

Tập hướng dẫn thiết thực về:
một đêm ngủ ngon – (VIETNAMESE)

Transcultural Mental
Health Centre
A Division of the Diversity Health Institute



Mục đích của tập hướng dẫn – ‘Tập hướng dẫn thiết thực: Về một đêm ngủ ngon’ là để giúp quý vị ngủ ngon hơn.

Mục đích của những thông tin trong tập sách này là để giúp quý vị ngủ ngon hơn bằng cách:

- giải thích về những thay đổi bình thường liên quan đến tuổi tác.
- đề ra những phương thức để giúp quý vị ngủ ngon hơn.

Tập hướng dẫn này được phổ biến bằng những ngôn ngữ sau đây: Ả rập, Anh, Ba lan, Crôatia, Hoa, Hy Lạp, Manta, Nam dương, Tagalog, Tây ban nha và Việt nam.

Những tập hướng dẫn khác trong bộ ‘Tập hướng dẫn thiết thực’ gồm có:

- SỰ CĂNG THẲNG TINH THẦN VÀ CÁCH KHẮC PHỤC.
- TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT.
- GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ VÀ ĐẶT MỤC TIÊU.

Những tập hướng dẫn này được phổ biến bằng một số ngôn ngữ như: Ả rập, Hoa, Anh, Farsi, Đức, Hy Lạp, Ý, Tây ban nha và Việt nam.

Ngày In ấn:



TẬP HƯỚNG DẪN THIẾT THỰC VỀ:

Một đêm ngủ ngon

Transcultural Mental
Health Centre
A Division of the Diversity Health Institute



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2004.

Trung tâm Y tế Tâm thần Liên Văn hóa (Transcultural Mental Health Centre), 2004 giữ bản quyền. Tập hướng dẫn này do Trung tâm Y tế Tâm thần Liên Văn hóa biên soạn. Tập sách này và những tập sách khác trong bộ 'Tập hướng dẫn thiết thực' có thể được in lại với lời cảm tạ tác giả là Trung tâm Y tế Tâm thần Liên Văn hóa và có thể tải xuống từ www.tmhc.nsw.gov.au.

Ấn bản đầu tiên vào năm 2004: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0494

Muốn có tập sách này và những tập sách khác trong bộ 'Tập hướng dẫn thiết thực' (cũng như các tài liệu khác), xin thư về:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

ĐT: 61 2 9840 3800 (trong giờ làm việc)
Faks: 61 2 9840 3755
ĐT miễn phí: 1800 648 911
Điện thư (Email): general@tmhc.nsw.gov.au
Trang web: www.tmhc.nsw.gov.au

Trình bày và sắp chữ: Monica Flannery Design; SBS In Language
In ấn bởi:

Cảm tạ

Thông tin trong tập sách này được đúc kết từ một số các tài liệu đã phát hành và không phát hành.

Trung tâm Y tế Tâm thần Liên Văn hóa (Transcultural Mental Health Centre - TMHC) được phép sử dụng thông tin từ ấn phẩm sau đây.

Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Third Edition). Sydney: World Health Organisation Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse.

Ấn phẩm này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin tổng quát mà thôi. Không nên dùng những thông tin này thay cho việc tham khảo ý kiến chuyên môn. Quý vị có thể hỏi ý kiến bác sĩ gia đình về những vấn đề được nêu trong tập sách này. Ngoài ra ở trang 9 còn có các số điện thoại và trang web có thể hữu dụng cho quý vị.

Một đêm ngủ ngon



Khó ngủ là một trong những than phiền phổ biến nhất trong cả lãnh vực y tế đa khoa lẫn tâm thần. Theo ước tính, trên 20% dân số trắng niên bị mất ngủ thường kỳ dưới hình thức này hoặc hình thức khác trong đời mình và tỉ lệ này gia tăng đáng kể trong giới cao niên.

