

บทที่ 13 การดูแลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอนหลับ

- ปัจจัยที่มีผลต่อการนอนหลับ
- การประเมินบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพักผ่อน และการนอนหลับ
- การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อน และการนอนหลับ
- การส่งเสริมการพักผ่อน และการนอนหลับ

การนอนหลับเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนทุกคน คนเรานอนหลับประมาณ 3,000 ชั่วโมงใน 1 ปี หรือประมาณ 14 ปีในช่วงชีวิต การนอนหลับจึงเป็นเรื่องน่าติดตามศึกษาเพราะใช้เวลาหนึ่งในสามของชีวิตไปในการนอน

1. ความหมายของการนอนหลับ

การนอนหลับ หมายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่ซับซ้อนและสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ ไปในทางผ่อนคลายลักษณะการนอนหลับคือระดับความรู้สึกตัวลดลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงหรือไม่มีเลย โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะสงบนิ่งและหลับตา มีการหยุดพักของร่างกาย หัวใจเต้นช้าลง หายใจช้าลง เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถูกปลุกให้ตื่นได้ โดยการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่เหมาะสม

2. หน้าที่ของการนอนหลับ

การนอนหลับ เป็นกระบวนการของการฟื้นฟู (Restorative) เป็นสัจพจน์ซึ่งถูกกำหนดทางพันธุกรรมที่กำหนดให้การไม่เคลื่อนไหวตอนกลางคืนเป็นวิธีการที่จะอยู่รอดที่ดีที่สุด กล่าวว่าการนอนหลับเป็นกระบวนการ 2 อย่างมารวมกัน และเกิดขึ้นไปพร้อมๆกัน คือ เป็นการนอนหลับตามความจำเป็น (Obligatory Sleep) และการนอนหลับเพื่อการฟื้นฟูร่างกาย (Restorative Sleep) ซึ่งเป็นผลจากการฟื้นฟูในสมองและไปเร่งให้เกิดการนอนหลับให้เกิดขึ้น

มีการศึกษามากมายว่าการสังเคราะห์โปรตีนการแบ่งเซลล์เพื่อเสริมสร้างเนื้อเยื่อในอวัยวะ ได้แก่ ผิวหนัง ไชกระดูก และอื่นๆเกิดมากที่สุดในช่วงการพักผ่อนและการนอนหลับ การที่ทารกแรกเกิดใช้เวลาอนหลับมากถึง 17 ชั่วโมงต่อวัน เป็นผลจากการที่มีพัฒนาการทางสมองและการเจริญเติบโต โดยมีการหลั่งสาร Growth Hormone ในระยะเริ่มต้นหลับ ซึ่งเป็น Hormone ที่เสริมสร้างการเจริญเติบโต

นอกจากนี้ระหว่างการนอนหลับ ระบบประสาทส่วนการจะมีการปรับสมดุลในการทำงานซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ ความจำ ความคิด การตัดสินใจที่ดี รวมถึงความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะความกดดันทางอารมณ์ด้วย

การนอนหลับนั้นจำเป็นต่อร่างกายถ้าขาดการนอนหลับจะทำให้หน้าที่การทำงานของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป บุคคลที่ได้นอนหลับอย่างพอเพียงจะตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกสดชื่น รู้สึกว่าได้พักผ่อนเต็มที่มีความพึงพอใจกับการนอนหลับที่ผ่านมา และกระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะทำงาน ส่วนบุคคลที่ได้รับการนอน

หลับไม่เพียงพอทั้งในปริมาณและคุณภาพจะส่งผลกระทบต่อให้ระบบวงจรชีวภาพแปรปรวนไปกระบวนการทำงานในระบบต่างๆ ไม่สัมพันธ์และขาดความสมดุล เช่น การควบคุมอุณหภูมิ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ การปรับสมดุลอิเล็กโทรไลต์ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเพิ่มภาวะเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยแสดงอาการที่ผิดไปจากปกติ เช่น โกรธง่าย ไม่แน่ใจ ลุกลี้ลุกลอน การตัดสินใจไม่ดี และอาจมีอาการรุนแรงจนถึงขั้นมีอาการจิตประสาทร่วมด้วย เช่น ประสาทหลอน หลงผิด หวาดระแวง ก้าวร้าว ควบคุมตนเองไม่ได้ สับสน เป็นต้น

