

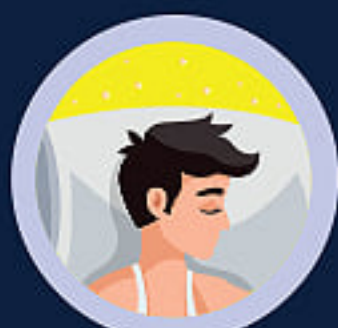


10 วิธี ช่วยหลับ ได้เพียงพอ

“ เพราะปัญหานอนไม่หลับ ทำสุขภาพแย่ ”



รับแสงแดดในตอนเช้า
อย่างน้อย 30 นาที



นอนจับในเวลากลางวัน
ไม่ควรเกิน 30 นาที



ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



เลี่ยงเครื่องดื่ม
ที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน



หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
และสูบบุหรี่



เข้านอนและตื่นนอน
ให้ตรงเวลาทุกวัน



ห้องนอนมีอุณหภูมิ
ที่เหมาะสม
เตียงที่นอนต้องสบาย



ใช้ห้องนอน
เพื่อนอนเท่านั้น



ผ่อนคลาย
ไม่วิตกกังวลก่อนนอน



หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที
ให้อ่านหนังสือหรือฟังเพลงเบา ๆ