Sự gia tăng này có thể do bốn yếu tố chính sau đây:

- những thay đổi bình thường của những hệ thống sinh lý có chức năng kiểm soát giấc ngủ do tiến trình lão hóa
- sự gia tăng những rối loạn của bộ phận nào đó của cơ thể trong giấc ngủ chẳng hạn như sự cử động định kỳ của tứ chi và ngưng thở trong giấc ngủ
- sự gia tăng của những bệnh tật (thí dụ như viêm khớp xương) và những chứng rối loạn tâm thần (thí dụ như trầm cảm, sa sút trí tuệ) có ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ
- việc sử dụng nhiều hơn các loại thuốc có thể gây phản ứng với nhau hoặc có tác dụng khác đối với người cao niên.



Những thay đổi bình thường liên quan đến tuổi tác



Những thay đổi gồm có:

- thời gian ngủ say giảm bớt và thời gian ngủ chập chờn gia tăng.
- thức giấc nhiều lần hơn và giấc ngủ bị đứt quãng nhiều hơn trong đêm.
- cảm thấy ngủ không ngon và giấc ngủ ngắn hơn.
- khả năng thích nghi với những sự thay đổi hoặc những sự gián đoạn trong chu kỳ ngủ-thức bị suy giảm.
- xu hướng buồn ngủ sớm hơn và tỉnh giấc sớm hơn.
- thông thường những thay đổi bình thường này bắt đầu xảy ra vào khoảng 50 tuổi.

Làm sao để ngủ đêm ngon hơn



Phần này trình bày về những thói quen ngủ nghỉ tốt và những hướng dẫn để đối phó với những nguyên nhân gây khó ngủ phổ biến.

1. Tập thức dậy vào giờ nhất định

Tập thói quen đi ngủ-thức dậy theo giờ nhất định là điều rất quan trọng, đặc biệt là thức dậy vào cùng một giờ mỗi buổi sáng. Giờ chúng ta thức giấc giúp đồng bộ hóa những nhịp hoạt động trong chu kỳ 24 tiếng của cơ thể, do đó, chúng ta không nên thay đổi giờ thức dậy trong ngày quá một tiếng ngay cả vào cuối tuần.

2. Nên có chỗ ngủ thích hợp

Thoải mái – Sự khó chịu vì bị sôi bụng, đau nhức không thuyên giảm hoặc nhiệt độ quá nóng hay quá lạnh, có thể làm cho chúng ta không đủ thư giãn để ngủ được. Vì vậy, điều cần thiết là chúng ta phải giải quyết tất cả những nhu cầu trước mắt trước khi muốn ngủ.

Tiếng động – Tiếng động về đêm (chẳng hạn như tiếng xe cộ) là một nguyên nhân quấy rối giấc ngủ thường gặp. Dù chúng ta không bị thức giấc và không thể nhớ được những tiếng động này vào ngày hôm sau nhưng những tiếng động đó có thể quấy rối giấc ngủ bình thường của chúng ta. Nếu ngủ ở nơi ồn ào, chúng ta nên ngăn tiếng động bằng cách đóng cửa sổ và cửa phòng hoặc bịt lỗ tai lại.

Ánh sáng – Căn phòng sáng sẽ khiến cho chúng ta khó ngủ. Nếu khó ngủ, chúng ta nên làm cho căn phòng tối bớt để bảo đảm ánh sáng buổi sớm không đánh thức chúng ta dậy.

3. Dành thời gian để thư giãn trước khi đi ngủ.

Chúng ta nên ngưng làm việc ít nhất 30 phút trước khi đi ngủ và làm một việc gì khác không phải vận dụng trí óc nhiều, chẳng hạn như đọc sách, xem T.V. hoặc nghe nhạc.






4. Liên tưởng hình ảnh chiếc giường với giấc ngủ

Những hoạt động như ăn, làm việc, xem T.V., đọc sách hay thảo luận vấn đề trong ngày có thể làm cho chúng ta liên tưởng hình ảnh chiếc giường với sự thao thức và sự tỉnh táo thay vì sự buồn ngủ và sắp đi ngủ. Nếu quý vị là người hay liên tưởng sự tỉnh táo với những hoạt động như vậy, chúng tôi khuyên quý vị nên tránh có những hoạt động như vậy khi đi ngủ.



