



Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมวัย



Good Habits for Good Health

30 วิธี

สร้างสามสมดุล



Good Habits for Good Health 30 วิธีสร้างสามสมดุล

มีงานวิจัยจาก University of Maryland School of Medicine พบว่าเด็กประถมที่นอนน้อยกว่า 9 ชั่วโมง ประสิทธิภาพของการทำงานสมองส่วนความจำ ความฉลาด และการใช้ชีวิต มีความแตกต่างกับเด็กที่นอนวันละ 9-12 ชั่วโมง ซึ่งความแตกต่างนี้สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าที่อาจจะเกิดขึ้น

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหาเมื่อเด็กนอนไม่พอ ยังไม่นับเรื่องการกินและการมีกิจกรรมทางกาย ที่หากทั้งสามด้านไม่สมดุล ก็จะกระทบกับสุขภาพ การเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของเด็กอย่างแน่นอน

EMS ฉบับที่ 10 นำเสนอ “30 วิธีสร้างสมดุล” เพื่อสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้เด็กทั้งการกินดี มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอและนอนอย่างเพียงพอเพื่อให้ร่างกายสมดุลพร้อมเป็นรากฐานที่สำคัญรับทุกการเปลี่ยนแปลงที่เด็กจะต้องพบเจอในอนาคต

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สนับสนุน สสส สสส สสส


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สนับสนุน สสส สสส สสส

รู้จักธรรมชาติของนิสัย...



จากหนังสือ The Power of Habit ของ Charles Duhigg แสดงให้เห็นถึงนิสัยของคนซึ่งจะวนเป็นรูป คือ เริ่มจากได้รับสิ่งกระตุ้น (Cue) ที่ทำให้เราอยากทำกิจกรรมเดิมๆ (Routine) และได้รับรางวัลที่เคยได้ (Reward) เกิดเป็นวงจรซ้ำจนกลายเป็นนิสัย และเมื่อเจอสิ่งกระตุ้นใหม่ก็จะเกิดวัฏจักรนี้อีกจนเกิดเป็นนิสัยใหม่ๆ ยิ่งวนลูปบ่อยแค่ไหน นิสัยนั้นก็ยิ่งติดแน่นทนนาน แก้ไขได้ยาก!!

เมื่อเข้าใจหลักการสร้างนิสัยแล้ว นำมาสร้างนิสัยใหม่ให้เด็กๆ กันค่ะ



สร้างนิสัยใหม่

1. ค่อยเป็นค่อยไป

เริ่มอย่างช้าๆ เลือกหนึ่งหรือสองนิสัยที่ต้องการแก้ไขก่อน เมื่อทำไปสักพักแล้ว เด็กเริ่มคุ้นเคยกับนิสัยนั้น ก็เพิ่มนิสัยใหม่ที่ต้องการแก้ไขเข้าไป เด็กบางคนอาจใช้เวลา นานกว่าคนอื่น พ่อแม่ผู้ปกครองต้องใจเย็นและอย่าเพิ่งคิดว่าเป็นความล้มเหลว

เทคนิคคือเลือกนิสัยที่เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ทำได้ง่ายเพราะจะกระตุ้นให้ทำซ้ำๆ ได้บ่อยกว่า และเลือกนิสัยที่มีความใกล้เคียงกัน จะทำให้มีแนวโน้มสำเร็จ เพื่อเป็นกำลังใจในการเปลี่ยนนิสัยอื่นๆ ต่อไป เช่น เก็บของหลังจากใช้งานเสร็จ ตื่นนอนพับผ้าห่ม เป็นต้น

3. มีรางวัล

การให้รางวัลเป็นการแสดงความชื่นชมในความสามารถและความพยายามที่เด็กทำได้ ซึ่งรางวัลอาจจะมาจากทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง ให้เพื่อชื่นชมและชมเชยความพยายามของเด็ก และหารางวัลนั้นเป็นวัตถุอย่าลืมหาพิจารณาถึงการต่อยอดว่า จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์กับเรื่องอื่นๆ ได้ด้วยหรือไม่

อีกหนึ่งรางวัล คือสิ่งที่เด็กได้รับและสัมผัสจากความพยายามของตัวเอง เช่น เมื่อเก็บของใช้เข้าที่เป็นประจำทำให้มีเวลาทำอย่างอื่นเพิ่มขึ้น ซึ่งสำคัญมากที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรชี้ให้เด็กเห็นและกระตุ้นให้มีความคิดเชิงบวกกับความพยายามของตัวเอง แม้ว่านิสัยนั้นจะใช้เวลา นานในการเปลี่ยนหรือยังไม่สมบูรณ์ก็ตาม



