



การนอนหลับที่ดี!

- วิธีการที่สำคัญสำหรับการนอนหลับที่ดีก็คือ
- ทำไมการนอนหลับไม่ดีก็เป็นเรื่องที่ไม่ปกติ
- เราสามารถทำอะไรเพื่อที่จะทำให้การนอนหลับได้ดีขึ้น

ความเจ็บปวดชอกช้ำทางจิตใจที่สามารถก่อให้เกิดการรบกวนการนอนหลับ

ใครก็ตามที่ได้มีประสบการณ์กับการทำสงคราม, และเหตุการณ์อื่นๆที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือมีความกังวลมากมายก็สามารถที่ทำให้มีปัญหาในการนอนหลับ รุ่งกายเราอาจต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจว่ามันไม่ได้มีอันตรายหรือมีการแจ้งเตือนล่วงหน้ามาก่อนหน้า

ตราบาดที่สภาวะสงครามและความรุนแรงยังเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันบางทีก็จะเป็นความเป็นไปได้ที่จะทำให้มีพลังที่จะเกิดขึ้นได้ ปฏิกริยาเช่นนั้นมันมักจะเกิดขึ้นมาในภายหลัง, และบ่อยครั้งมักจะเกิดขึ้นเป็นเวลานานในภายหลังและอาจเป็นระยะเวลายาวนาน ปฏิกริยาเช่นนี้มันทำให้เกิดความอัดอั้นไม่สบายใจ, แต่ก็ปกติ

การนอนหลับที่มีปัญหาสามารถแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างการไป บางคนมีความยากลำบากในการนอนหลับ, บางคนก็นอนหลับง่ายหรือนอนหลับได้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ความต้องการในการนอนหลับนั้นอย่างไรก็ตามก็ยังเป็นปัญหาใหญ่สำหรับผู้ที่ปัญหาในการนอนหลับ

ทำไมการนอนหลับจึงมีความสำคัญ?

การนอนหลับมีความสำคัญต่อร่างกายของเรา! การนอนหลับที่ดีและเพียงพอมีความจำเป็นสำหรับชีวิตและเป็นสิ่งที่ดีในชีวิตประจำวัน

ในขณะที่เรานอนหลับร่างกายก็จะสะสมพลังงานเพื่อนำไปใช้ในการเริ่มต้นวันใหม่ การนอนหลับที่เพียงพอเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเราได้รับการนอนหลับน้อยเกินไป?

ผู้ใหญ่มีความต้องการนอนหลับเฉลี่ย 7 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 8 ชั่วโมงในแต่ละวัน บางคนมีความต้องการน้อยกว่าแต่บางคนต้องการมากกว่า

เมื่อเราได้รับการนอนหลับน้อยเกินไปก็จะทำให้เราเหนื่อยและไม่สบายใจ จะทำให้เราง่วงนอนที่โรงเรียนหรือที่ทำงาน เราไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หลายคนพบว่าพวกเขากลายเป็นคนเครียดกังวล หรือหงุดหงิด บางคนก็ไม่อยากพบใคร อยากอยุ่คนเดียวตามลำพังไม่อยากพูดคุยกับใครๆ





การปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อการนอนหลับที่ดี

สิ่งที่อำนวยความสะดวกที่ทำให้นอนหลับได้ดีก็จะเป็นประโยชน์สำหรับทุกคน: ก่อนคุณเข้านอน

ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันเมื่อคุณตื่นนอนและทำตามกิจวัตรประจำวันก่อนคุณเข้านอน ก็จะทำให้ร่างกายได้รับการเคยชินกับจังหวะของการนอนหลับที่ดี

ดื่มเครื่องดื่มร้อนๆที่ปราศจากคาเฟอีนสักถ้วยก็จะดี พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเช่น กาแฟ และ โคลาโคล่า หลังเวลา 5 โมงเย็น คุณไม่ควรรับประทานอาหารหนักในช่วงสามชั่วโมงก่อนเข้านอน

ให้คลายกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและตามข้อต่อด้วยการอาบน้ำเพื่อการผ่อนคลายถ้าเป็นไปได้ นอกจากนี้สิ่งที่สามารถช่วยได้ก็คือในสิ่งที่ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณมีความปลอดภัยหรือคุยกับใครบางคนในสิ่งที่รื่นรมณ์