5. Đối phó với sự bồn chồn lo lắng

Một trong những nguyên nhân quấy rối giấc ngủ phổ biến nhất là lo lắng. Nhiều người, vào buổi tối khi đi ngủ thấy khó thư giãn sau một ngày bận rộn. Thông thường, đây là cơ hội đầu tiên để họ suy nghĩ về những điều làm cho họ bận tâm. Nhiều người khi đi nằm thay vì nhắm mắt ngủ một giấc thì lại thao thức suy nghĩ về những vướng mắc của mình.



Những cảm giác căng thẳng và thức tỉnh đi kèm với những suy nghĩ này làm cho người ta khó ngủ hơn và thế là họ vừa lo lắng về những vấn đề khác vừa lo lắng về việc mất ngủ. Nếu cho rằng chúng ta bị khó ngủ bởi vì chúng ta lo lắng¹ về những sự việc xảy ra trong đời mình, chúng ta có thể làm hai điều để dễ ngủ hơn:

- Dành nửa tiếng 'làm giờ lo lắng' trước khi đi ngủ. Để sẵn giấy bút cạnh giường để viết ra những điều lo nghĩ của mình và những giải pháp có thể có.
- Tránh những điều có thể làm chúng ta bực bội trước khi đi ngủ

¹ Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị cho rằng lo lắng hoặc trầm cảm đã làm cho quý vị thao thức về đêm.




6. Chờ cho đến lúc buồn ngủ

Nếu thấy khó dễ giấc ngủ, quý vị chỉ nên đi ngủ khi đã buồn ngủ. Nếu sau 10 phút vẫn thấy mình còn thao thức và lo nghĩ, hãy ra khỏi giường và làm việc gì đó để giúp đầu óc thư giãn, thí dụ như đan móc, nghe nhạc hay đọc sách. Thậm chí, quý vị có thể nghe băng cátxét thư giãn. Trở vào giường khi cảm thấy buồn ngủ trở lại.

Khi trở vào giường, nếu thấy mình vẫn còn lo nghĩ và thao thức, quý vị lại ra khỏi giường và làm việc gì đó để thư giãn cho đến khi cảm thấy đủ buồn ngủ để lại có thể trở vào giường. Thoạt đầu có thể quý vị thấy mình cần phải ra khỏi giường một vài lần rồi mới có thể ngủ được. Điều quan trọng là quý vị nên tập liên tưởng hình ảnh chiếc giường với giấc ngủ, chứ không phải những nỗi băn khoăn.



7. Tránh ngủ ngày



Cảm thấy buồn ngủ vào ngày hôm sau, đặc biệt vì đêm trước ngủ không ngon là chuyện bình thường. Tình trạng buồn ngủ vào ban ngày có thể làm cho quý vị thấy muốn ngủ một giấc ngắn. Tuy nhiên, nếu bị mất ngủ và ngủ một giấc ngắn ban ngày, quý vị rất có thể lại ngủ không ngon một đêm nữa. Lý do là vì khi đến giờ đi ngủ, quý vị không cảm thấy mệt lắm và sẽ không cần ngủ lắm vì trong ngày đã ngủ rồi. Có lẽ quý vị sẽ thao thức lâu hơn rồi mới ngủ được và trong đêm quý vị sẽ thức giấc nhiều lần hơn. Ngày hôm sau rất có thể quý vị lại cảm thấy buồn ngủ tiếp và lại muốn ngủ một giấc ngắn ban ngày nữa.



