาติของตัวเราในวัยนี้ที่จะนอนหลับได้เท่านี้ไม่ผิดปกตอะไร หลักสำคัญในข้อนี้คือ อย่าทำตัวเป็นนาฬิกา คอยเฝ้าว่า 10 นาที แล้วนะ ยังนอนไม่หลับ ครึ่งชั่วโมงแล้วนะยังนอนไม่หลับ เมื่อมีวแต่คอยเฝ้าให้นอนหลับเลย พาลนอนไม่หลับเลย เชื่อกะว่าความกังวลใจที่ลดลงจะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น



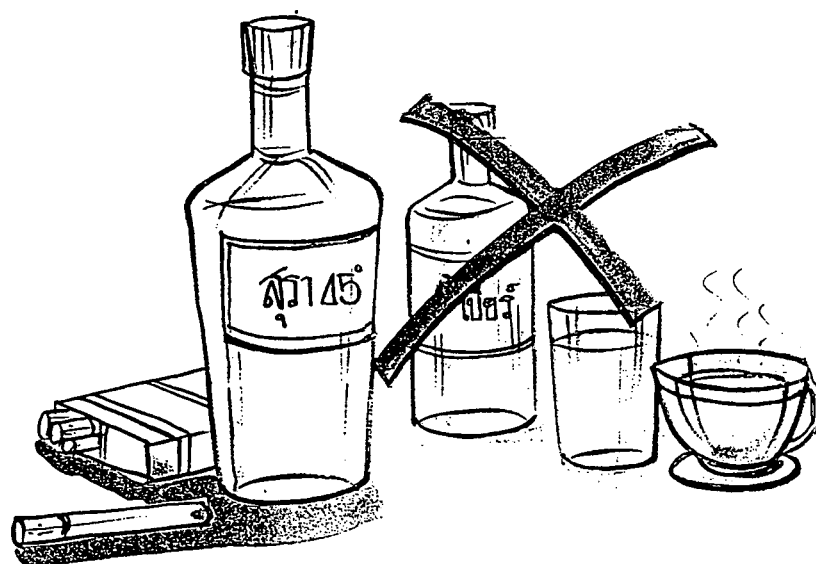
2. ไม่ควรนอนหลับตอนกลางวันเกินกว่า 30 นาที เพราะจะทำให้ต้องใช้เวลาพยายามนอนหลับในตอนกลางคืนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้รู้สึกกังวลใจที่นอนหลับยากเพิ่มขึ้น จึงนอนไม่หลับเอาเลย เวลากลางวันควรเป็นเวลาของการทำกิจกรรมต่าง ๆ เวลาของการพูดคุยสนทนากับคนอื่น ๆ และการออกกำลังกาย ฯลฯ ไม่ใช่เวลานอนหลับ

3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ การออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ การเดิน การออกกำลังกายควรทำห่างจากเวลาเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพราะการออกกำลังกายใกล้กับเวลาเข้านอนระดับความร้อน และพลังงานที่ร่างกายเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกายยังมีมาก ร่างกายและระบบประสาทจึงตื่นตัวทำให้นอนไม่ค่อยหลับหรือนอนหลับยาก

4. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ย่อยยาก หรือรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไปในช่วงเวลาก่อนเข้านอน เพราะจะทำให้แน่นอึดอัดหายใจไม่สะดวกจึงนอนไม่หลับ หากรับประทานอาหารมื้อเย็นมากควรเดินเล่นช้า ๆ หลังอาหาร 15-30 นาที เพื่อลดอาการแน่นอึดอัดที่จะรบกวนการนอนหลับ

5. ไม่ควรดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน หลังเวลา 13.00 นาฬิกา เนื่องจากสารคาเฟอีนจะกระตุ้นระบบประสาททำให้นอนไม่หลับ

6. ไม่ควรดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์จะทำให้ช่วงการนอนหลับลึกและช่วงผ่อนคลายความตึงเครียดด้านจิตใจขณะนอนหลับให้สั้นลงหรือไม่มีเลย คุณภาพการนอนหลับจึงไม่ดี เช่น ทำให้ฝันร้าย ตื่นนอน แล้วรู้สึกไม่สดชื่น เป็นต้น



7. งดการดื่มน้ำหรือนมในช่วงเวลา 1 - 2 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะจะทำให้ต้องตื่นขึ้นกลางดึกเพื่อปัสสาวะ การนอนหลับอย่างสบายจึงถูกรบกวน ผู้ที่มีปัญหาต้องตื่นขึ้นเพื่อปัสสาวะควรเข้าห้องน้ำเพื่อปัสสาวะก่อนนอนทุกคืน และจัดหาอุปกรณ์รองรับปัสสาวะที่สามารถหยิบฉวยมาใช้ได้อย่างสะดวกในบริเวณที่นอน แทนการเดินไปปัสสาวะที่ห้องน้ำ เพราะการเดินไปห้องน้ำจะทำให้หายง่วง เมื่อกลับมานอนต่อจึงหลับยากหรือนอนไม่หลับอีกเลยจนกระทั่งสว่าง

