



Cẩm Nang Người Tham Gia

Ngủ Đủ Giấc



Trọng Tâm Buổi Học

Ngủ đủ giấc có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

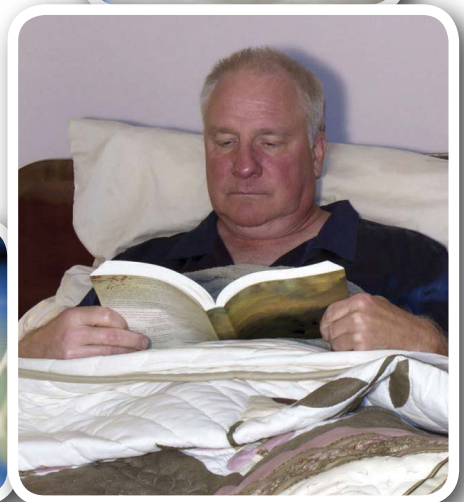
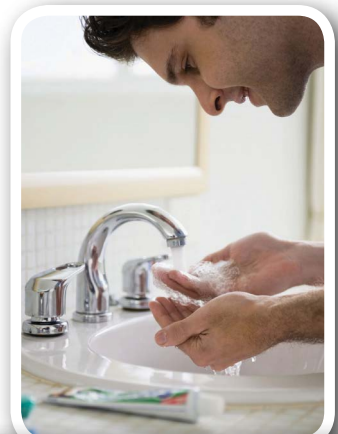
- Tại sao giấc ngủ lại quan trọng
- Một số thách thức của việc ngủ đủ giấc và giải pháp khắc phục

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày. Việc này giúp cơ thể quý vị làm quen với lịch hoạt động.
- ✓ Thói quen ngủ đúng giờ giấc giúp quý vị thư giãn.





Câu Chuyện của Jenny

Jenny có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sĩ của cô hỏi cô có ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm hay không.

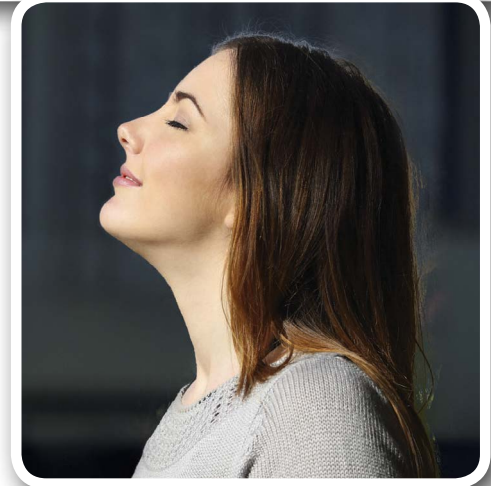
Jenny cười. Cô hỏi "Ông nghiêm túc chứ?". "May lắm là tôi ngủ được 5 tiếng".

Jenny thường không khó ngủ lắm. Nhưng cô thường phải đi vệ sinh vào sáng sớm. Việc này giúp cô suy nghĩ về mọi việc cô cần làm vào ngày hôm sau. Và, chồng cô thở lớn khi ngủ. Cả hai việc này làm cho Jenny khó đi ngủ lại. Cô thường nằm thức hàng giờ.

Giờ đây, Jenny uống ít nước hơn và tránh caffeine vào buổi tối. Cô lập một danh sách những việc cần làm vào ngày hôm sau. Sau đó cô đặt nó sang một bên.

Jenny hiếm khi phải thức dậy đi vệ sinh vào ban đêm. Nếu có, cô hít thở sâu để giúp cô ngủ trở lại. Cô cũng mở quạt để át tiếng thở của chồng cô.

Jenny tiến gần hơn đến mục tiêu ngủ 7 tiếng mỗi đêm.



Điều gì khiến quý vị khó có một giấc ngủ ngon vào ban đêm?



Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Việc ngủ đủ giấc có thể là một thử thách. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột “Các Giải Pháp Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi thức quá khuya để hoàn thành công việc.	<input type="checkbox"/> Lập kế hoạch trước để quý vị hoàn thành sớm hơn. <input type="checkbox"/> Nhờ gia đình và bạn bè giúp quý vị hoàn thành công việc. <input type="checkbox"/> Để một số việc cho một ngày khác. <input type="checkbox"/> Lập một danh sách những việc cần làm vào ngày hôm sau. Sau đó đặt nó sang một bên.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi quá nóng hoặc quá lạnh.	<input type="checkbox"/> Tăng hoặc giảm nhiệt độ. Hoặc mở cửa sổ. <input type="checkbox"/> Mặc quần áo phù hợp với thời tiết. <input type="checkbox"/> Chọn đồ trải giường phù hợp. <input type="checkbox"/> Tắm nước ấm hoặc nước lạnh.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Người cùng giường của tôi nằm không yên, thở lớn, hoặc ngáy.	<input type="checkbox"/> Yêu cầu người cùng giường hỉ mũi. Để một hộp khăn giấy kế bên giường. <input type="checkbox"/> Yêu cầu người cùng giường nằm nghiêng hoặc nằm sấp khi ngủ. <input type="checkbox"/> Yêu cầu người cùng giường tìm kiếm sự giúp đỡ của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

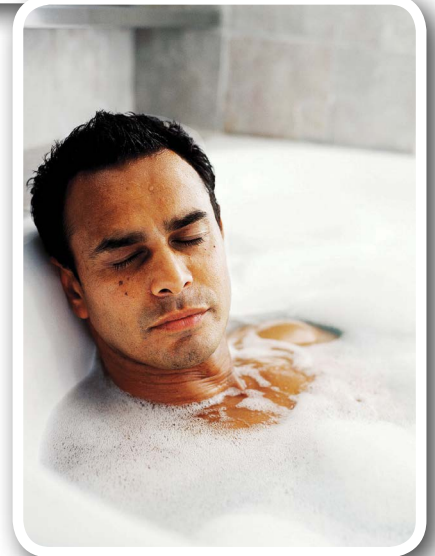
Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Có quá nhiều tiếng ồn.	<input type="checkbox"/> Dùng nút bịt tai. <input type="checkbox"/> Bật quạt, máy tạo tiếng ồn trắng, hoặc vặn radio đến tần số tĩnh để át tiếng ồn. Hoặc sử dụng ứng dụng trên điện thoại thông minh phát ra tiếng ồn trắng hoặc âm thanh tự nhiên. <input type="checkbox"/> Đóng cửa và cửa sổ. <input type="checkbox"/> Yêu cầu mọi người yên lặng.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Có quá nhiều ánh sáng.	<input type="checkbox"/> Lắp cửa chớp hoặc chụp đèn. <input type="checkbox"/> Đeo mặt nạ ngủ.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi không thể cảm thấy thoải mái.	<input type="checkbox"/> Hãy vươn duỗi. <input type="checkbox"/> Nếu có thể, mua một chiếc giường, nệm và gối quý vị thích.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi khát nước.	<input type="checkbox"/> Uống ít nhất hai giờ trước giờ ngủ. <input type="checkbox"/> Nếu quý vị phải uống nước vào giờ ngủ, chỉ nhấp môi thôi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi thức dậy để đi vệ sinh.	<input type="checkbox"/> Tránh caffeine và rượu. <input type="checkbox"/> Ngưng uống ít nhất hai tiếng trước giờ ngủ.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Các Cách Thư Giãn

Một ý tưởng rất hay là quý vị nên thực hiện thói quen đi ngủ đúng giờ giúp quý vị thư giãn. Hãy cố gắng bắt đầu một vài tiếng trước giờ ngủ. Sau đây là một số cách để thư giãn.

- Hít thở sâu.
- Giảm độ sáng của đèn.
- Uống trà thảo dược hoặc sữa ấm.
- Mát-xa.
- Nghe nhạc êm dịu.
- Lập một danh sách những việc cần làm vào ngày hôm sau.
- Đọc một cuốn sách nhẹ nhàng.
- Ngồi ngoài trời.
- Hãy vươn duỗi.
- Tắm nước ấm.
- Viết nhật ký.



Điều gì giúp quý vị thư giãn vào cuối ngày?
