

睡不著怎麼辦？

3招幫助你安穩入睡

第1步

靜靜聽音樂或看書

睡前播放輕柔音樂，或不太刺激的書，幫助大腦慢慢放鬆，等到睡意漸漸來臨，再回到床上繼續休息

第3步

吃小點心

睡前吃一兩片餅乾等澱粉類小點，有助於入睡。但別吃太多，以免因為飽足感而更難入睡

第2步

輕鬆伸展一下

簡單的瑜伽或伸展動作，能放鬆身體，減少緊繃感，但記得不要做太激烈的運動



นอนไม่หลับทำอย่างไรดี?

3 ขั้นตอนช่วยให้คุณหลับสบายยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 1

ฟังเพลงเบา ๆ หรืออ่านหนังสือก่อนนอน

ก่อนเข้านอน ลองเปิดเพลงจังหวะช้า ฟังสบาย

หรืออ่านหนังสือแนวที่ไม่เร้าใจจนเกินไป

เพื่อช่วยให้สมองค่อย ๆ ผ่อนคลาย เมื่อเริ่มรู้สึกง่วง

จึงค่อยกลับขึ้นเตียงเพื่อพักผ่อนต่ออย่างเต็มที่

ขั้นตอนที่ 3

รับประทานของว่างเล็กน้อย

ก่อนนอนอาจรับประทานของว่างประเภทแป้งเล็กน้อย

เช่น คุกกี้หนึ่งถึงสองชิ้น จะช่วยส่งเสริมการนอนหลับได้ดี

แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป

เพราะอาการอึดเกินไปอาจทำให้หลับยากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2

ยืดเหยียดร่างกายเบา ๆ

การทำโยคะง่าย ๆ หรือทำบริหารยืดกล้ามเนื้อเบา ๆ

ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและลดความตึงเครียดได้

แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากเกินไป

เพราะอาจทำให้ร่างกายตื่นตัว

แทนที่จะพร้อมสำหรับการนอนหลับ



Susah Tidur, Gimana Dong?

3 cara membuat Anda tertidur lelap

Langkah Pertama

Dengarkan musik atau baca buku dengan tenang

Memutar musik lembut atau membaca buku-buku ringan sebelum tidur dapat membuat pikiran Anda perlahan-lahan menjadi rileks, hingga merasa mulai mengantuk barulah kembali ke ranjang untuk beristirahat.

Langkah Ketiga

Konsumsi camilan

Sebelum tidur makan camilan berkarbohidrat seperti 1-2 keping biskuit. Tapi ingat, jangan makan terlalu banyak, karena rasa kenyang juga dapat membuat Anda semakin sulit tidur.

Langkah Kedua

Peregangan ringan

Lakukan yoga atau gerakan peregangan sederhana, dapat merelaksasi tubuh dan mengurangi ketegangan, tapi ingat jangan melakukan olahraga berat.



Không ngủ được phải làm sao?

3 mẹo giúp bạn dễ ngủ

Bước 1

Yên lặng nghe nhạc hoặc đọc sách

Nghe nhạc nhẹ hoặc đọc sách có nội dung nhẹ nhàng không gây giật gân, hồi hộp trước khi đi ngủ để giúp não thư giãn từ từ. Khi cơn buồn ngủ dần đến, hãy lên giường nghỉ ngơi.

Bước 3

Ăn điểm tâm

Ăn một vài chiếc bánh hoặc đồ ăn vặt giàu tinh bột trước khi đi ngủ có thể giúp bạn dễ ngủ hơn. Tuy nhiên, đừng ăn quá nhiều, nếu không bạn sẽ khó chìm vào giấc ngủ do quá no.



Bước 2

Duỗi cơ bắp giảm căng thẳng

Các bài tập yoga hoặc kéo giãn cơ bắp đơn giản có thể giúp thư giãn cơ thể và giải tỏa căng thẳng, nhưng nhớ đừng vận động quá sức.



3 tips to help with insomnia and ensure sound sleep

Step 1

Quietly listen to music or read a book

Play calming music or read a book that is not too stimulating before going to bed so your brain can gradually relax. When you start to feel tired go to bed.

Step 3

Have a snack

One or two biscuits or starch-based snacks before going to bed can help you fall asleep more easily. However, be sure not to eat too much as that can leave you feeling full and make it even harder to sleep.

Step 2

Moderate stretching

Simple yoga or stretching can help your body relax and reduce tension, but remember not to engage in intensive exercise