8. การแช่น้ำร้อนในอ่างอาบน้ำ 15 - 20 นาที ก่อนเข้านอน วิธีนี้เป็นการปฏิบัติของชาวยุโรปที่มีภูมิอากาศค่อนข้างหนาวถึงหนาวมาก อากาศเย็นทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย เมื่อร่างกายทั้งหมดแช่อยู่ในอ่างน้ำร้อน กล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะผ่อนคลาย ความตึงเครียดทางจิตใจผ่อนคลายตามมา เมื่อเข้านอนจึงหลับได้ง่ายขึ้น

หลักการเช่นนี้เหมือนกับการใช้เซาน่าทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ซึ่งผู้ศึกษาเรื่องเซาน่าเห็นว่าอุณหภูมิห้องเซาน่าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือ 60 - 75 องศาเซนเซียส วิธีที่จะช่วยให้นอนหลับดีขึ้นคือเข้าอบเซาน่านาน 15-20 นาที แล้วออกจากห้องเซาน่าโดยห่มผ้าห่มเพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็นทันที (โดยมีหลักสังเกตว่าไม่ควรรู้สึกหนาว) แล้วเข้าอบเซาน่าอีก 15-20 นาที เมื่อออกจากห้องเซาน่าแล้ว ควรรอให้ร่างกายปรับอุณหภูมิให้เท่ากับอุณหภูมิห้องก่อน แล้วจึงอาบน้ำเย็นธรรมดา ทำเช่นนี้ไม่เกินวันละ 1 - 2 ครั้ง โดยมีข้อแม้ว่าผู้ปฏิบัติต้องมีสุขภาพดี ไม่มีประวัติโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง อ้วนมาก มีบาดแผลหรือบาดเจ็บ มีไข้สูงและไม่เข้าห้องเซาน่าขณะมีเมามา อย่างไรก็ตามสำหรับผู้สูงอายุก่อนลองปฏิบัติเช่นนี้ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อน เพราะโรคบางอย่างอาจซ่อนเร้นอยู่โดยท่านไม่ทราบก็อาจเป็นได้ หากผลการตรวจร่างกายแสดงว่าท่านแข็งแรงดี ไม่มีความเจ็บป่วยเหล่านี้ วิธีการแช่น้ำร้อนในอ่างอาบน้ำหรือการอบเซาน่าก็น่าจะช่วยทำให้การนอนหลับดีขึ้นได้

9. ลดความตึงเครียดหรือสร้างความผ่อนคลายในช่วงเวลา 1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เช่น ไม่ดูหนังหรือละครที่ตื่นเต้นน่ากลัว ไม่อ่านหนังสือของขวัญ หรือหนังสือฆาตกรรมลึกลับที่ต้องใช้ความคิดติดตามเรื่องราวไปด้วยขณะอ่าน การผ่อนคลายความตึงเครียด และการทำจิตใจให้สงบของแต่ละคนจะมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน บางคนอาจอ่านหนังสือเบาสมอง ฟังเพลงเบาๆ สวดมนต์ไหว้พระ นับลมหายใจ ใช้เทคนิคผ่อนคลายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) โดยอาศัยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนตั้งแต่ปลายเท้า ข้อเท้า สะโพก มือ ข้อศอก ไหล่ ซีโครง หน้าท้อง ลำคอ และใบหน้า สังเกตเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการเกร็งกับการผ่อนคลาย เพื่อพัฒนาทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่จะ

ทำให้ความตึงเครียดทางจิตใจลดลงด้วย บางตำราแนะนำให้เอามือลูบสัมผัสไปทั่วร่างกาย เพื่อคลายความเครียดของร่างกาย แต่วิธีดั้งเดิมของชาวพุทธที่นิยมและยังคงได้ผลดี คือ การทำสมาธิ เช่น อาณาปานสติ บริกรรมภาวนาต่าง ๆ ส่วนวิธีคลายความตึงเครียดอีกวิธีหนึ่งที่ต่างประเทศใช้กันมานานแต่ประเทศไทยยังไม่มี ซึ่งผู้เชี่ยวชาญนี้และผู้เชี่ยวชาญศาสตร์ทางด้านนี้ โดยเฉพาะคือ ท่านรองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ นายแพทย์ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข ร่วมกันทดลองใช้แก้ปัญหาผู้สูงอายุนอนไม่หลับอยู่ คือ เทปเสียงผ่อนคลายระดับจิตได้สำนึกที่เชื่อว่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้ดีขึ้น หากผลการทดลองใช้เทปเสียงนี้ได้ผลก็จะเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย และจิตใจตลอดจนช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นด้วย