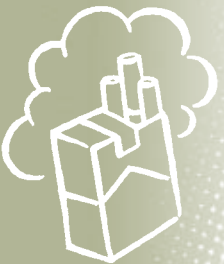
Như quý vị thấy đó, tình trạng ngủ ngày này chẳng bao lâu sẽ trở thành cái vòng lẩn quẩn tai hại khiến cho vấn đề khó ngủ ban đầu nặng hơn. Nếu bị mất ngủ, bất kể quý vị cảm thấy mệt mỏi như thế nào trong ngày cũng tránh đừng ngủ ngày (trừ phi quý vị đi làm theo ca). Hãy giữ giờ ngủ thường lệ bằng cách đi ngủ vào cùng một giờ mỗi đêm và thức dậy vào cùng giờ mỗi buổi sáng. Nếu đi ngủ trễ hơn giờ thường lệ thì quý vị cũng đừng dậy trễ vào sáng hôm sau – hãy cố dậy vào giờ thức dậy thường lệ. Làm theo những chỉ dẫn này sẽ giúp bảo đảm những nhịp hoạt động tự nhiên của cơ thể hòa nhịp với quý vị, nhờ vậy quý vị có thể ngủ vào những giờ mình muốn ngủ.

8. Tránh cafêin

Chất gây nghiện này có trong cà phê, trà, 'cocoa', thức uống cola, cũng như một số loại thuốc bán tự do. Tiêu dùng cafêin trước giờ ngủ hoặc uống quá nhiều cafêin trong ngày sẽ làm cho quý vị cảm thấy sung sức, tỉnh táo và quý vị khó dễ giấc ngủ hơn. Tiêu dùng cafêin dù nhiều hay ít sau khoảng 4g chiều thì khi đến giờ quý vị đi ngủ, chất này vẫn còn tác dụng.

9. Tránh nicôtin

Nicôtin kích thích hệ thần kinh bằng cách tiết ra nội tiết tố gọi là 'adrenaline'. 'Adrenaline' có tác dụng làm cho cơ thể và trí óc tỉnh táo, làm cho quý vị lanh lợi và sẵn sàng hành động. Hút thuốc trước giờ đi ngủ làm cho quý vị sung sức và linh hoạt hơn vào đúng giờ mà quý vị muốn thư giãn và sẵn sàng đi ngủ. Do đó, đừng hút thuốc ít nhất một tiếng trước giờ đi ngủ để tác dụng kích thích của nicôtin có thời gian giảm dần.



10. Tránh uống quá nhiều rượu

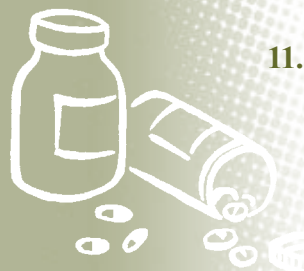
Người ta thường nghĩ rượu sẽ giúp họ dễ ngủ nếu cảm thấy tinh thần bị căng thẳng và lo lắng. Uống một hai ly rượu vang vào buổi tối có thể giúp quý vị thư giãn, nhưng thường xuyên uống một vài ly vào buổi tối, nói chung sẽ làm cho quý vị ngủ không ngon giấc. Vì cơ thể phân hóa rượu trong người, quý vị có xu hướng thức giấc nhiều lần hơn và quý vị ngủ say ngắn hơn. Nếu uống rượu thường xuyên, quý vị có thể bị lệ thuộc vào rượu để giảm bớt sự lo lắng của mình và giúp quý vị dễ dễ ngủ.


Rượu không những chỉ làm cho quý vị cảm thấy không được khỏe khoắn vào sáng hôm sau (bởi vì quý vị bị mất đi giấc ngủ ngon hơn) mà quý vị rất có thể lại lo lắng tiếp cả ngày và quý vị sẽ lại càng khó ngủ hơn vào ban đêm. Rượu không phải là giải pháp cho việc khó ngủ, do đó, đừng uống rượu trước khi đi ngủ.

11. Tránh dùng thuốc ngủ

Nếu uống thuốc ngủ trong thời gian ngắn hay dài hạn có thể giúp quý vị ngủ được thì lại gây ra nhiều vấn đề khác. Dù tác dụng an thần sẽ giúp quý vị ngủ được và giảm bớt tình trạng lo lắng của quý vị trong một thời gian ngắn, về lâu dài nếu quý vị tiếp tục uống thuốc an thần thường xuyên, những lợi ích này sẽ không còn nữa.