2. ทำให้สนุก

การให้เปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ มาตลอดเป็นการฝืนตัวเองและเป็นเรื่องที่ยาก พ่อแม่ผู้ปกครองควรทำให้เป็นเรื่องสนุก ผ่อนคลาย และชี้ให้เห็นถึงผลดีที่ลูกจะได้รับ ไม่เครียดและกดดันเด็กเกินไป ให้กำลังใจแต่อย่าใจอ่อนหรือรู้สึกท้อที่จะฝึกลูก



4. เป็นผู้ช่วย

ช่วงที่เด็กกำลังพยายามที่จะปรับเปลี่ยนนิสัย อย่าปล่อยให้ต้องเผชิญความกังวลและความผิดหวังเพียงลำพัง พ่อแม่ผู้ปกครองควรอำนวยความสะดวกและเอื้อให้ทุกอย่างง่ายขึ้นบ้าง เพื่อเป็นกำลังใจที่จะทำสิ่งนั้นต่อไป



30 วิธี สร้างสามสมดุล

01

กินหลากหลาย ด้วย Food Chain

หลัก Food Chain คือ สังเกต
สิ่งที่เด็กชอบกิน จากนั้นค่อยๆ ให้
เด็กกินอาหารชนิดใหม่ที่มีลักษณะ
ใกล้เคียงกัน วิธีนี้จะช่วยแก้ปัญหา
เด็กกินยากและกินไม่หลากหลาย
หากยังให้เกิดปัญหานี้ต่อไปจะ
กระทบกับการเจริญเติบโตและทำให้
เด็กขาดสารอาหารอย่างแน่นอน



02

เทคนิค “HALT”

เป็นคำถามที่让孩子ถามตัวเอง
ก่อนมืออาหารและของว่างทุกมื้อ
ด้วยตัวย่อ HALT: H (Hungry) ฉันทิวไหม A (Angry) ฉันทโกรไหม
L (Lonely) ฉันทเหงไหม T (Tried) ฉันทเหนื่อยไหม ถามเพื่อช่วยป้องกัน
ไม่ให้เด็กกินตามอารมณ์ แต่สอน
ให้เด็กคิดอย่างรอบคอบและรับรู้
อารมณ์ของตัวเอง

03

ไม่จู้จี้จกจกการกิน

เลิกกินข้าวหน้าทีวีหรือแท็บเล็ต
เพราะจะทำให้ไม่จดจ่อกับการกิน
ถ้าไม่ดูจน “ลืมหิน” ก็ารู้สึกว่า “อึด”
หรือยังและรู้สึกอยากกินต่อเรื่อยๆ
ซึ่งเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมการกิน
ที่ไม่ดีเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่



04

ไม่กินหวาน

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ลด
โรคและลดฟันผุ เพราะน้ำตาลที่รวม
กับคราบพลัคจะสร้างสภาพแวดล้อม
ที่เป็นกรด ซึ่งทำลายฟันและอยู่ได้
นานถึง 30 นาทีก่อนที่ไออนของ
น้ำลายจะทำให้เป็นกลางคงที่ ดังนั้น
การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสามารถ
เพิ่มโอกาสเกิดฟันผุได้

05

อาหารเข้าห้ามพลาด

หากไม่ได้กินอาหารเช้าจะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดต่ำลง ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียเพราะสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ

06

กินให้ช้าลง

เพื่อช่วยย่อยอาหารให้ดีขึ้น ลดการเสียน้ำของร่างกายและได้สัมผัสกับรสชาติอาหารซึ่งมีส่วนช่วยลดการกินยากลงได้ด้วย

07

ทำอาหารที่บ้าน

การทำอาหารที่บ้านจะช่วยให้ลูกเรียนรู้แนวทางการกินอาหารเพื่อสุขภาพ การเลือกวัตถุดิบในการทำอาหารและช่วยกระชับความสัมพันธ์กับครอบครัว



08

อ่านฉลากให้เป็น

ฝึกให้ลูกอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ให้เป็น จะช่วยให้เด็กคำนวณปริมาณอาหารที่ควรได้รับว่าเหมาะสมหรือไม่ มีสารอาหารที่ตรงกับความต้องการแล้วหรือยังและควรบริโภคปริมาณเท่าใด สิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีประโยชน์เฉพาะการกินเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมการเลือกและตัดสินใจให้ลูกด้วย