3. คนเราต้องนอนหลับอย่างน้อยเพียงใด

บุคคลทั่วไปมักพิจารณาความเพียงพอของกานนอนหลับจากระยะที่สามารถหลับได้ และมักเข้าใจว่าการนอนหลับได้นานเป็นการพักผ่อนได้ดี แต่ในความเป็นจริงความต้องการการนอนหลับของบุคคลนั้นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย สุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ระยะการนอนหลับของแต่ละคนแตกต่างกันและไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอนที่จะบอกได้ว่าแต่ละคนต้องการเวลาในการนอนหลับเท่าใด บางคนต้องการการนอนหลับที่เป็นธรรมชาติ และผ่อนคลายได้เต็มที่เพียง 2-3 ชั่วโมง และมีคุณภาพดีได้ นอกจากนี้ความต้องการระยะเวลาในการนอนหลับ แตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุโดยความต้องการการนอนหลับจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉลี่ยเด็กทารก ใช้เวลานอน 14-20 ชั่วโมงต่อวัน เด็กที่กำลังเจริญเติบโตต้องการการนอนหลับ 10-14 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนวัยรุ่นและผู้ใหญ่ต้องการการนอนหลับเฉลี่ย 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

4. ปัจจัยที่มีผลต่อการนอนหลับ

4.1 อายุ เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดระยะเวลา และขั้นตอนการนอนหลับของคนเรา ระยะเวลา นอนทั้งหมดในเด็กทารกแรกเกิดประมาณ 16-17 ชั่วโมงต่อวัน และจะลดลงเหลือประมาณ 8-5 ชั่วโมงต่อวัน เมื่ออายุ 16 ปี และจะเหลือประมาณ 7 หรือ 8 ชั่วโมงต่อวัน ในคนอายุ 25 ถึง 45 ปีและเหลือประมาณ 6.5 ชั่วโมงต่อวันในคนสูงอายุ

4.2 เพศ จากการศึกษาเปรียบเทียบแบบแผนการนอนหลับ ตามระยะพัฒนาการระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่าผู้ชายมีความแปรปรวนของแบบแผนการนอนหลับมากกว่าและเร็วกว่า ผู้หญิงประมาณ 10-20 ปี ในเพศชายมีเหตุรบกวนการนอนมากกว่าผู้หญิง โดยธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เป็นต้นไป อาทิเช่น การแข่งขันตัวของอวัยวะเพศในเวลากลางคืน มีการศึกษาพบว่าเพศหญิงจะมีการนอนหลับต่อเนื่องได้นานกว่าผู้ชาย แต่ในความเป็นจริงเพศหญิงมักจะบ่นถึงปัญหาในการนอนมากกว่าเพศชาย และกินยาช่วยให้นอนหลับมากกว่าผู้ชาย

4.3 ภาวะสุขภาพร่างกาย ความไม่สุขสบายต่างๆ จะมีผลต่อชีวภาพและการทำหน้าที่ของร่างกาย รวมทั้งวงจรการนอนหลับการตื่น โดยทำให้มีลักษณะการนอนหลับยากขึ้น หลับไม่ได้ปะติดปะต่อ มีการศึกษาพบว่าภาวะสุขภาพร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพการนอนหลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าผู้ที่มีพยาธิสภาพร่างกายมีคุณภาพการนอนหลับต่ำกว่าผู้ที่มีสุขภาพปกติ

4.4 มีกลุ่มยาหลายชนิดมีผลต่อปริมาณและคุณภาพของการนอนหลับ โดยเฉพาะกลายานอนหลับ พบว่ามีการใช้ยาร้อยละ 80 เพื่อให้หลับได้ดีขึ้น แต่การใช้ยาเพื่อให้หลับอย่างเดียวโดยไม่หาสาเหตุของการนอนไม่หลับอาจนำไปสู่ปัญหาการติดยา ซึ่งส่งผลกระทบต่อเวลาการนอนหลับทั้งหมด หรือทำให้การนอนแต่ละระยะของการนอนหลับแปรปรวนไปจากธรรมชาติ