Uống thuốc ngủ liên tục cũng có cái hại là quý vị sẽ khó ngưng được bởi vì nếu ngưng uống thuốc ngủ, quý vị sẽ bị những triệu chứng thiếu thuốc ngủ. Ngoài ra, khi ngưng uống thuốc ngủ, quý vị có thể có những giấc mơ giống như thật và những cơn ác mộng. Nếu có uống hoặc thỉnh thoảng có uống thuốc ngủ, quý vị nên lưu ý những cảnh báo này và đừng uống thuốc ngủ thường xuyên.






Nếu phải uống thuốc ngủ mỗi đêm để ngủ, quý vị nên thảo luận với bác sĩ gia đình về việc giảm dần thuốc ngủ cho đến khi quý vị có thể ngưng không uống thuốc ngủ nữa.

12. Ăn nhẹ về khuya

Một bữa ăn nhẹ trước giờ đi ngủ, chẳng hạn như uống một ly sữa ấm hay ăn một trái chuối sẽ giúp một số người dễ ngủ. Những thực phẩm này có nhiều axit amino gọi là 'tryptophan', được biết có liên hệ đến hệ thống sinh hóa gây ngủ và duy trì giấc ngủ.



Tóm lại, ngoài những thói quen ngủ nghê tốt đã trình bày ở trên, tập thể dục thường xuyên ban ngày hoặc sập tối có thể giúp quý vị dễ ngủ hơn (tránh tập thể dục quá trễ vào buổi tối) và cuối cùng, quý vị nên để ý những thứ trong chỗ ngủ có thể quấy rối giấc ngủ của quý vị (chẳng hạn như chó/mèo hiếu động hoặc chiếc đồng hồ số có thể làm quý vị bị phân tâm).



Các số điện thoại hữu ích

Số điện thoại của Dịch vụ Y tế Khu vực Địa phương được liệt kê dưới đề mục 'Health Depart of NSW' (Bộ Y tế NSW) trong 'White Pages' (niên giám điện thoại giấy trắng).

Mental Health Association NSW Inc.
(Hội Y tế Tâm thần NSW) Đt: 1800 674 200

Dịch vụ Chăm sóc Người Cao niên Liên Văn hóa NSW (**NSW Transcultural Aged Care Service**) Đt: 02 8585 5000 – Xây dựng mối quan hệ cộng tác trong việc chăm sóc phù hợp về mặt văn hóa, cung cấp thông tin, hướng dẫn, tài liệu và huấn luyện liên văn hóa cho các viện dưỡng lão.

Nếu không nói thạo tiếng Anh, quý vị có thể gọi điện thoại cho Dịch vụ Thông Phiên Dịch (TIS) qua số 131 450 (đây là dịch vụ miễn phí) và yêu cầu họ gọi điện thoại cho Trung tâm Y tế Tâm thần Liên Văn hóa (Transcultural Mental Health Centre) (từ 8g30 sáng đến 5g chiều) giúp quý vị.

Transcultural Mental Health Centre
Đt: 02 9840 3800

Một số trang web hữu ích



Mental Health Association NSW Inc.
(Hiệp hội Y tế Tâm thần NSW)
www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication
(Truyền thông Đa văn hóa)
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia
(Y tế Tâm thần Đa văn hóa)
www.mmha.org.au

NSW Health Department (Bộ Y tế NSW)
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse
(Clearinghouse của Viện Y tế Đa dạng)
www.dhi.gov.au/clearinghouse

Nếu muốn dự khóa học về một trong những đề tài trong bộ tài liệu 'Tập hướng dẫn Thiết thực', xin gọi điện thoại cho Trung tâm Y tế Tâm thần Liên Văn hóa (Transcultural Mental Health Centre – TMHC) qua số (02) 9840 3800 để đăng ký nguyện vọng của mình.

Nếu cư ngụ ở vùng xa và hẻo lánh của tiểu bang NSW, quý vị có thể gọi điện thoại cho TMHC (miễn phí) qua số 1800 64 8911 để đăng ký nguyện vọng của mình.