ห้องที่คุณนอนหลับ

คุณจะนอนหลับได้ดีก็คือห้องจะต้องมืดและเงียบสงบ มีอากาศถ่ายเท สะอาด และไม่ร้อนจนเกินไป การปลูกสร้างความสำเร็จในการนอนหลับ

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณสามารถทำได้เพื่อเพิ่มความจำเป็นในการนอนหลับ:

- การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน – การเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายที่ดี
- หลีกเลี่ยงการนอนในช่วงเวลากลางวัน
- พยายามออกไปนอกบ้านอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงในช่วงเวลากลางวัน

ถ้าคุณไม่สามารถนอนหลับได้

มันอาจจะช่วยให้คุณผ่อนคลายผ่อนคลายร่างกายเมื่อคุณนอนไม่หลับ โดยการเริ่มต้นจากเท้าและผ่อนคลายไปแต่ละส่วนของร่างกาย มันก็จะสามารถช่วยได้ถ้าฟังความสนใจไปที่การหายใจเพื่อสงบความคิดต่างๆ

ความฝันร้าย

มันเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนที่ได้เคยพบประสบภัยอันตรายมาก่อนจะมีความฝันร้ายในระยะยาวนานภายหลัง เราก็มั่นใจว่าทำไมเราจึงฝันร้าย แต่ก็มึ่สิ่งทีทุกขยู่ก่ล่ำบักทีเรำได้เคยประสบพบเจอมาก็จะมาโผล่อีกครั้งในความฝันร้ายในตอนกลางคืนแล้วความรู้สึกของความฝันร้ายก็อาจจะยังคงอยู่ในร่างกายเราเมื่อเราตื่น

สิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความมั่นใจว่าปลอดภัยที่สุดก็คือวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงจากการฝันร้าย โดยทำให้ช่วงตอนเย็นสิ้นสุดด้วยดีด้วยการทำกิจกรรมที่สงบราบเรียบและมีความคิดในเชิงบวก

เมื่อเราตื่นขึ้นมาจากความฝันร้ายเราก็ต้องพยายามตัดความรู้สึกที่เรามีอยู่ในร่างกายแล้วเริ่มต้นใหม่อีกครั้งด้วยการทำสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

- สะบัด/กระดกนิ้วเท้าและขีดยา
- นวดหนังศีรษะและ ใบหน้า
- ล้างหน้าและมือด้วยน้ำเย็น
- ดื่มน้ำเย็นหนึ่งแก้ว
- เปิดหน้าต่างและสูดลมหายใจ
- เตือนตัวเองว่าคุณอยู่ที่นี้ในตอนนี้
- ทำเพื่อให้ความฝันร้ายนั้นได้จบสิ้นไปอย่างมีความสุข



ศูนย์ทรัพยากรในภูมิภาค ซึ่งเกี่ยวกับ การใช้ความรุนแรง, ความเจ็บปวดทางด้านจิตใจ ความเครียด และการป้องกันการฆ่าตัวตาย การพัฒนาทักษะโดยผ่านการฝึกอบรม, การชี้แนะ, การให้คำปรึกษา และการทำงานร่วมกับเครือข่าย อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับเราได้ที่ www.rvts.no, เราใคร่ขอขอบคุณ Renate Iversen และ Heidi Olden Eng สำหรับแรงบันดาลใจและร่างข้อความ พวกเขาได้สร้างหลักสูตรชื่อ «Sommerfuglkvinnen» เขียนโดย Judith van der Weele og Annika With.

«Sommerfuglkvinnen» ตั้งใจสนับสนุน, บำรุง และให้กำลังใจแก่ผู้หญิงที่มีชีวิตอยู่ และเคยมีชีวิตอยู่กับความยากลำบาก หนังสือปกอ่อนสามารถสั่งซื้อได้ที่ sommerfuglkvinnen@yahoo.no

แผ่นพับ «Sov godt» ปรับให้เข้ากับผู้หญิงและผู้ชายที่ได้เคยประสบกับสงครามและการหลบหนี