4.5 การสูบบุหรี่ก่อนนอนจะทำให้ง่วงนอนช้ากว่าปกติ และการคืนจะนอนไม่หลับและผู้สูบบุหรี่มากจะบ่นว่านอนน้อยกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่

4.6 ผลขอแอลกอฮอล์ต่อการนอนหลับผู้ดื่มแอลกอฮอล์มากจะพบว่ามีอาการแปรปรวนการนอนหลับรวมทั้งการนอนไม่หลับ ง่วงนอนตอนกลางวัน และขัดขวางวงจรการหลับคืนกับการงีบหลับเกิดขึ้น

4.7 คาเฟอีน เป็นสารเคมีที่พบในเครื่องดื่มมากและบางครั้งพบในองค์ประกอบของยา และผลของกาแฟต่อการนอนหลับจะเพิ่มจำนวนของการตื่น นอกจากนี้คาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งสารที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เส้นเลือดบีบตัว ความดันโลหิตเพิ่ม ร่างกายมีความตื่นตัวมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การนอนหลับมีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพและเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ การนอนหลับที่มีคุณภาพจะเกิดขึ้นได้ ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ด้วย

ธรรมชาติของการนอนหลับ

ในปัจจุบันยังมีคนจำนวนมากที่เข้าใจว่าการ นอนหลับนั้น คือขบวนการที่ร่างกายของเรา ดับเครื่องหรือพักระบบต่างๆ ในร่างกายชั่วคราว แล้วเมื่อตื่นขึ้นมาก็เพียงเปิดเครื่องของระบบของร่างกายขึ้นมาใหม่ ความเชื่อและความคิดเช่นนั้นเป็นความคิดที่เข้าใจผิดอย่างสิ้นเชิง เพราะในความเป็นจริงแล้วนั้น การนอนหลับของเรา เป็นขบวนการที่มีระบบขั้นตอน และลำดับของขบวนการซับซ้อนไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขณะที่เรตื่นเลย

ขบวนการของการนอนหลับนั้นได้ถูกศึกษาวิเคราะห์โดยเครื่องมือทางการแพทย์ Hypnogramสามชนิดก็คือ

1. เครื่องตรวจคลื่นสมอง (Electro Encephalogram)
2. เครื่องตรวจการกลอกของลูกตา (Electro Oculogram)
3. เครื่องตรวจการตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Electromyogram)

จากการตรวจด้วยเครื่องดังกล่าวข้างต้นนั้น เราสามารถแบ่งระยะของการหลับออกได้เป็น 2 ระยะคือ

- Non Rapid Eye Movement Sleep (NREM Sleep)
- Rapid Eye Movement Sleep (REM Sleep)

การตรวจคลื่นสมองนั้น ทำให้เราได้พบกับธรรมชาติของสมอง ที่มีคลื่นสมองในความถี่ต่างๆ กันไปในแต่ละภาวะของร่างกาย เช่น

คลื่นสมองเบต้า (Beta) จะมีคลื่นความถี่อยู่ที่ 13-30 Hz คลื่นสมองชนิดนี้จะพบในขณะที่เรายังตื่นอยู่ และมีความรู้สึกทั่วตัวพร้อมดี

คลื่นสมองแอลฟา (Alpha) จะมีคลื่นความถี่อยู่ที่ 8-12 Hz คลื่นสมองชนิดนี้พบในภาวะที่ เราปิดตาของเรา และปล่อยสมองว่างๆ ไม่ครุ่นคิดใดๆ เช่น ภาวะการนอนหลับ ขณะนั่งสมาธิ หรือได้รับการดมยาสลบ เป็นต้น

คลื่นสมองธีต้า (Theta) จะมีคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 4-7 Hz คลื่นสมองชนิดนี้ พบในภาวะที่จะเลื่อนไหลจากการรู้สึกตัว ไปสู่การร่งวงเหงาหวานอน และจะพบได้ในขณะที่คนคนนั้นทำสมาธิอยู่ในระดับสูงๆ

คลื่นสมองเดลต้า (Delta) จะมีคลื่นความถี่อยู่ที่ 0.5-4 Hz คลื่นสมองชนิดนี้จะพบในขณะที่เราหลับอยู่ในระดับลึกๆ