09

ตัวอย่างการกินที่ดี

พ่อแม่กินอย่างไรลูกกินอย่างนั้น เป็นตัวอย่างของพฤติกรรมทั้งการเลือกกินและการกินที่ดี สร้างสภาพแวดล้อมกินอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น หากต้องการให้ลูกชอบกินผักและผลไม้ ที่บ้านหรือในตู้เย็นต้องมีให้กิน เริ่มวันนี้ก็ยังไม่สายนะค่ะ

10

ดื่มน้ำเป็นประจำ

เด็กวัยเรียนวัยเล่นมักจะลืมหืมดื่มน้ำ ส่งผลเสียต่อร่างกายจนอาจจะทำให้สมองเสื่อม เพราะปริมาณน้ำไม่เพียงพอทำให้เลือดมีความข้นและหนืด หัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอและมีอาการอื่นๆ ตามมา เช่น ริดสีดวงทวาร กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเด็กควรดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้วต่อวันจึงจะเพียงพอ

11

ตั้งเป้าหมายให้ชัด

เป้าหมายต้องชัดเจน เห็นภาพ และนำไปสู่การลงมือทำได้อย่างเป็นรูปธรรม ยิ่งผลลัพธ์นั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วรู้สึกดีกับตัวเองจะส่งผลกระทบยาวกับเด็กได้ดี เช่น วัยเรียนเริ่มสนใจรูปร่าง อยากดูดีเพราะต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม ใช้โอกาสนี้ชวนเด็กถวบตั้งเป้าหมายด้วยการกระชับรูปร่างให้กลับไปใส่เสื้อผ้าไซส์ S หรือลดน้ำหนักลง 1 กิโลกรัมภายในระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งระหว่างทางของการมีกิจกรรมทางกายเด็กจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกดีต่อตัวเองที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกายอย่างแน่นอน



12

ค่อยเป็นค่อยไป

เพิ่มเวลาการมีกิจกรรมทางกายวันละ 10 นาที แล้วค่อยๆ บวกเวลาเพิ่มขึ้นและทำเป็นประจำ จะทำให้เด็กไม่รู้สึกเหนื่อยจนท้อ แต่การเพิ่มเวลาจะให้ความรู้สึกรู้ว่าทำได้ดีและอดทนได้นานขึ้นเรื่อยๆ เช่น วันนี้ปั่นจักรยานได้ 500 เมตร วันต่อไปเพิ่มอีก 500 เมตร

13

เลือกกิจกรรมทางกายที่ชอบ

กิจกรรมที่ชอบจะเกิดแรงกระตุ้นให้อยากทำสิ่งนั้น เกิดแรงจูงใจจากภายในโดยไม่ต้องเกิดการบังคับหรือจ่ายอมต้องทำ ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองมีหน้าที่สนับสนุน ส่งเสริม และช่วยจัดการเวลา อย่าเผลออัดตารางเรียนพิเศษจนลืมนแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมทางกายของลูกด้วยนะคะ

14

ทำทันที ไม่รอเวลา

ชวนลูกทำกิจกรรมทางกายก่อนเป็นครั้งแรกในแต่ละวัน ไม่ผัดวันและเวลาไปเรื่อยๆ เช่น ตื่นมาแล้วชวนลูกวิ่งหรือออกไปปั่นจักรยานทันที ทำเลยไม่ต้องรอเวลา ช่วยลดข้ออ้างลงได้



สภาพแวดล้อมมีผลต่อใจและเปลี่ยนนิสัย

คุณหมอแอนนี ทอร์นโดว์ (Anne Thorndike) โรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ในเมืองบอสตัน ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารการกินของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลให้หันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น โดยใช้ “สถาปัตยกรรมทางเลือก” เริ่มจากเปลี่ยนเครื่องดื่มในโรงอาหารที่เคยมีแต่น้ำอัดลมก็เพิ่มน้ำเปล่าเข้าไปเป็นตัวเลือกมากขึ้น และยังเพิ่มตะกร้าใส่น้ำเปล่าอีก 2 จุดไว้ข้างช่องจ่ายเงิน และอีก 6 จุดทั่วโรงอาหารสามเดือนต่อมาพบว่า ปริมาณการขายน้ำอัดลมนลดลง แต่ปริมาณการขายน้ำเปล่าเพิ่มขึ้น

ข้อมูลอ้างอิง :