10. หากมีอาการปวดในร่างกาย เช่น ปวดเข่า ปวดไหล่ ซึ่งมักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ อย่าเข้านอนโดยหวังว่าหลับแล้วก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าปวด เพราะการพยายามที่จะหลับในขณะที่ปวด ร้อยเปอร์เซ็นต์ คือ ความล้มเหลวที่จะนอนหลับ และความทุกข์ทรมานที่จะต้องทนปวด ควรบรรเทาด้วยยาแก้ปวดก่อนเข้านอนประมาณ 30 นาที และใช้เครื่องนอนที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเข้า หลัง และคอ เช่น หมอนขนาดต่างๆ ช่วยรองรับส่วนโค้งของร่างกาย

11. สิ่งแวดล้อมขณะนอนก็มีความสำคัญที่จะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น ดังนั้นควรจัดบรรยากาศห้องนอนให้ผ่อนคลายสุขสบาย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวเกินไป ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่มีกลิ่นเหม็น มีแสงไฟพอสลัวๆ ไม่มีแสงจ้าจนแสบตา นอนบนที่นอนที่แห้ง สะอาด ไม่มีกลิ่น นุ่มพอสบาย ไม่แข็งกระด้างหรืออ่อนจนเกินไป เพราะจะเป็นสาเหตุให้ปวดหลังทั้งขณะนอนและตื่นนอน สวมเสื้อผ้านุ่มสบายไม่คับตึง และควรมีผ้าห่มหรือเครื่องนอนที่ใช้เป็นประจำไว้ใกล้ๆ มือ เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้ ขณะกำลังจะเคลิ้มหลับ

12. พยายามเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลา หากคืนนี้เข้านอนแล้วนอนไม่หลับให้ลุกจากเตียงหรือออกจากห้องนอน เพื่อใช้เวลาที่นอนไม่หลับทำกิจกรรมที่ไม่เครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือท่องบทสวดมนต์ ฯลฯ เมื่อรู้สึกง่วงนอนแล้วจึงกลับขึ้นเตียงหรือกลับเข้าห้องนอนเพื่อไปนอนหลับต่อไป เมื่อตื่นนอนตอนเช้าควรลุกออกจากที่นอนเพื่อทำกิจวัตรประจำวันตอนเช้าทันที อย่าพยายามนอนต่อไปเพื่อทดแทนที่นอนดึก และคืนถัดไปควรเข้านอนตรงเวลาด้วย

13. ไม่ควรใช้ยานอนหลับ หรือสุรา เพื่อช่วยให้นอนหลับเพราะทั้งสุราและยานอนหลับจะมีผลกดระบบประสาท แม้จะมีผลให้นอนหลับแต่คุณภาพของการนอนหลับจะลดลง ทำให้ฝันร้าย กัดการหายใจจึงเป็นอันตรายสำหรับผู้มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบหายใจ และ

หัวใจ นอกจากนี้การใช้ยานอนหลับเป็นเวลานาน ๆ จะมีอาการดื้อยา คือต้องเพิ่มขนาดของยาขึ้นเรื่อย ๆ อันตรายต่าง ๆ จากยาจึงเพิ่มขึ้นตามมา

เมื่อใช้ทุกกลยุทธ์ดังกล่าวนี้แล้ว ร่างกายและจิตใจจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ นอนหลับสนิทตื่นขึ้นก็สดใสระเบริ้กระเปราะ มีพลังกายและพลังใจพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งที่จะผ่านเข้ามาในช่วงเวลาที่ตื่นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- นิยม ศิวสวัสดิ์มงคล. เชนา. กรุงเทพมหานคร : สยามบิสซิเนสแอนด์พริ้นติ้ง จำกัด. 2537 :47, 71, 80, 89, 91.
- พัสมนต์ คุ่มทวีพร. การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาอนไมหลับ. วารสารพยาบาล. 2538 ; 44(3) :177 - 181.
- พัสมนต์ คุ่มทวีพร. เทคนิคผ่อนคลายคลายความเครียด. วารสารพยาบาล. 2539 ; 45(1) :63-65.
- พัสมนต์ คุ่มทวีพร. กัญยา ออประเสริฐ, พัชรี ตันศิริ. การศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อแบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์. 2538 ; 13(1) :31 - 41.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. นอนไม่หลับ. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์. 2530.
- ลลิตา ชีระสิริ. บันทึกธรรมชาติบำบัด : ไม้กินยาก็หายป่วย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์รวมทรงคน. 2539 :178- 180.