<https://www.brightsidepeople.com>

15

เรียนรู้จากเรื่องเล่า

ใช้ประสบการณ์จริงจากสารคดี ภาพยนตร์ หรือคลิปที่ช่วยกระตุ้นให้เห็นถึงผลกระทบหากไม่มีกิจกรรมทางกาย และประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก



16

ห่างจอ

กระตุ้นกิจกรรมทางกาย

ตามธรรมชาติของวัยเรียนชอบทำกิจกรรมที่ตื่นเต้น แปลกใหม่ และทำตามเพื่อน ใช้ธรรมชาติของวัยชวนมีกิจกรรมทางกายแทนที่จะหยิบยื่นหน้าจอให้ เพราะเมื่อเด็กเปิดจอแรงกระตุ้นให้มีกิจกรรมทางกายอาจจะสูญเสียผลของจอไปซะหมด

19

ทำร่วมกับพ่อแม่

ผู้ปกครอง

มีผลการวิจัยที่ดีพิมพ์ในวารสาร Cell Report ระบุว่าหนูทดลองที่ถูกบังคับให้ออกกำลังกายและฝึกบริหารสมองอยู่เป็นประจำ จะสามารถถ่ายทอดผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตไปยังรุ่นลูกได้ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าปรากฏการณ์นี้น่าจะเกิดขึ้นในมนุษย์ด้วยเช่นกัน โดยทีมนักวิจัยจากศูนย์โรคเซลล์ประสาทเสื่อมแห่งเยอรมนี (DZNE) พบว่า ลูกหนูทดลองที่เกิดจากพ่อแม่ซึ่งได้ออกกำลังกายและฝึกบริหารสมองอยู่เสมอ จะมีความสามารถในการเรียนรู้สูงกว่าลูกหนูกลุ่มอื่น ซึ่งความเฉลียวฉลาดที่เพิ่มขึ้นนี้ไม่ได้เป็นผลมาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในดีเอ็นเอเลย ร้อยยี่ก็เริ่มต้นที่ตัวเราก่อนเลยล่ะ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะผลลัพธ์จะไม่ดีเฉพาะที่ตัวเราเท่านั้น แต่ดีกับลูกด้วยอย่างแน่นอน

17

หาตัวช่วยสนุกๆ

ปัจจุบันนี้มีเกมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวเข้ามาช่วย ทั้งเดิน และกระโดด เริ่มต้นด้วยเกมเหล่านี้ก่อนก็ได้ แล้วค่อยๆ ขยับไปสู่การมีกิจกรรมทางกายประเภทอื่นๆ



18

สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี

วัยเรียนติดเพื่อนและอยากเข้ากลุ่ม พ่อแม่ผู้ปกครองควรสร้างสภาพแวดล้อมที่มีกลุ่มคนทำกิจกรรมทางกาย เช่น พาลูกไปสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาช่วงเย็นที่มีคนทำกิจกรรมทางกายหรือกระตุ้นให้แข่งกีฬาที่โรงเรียน (ไม่ใช่การบังคับแต่เสนอทางเลือก) มีบทความจากหนังสือ Atomic Habits (เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น) กล่าวว่าสภาพแวดล้อมรอบตัวกำหนดพฤติกรรมให้คนเราทำนิสัยดีหรือไม่ดีได้ โดยพลังของสถานที่ส่งผลต่อการกระตุ้นในการปรับพฤติกรรมและกิจวัตรต่างๆ นิสัยจะเปลี่ยนแปลงง่ายขึ้นเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่ช่วยให้หนีจากแรงกระตุ้นหรือปัจจัยเดิมๆ

20

อุปกรณ์ช่วยกระตุ้น

ใครจะเชื่อว่า เป็นสายอุปกรณ์ ก็ไม่เห็นเป็นไรถ้าจะกระตุ้นให้เด็กมีกิจกรรมทางกายได้ง่ายขึ้น เดี่ยวนี้มีสมาร์ตวอตช์ นาฬิกาที่ช่วยนับก้าว นับแคลอรี วัดอัตราการเต้นของหัวใจ อุปกรณ์เหล่านี้เป็นวิธีที่ง่ายและกระตุ้นให้เด็กกระตือรือร้น ทำท่ายตัวเองด้วยการตั้งเป้าการนับก้าว มีข้อมูลของกรมอนามัยในการกำหนดจำนวนก้าวที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัย 5-19 ปี ว่าผู้ชายควรเดินประมาณวันละ 12,000 - 16,000 ก้าว ส่วนผู้หญิงเดินวันละ 10,000 - 13,000 ก้าวต่อวัน เมื่อเดินครบตามที่ตั้งเป้าในแต่ละวันแล้ว ให้รางวัลเพื่อเป็นแรงกระตุ้นสร้างกำลังใจสักนิดนะคะ

SLEEP

21

รู้ธรรมชาติการนอน

ช่วงเข้าสู่วัยรุ่นเป็นช่วงที่ฮอร์โมนกำลังเปลี่ยนแปลง จากเดิมที่เมลาโทนินฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการนอนจะผลิตออกมาประมาณสามทุ่ม และจะอยู่ในกระแสเลือดนานประมาณ 12 ชั่วโมง และจะค่อยๆ ลดลงในตอนเช้า แต่เมลาโทนินช่วงวัยรุ่นจะถูกผลิตออกมาช้ากว่าปกติ 1 ชั่วโมง จึงทำให้เด็กนอนช้ากว่าปกติ เข้าใจอย่างนี้แล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองก็สามารถช่วยจัดตารางเวลาให้ลูกเรียน เล่น และนอนอย่างเหมาะสมตามช่วงวัยได้



22

ตั้งเป้าหมายเวลานอน

ควรให้ความสำคัญกับการนอนไม่น้อยกว่าเรื่องอื่น หาข้อมูลทั้งผลกระทบระยะสั้นและระยะยาวหากเด็กนอนไม่พอ และตั้งเป้าว่าเด็กต้องนอนอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมงต่อคืน จึงจะนำไปสู่การหาวิธีเพื่อให้นอนได้ครบตามชั่วโมงในแต่ละคืน

23

เช็คนาฬิกาชีวิต

นาฬิกาชีวิตคือวงจรระบบการทำงานในร่างกายมนุษย์ ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ เช่น การตื่น การนอนหลับ การหลั่งฮอร์โมน การเผาผลาญ พฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะถูกควบคุมด้วยแสงและอุณหภูมิในร่างกาย เมื่อทั้งสองอย่างสมดุลร่างกายก็จะเริ่มทำงานตามวงจรในแต่ละวัน แต่การใช้ชีวิตสวนทางกับนาฬิกาชีวิตจะทำให้ร่างกายแปรปรวน นำมาซึ่งโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคอ้วนและเบาหวาน พ่อแม่ผู้ปกครองต้องพยายามให้เด็กนอนหลับและตื่นตามเวลาเพื่อลดผลกระทบที่จะส่งต่อไปในระบบต่างๆ ของร่างกาย



24

กินดี นอนดี

โดยเฉพาะมื้อเย็นหรือก่อนนอน ควรเลี่ยงอาหารเหล่านี้ อาหารรสจัด อาหารมัน ปิ้งย่าง บุฟเฟต์มีผัก หนักรวมถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ และของหวานเพราะน้ำตาลจะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้นอนหลับยาก เลือกกินอาหารที่มีกรดอะมิโนจากแอล-ทริปโตเฟน (L-Tryptophan) และสารกาบา (GABA) สารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง มีคุณสมบัติพิเศษช่วยให้ผ่อนคลาย และทำให้นอนหลับได้ดี เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องงอก เผือก มัน งา กล้วย อินทผลัม ลูกพรุน

“20 นาที”
ไม่นอนอย่าฝืน

ถ้าเด็กนอนไม่หลับภายใน 20 นาที ให้ลุกจากเตียงแล้วทำกิจกรรมที่สงบๆ ไม่ตื่นเต้นทำ เช่น อ่านนิทาน สวดมนต์ ฟังเพลงเบาๆ และเปิดไฟสลัวๆ ข้อห้ามสำคัญคืออย่าเปิดจอเด็ดขาด

25

แก้ที่สาเหตุ

หาสาเหตุของการนอนไม่หลับ เช่น อาจจะมีอาการหยุดหายใจขณะนอนหลับ (Sleep Apnea) กรนเสียงดัง หายใจเหวี่ยง มีความเครียดวิตกกังวลจากปัญหากับเพื่อน หรือเรื่องการเรียน การที่พ่อแม่ผู้ปกครองรู้สาเหตุจะทำให้แก้ปัญหาได้อย่างตรงจุดที่สุด จากนั้นค่อยสร้างสุขลักษณะนิสัยการนอนที่ดีต่อไปได้

26

มีกิจกรรมทางกาย
สม่ำเสมอ

National Sleep Foundation มีข้อมูลว่าการออกกำลังกายทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น และหลังจากนั้นอุณหภูมิจะค่อยๆ ปรับกลับมามีอยู่ในระดับปกติ หากเป็นไปได้แนะนำให้ออกกำลังกายช่วงบ่ายๆ ซึ่งจะใกล้กับช่วงเวลาเข้านอนช่วยกระตุ้นให้ง่วงนอน ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น และนอนหลับได้สนิทตลอดทั้งคืน

27

พื้นที่คลายใจ

การมีพื้นที่ส่วนตัวให้ได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ จำเป็นสำหรับวัยเรียนที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น อาจจะเป็นห้องนอนหรือมุมส่วนตัวในบ้าน เพราะการได้อยู่ในที่เงียบสงบ จะช่วยให้สมองผ่อนคลายลง ซึ่งสัมพันธ์กับการนอนหลับในช่วงกลางคืน หลังจากเลิกเรียนแล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้เด็กได้พักผ่อนคลายอย่างสบายใจและได้ใช้เวลากับตัวเองบ้าง โดยเฉพาะช่วงก่อนนอน สมองควรได้ผ่อนคลายประมาณ 20-30 นาทีก่อนนอน

ดูข้อมูลเพิ่มเติม

Sleep Hack

วิธีการช่วยให้ลูกหลับเร็ว



28

งดจอเด็ดขาด

ไม่ว่าจะเป็นการดูทีวี เล่นเกม หรือแชตคุยกับเพื่อน เพราะตาที่มองเห็นแสงสีฟ้า (Blue Light) จะส่งสัญญาณไปยังสมองแล้วบอกว่านี่เป็นเวลากลางวัน ส่งผลให้ฮอร์โมนเมลาโทนินไม่ทำงาน ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะทำงานได้ดีในช่วงเวลากลางคืนและมีความมืด เมื่อเมลาโทนินไม่หลั่งก็ทำให้นอนไม่หลับ และกระทบกับนาฬิกาชีวิตซึ่งควบคุมโดยเจ้าเมลาโทนินนี้ด้วย เรียกว่ารวนไปทั้งการนอนและการตื่นเลยทีเดียว ทางที่ดีคือควบคุมการใช้จอของลูกไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลากลางวันและกลางคืนนะคะ

29

Positive thinking

สาเหตุของการนอนไม่หลับส่วนใหญ่มาจากความเครียดสะสม ฝึกให้เด็กมองโลกในแง่บวก โดยเริ่มจากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่กดดันเด็กจนเกินไป ฝึกให้มีความสุขง่ายๆ กับเรื่องเล็กน้อย มองว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และที่สำคัญคือการมีสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จะช่วยให้เด็กลดความเครียด คลายความวิตกกังวล รวมทั้งรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ดี

30

เลิกเป็นทาส

ไม่ว่าจะทาสตุ๊กตาที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคมุมิแพ่หรือทาสหมาทาสแมวที่มีงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร Human-Animal Interactions รายงานว่าคนที่เลี้ยงสัตว์อย่างสุนัขและแมวมีความเชื่อมโยงกับการนอนไม่หลับและโรคเกี่ยวกับการนอนอีกหลายชนิด นักวิจัยได้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของคนอเมริกันทั่วประเทศจากฐานข้อมูลการสำรวจผลตรวจสุขภาพและโภชนาการแห่งชาติ (NHANES) ในช่วงปี ค.ศ. 2005 - 2006 พบว่าคนที่เลี้ยงสุนัขจะมีความเสี่ยงต่อโรคนอนไม่หลับ และคนที่เลี้ยงแมวมีความเสี่ยงต่ออาการขากระตุก หรือขาอยู่ไม่สุขขณะนอนหลับสูงกว่าคนที่ไม่เลี้ยงสัตว์

ทางที่ดีเก็บน้องหมี น้องหมาและน้องแมวออกจากห้องนอนเพราะไม่ใช่เฉพาะเรื่องอาการนอนไม่หลับเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ที่มาจากตุ๊กตาและสัตว์เลี้ยงได้ด้วย



นิสัยดีที่บ่มเพาะในวัยเยาว์
ย่อมสร้างผลลัพธ์ที่แตกต่าง
“Good habits formed at youth
make all the difference”

Aristotle



ข้อมูลอ้างอิง :

www.arcticdental.com <https://surmansansthango.wordpress.com>
www.iquriouskids.com www.henryford.com www.vibhavadi.com
www.bbc.com www.ncbi.nlm.nih.gov www.starfishlabz.com
www.samitivejhospitals.com www.sleephealthsolutionsohio.com
www.thensf.org <https://steptohealth.com>
www.bumrungrad.com www.bbc.com