Rapid Eye Movement Sleep (REMSleep)

ระยะของการนอนชนิดนี้ กินระยะเวลาประมาณ 20-25 % ของเวลาการนอนทั้งหมด ในช่วงระยะนี้จะ มีลักษณะคือ

- มีการทำงานของสมองแบบสูงมาก และกระจายไปทั่วทั้งสมอง (Generalized Heightened Brain Activity)
- มีการกรอกของลูกตาโดยกล้ามเนื้อตาอย่างแรงเป็นระยะๆ (Periodic Intense Eye Movement)

ความฝันจะเกิดในระยะนี้

ในระยะนี้จะเกิดความแปรปรวนของระบบการหายใจ และระบบหัวใจ และหลอดเลือดได้อย่างมาก (ภาวะนี้อาจจะเกิดจากการที่ ระยะการนอนชนิดนี้มีการทำงานของสมองอย่างมาก หรืออาจจะเกิดเพราะกำลังฝันก็ได้)ระยะการนอนนี้ในบางครั้งเราเรียกว่า Active Sleep หรือ Paradoxical Sleep ในระยะนี้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกเช่น เสียงดัง หรือสิ่งเร้าภายใน เช่น ภาวะการขาดออกซิเจน จะน้อยมากเมื่อเทียบกับระยะ NREM กำลังและการตั้งตัวของกล้ามเนื้อลายทั่วทั้งตัวจะลดลงอย่างมาก คล้ายภาวะที่เรียกว่า การเป็น Paralysis ก้านสมองตำแหน่งที่เรียกว่า Pons ก่อให้เกิดการ ลดการตั้งตัวของกล้ามเนื้อลายในระยะการนอนชนิดนี้

Non Rapid Eye Movement Sleep (NREM Sleep)

ระยะการนอนชนิดนี้ค่อนข้างมีความราบเรียบสม่ำเสมอ แบ่งระยะความลึกเป็น สี่ระดับความลึกคือ

ระยะที่ 1

ระยะที่ 2

ระยะที่ 3, 4 ระยะนี้เรียกว่า ระยะหลับลึก หรือ ระยะ Slow Wave Sleep

ระยะนี้แม้ว่าจะมีความถี่ของคลื่นสมองที่ค่อนข้างต่ำ แต่มีควาสูง (Amplitude) ของคลื่นสูงที่สุดคือ ประมาณ 75 Microvolt ในขณะที่ Amplitude ของคลื่นขณะตื่นอยู่ในระหว่าง 20-40 Microvolt

ในระยะนี้ร่างกายจะอยู่ในความเจ็บสงบความตึงตัวของกล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะลดลงๆระบบการหายใจ ระบบหลอดเลือด หัวใจ ความดันโลหิต จะอยู่ในภาวะที่เสถียรการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในจะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ตามระยะความลึกของการหลับ

วัฏจักรของระยะของการหลับ

ในขณะที่เรานอนนั้น เมื่อเราเริ่มหลับ เราจะเข้าสู่ระยะ NREM ระยะที่ 1 และเลื่อนไหลไปสู่ระยะที่ 2, 3, 4 ตามลำดับ แล้วจึงถอยกลับมาเข้าสู่ระยะ NREM ระยะที่ 4, 3, 2, 1 จากนั้นจึงเข้าสู่ ระยะ REM แล้วจึงเริ่มกลับมาเข้าสู่ระยะ NREM ระยะที่ 1, 2, 3, 4 ใหม่ เป็นการเริ่มรอบใหม่ของวงกลมของการนอนหลับ จากจุดเริ่มต้นของ Rem ไปสู่จุดเริ่มต้นของ REM รอบใหม่ เราเรียกว่า หนึ่งรอบการนอน (1 Sleep Cycle) ใน 1 รอบ นั้นกินเวลาประมาณ 90 นาที คือ เป็น NREM ประมาณ 80 นาที และ REM ประมาณ 10 นาที ในหนึ่งคืนของการนอน จะมีจำนวนรอบการนอนประมาณ 3-6 รอบยิ่งรอบของการนอนดำเนินไปมากเท่าไร ระยะเวลาในช่วงของการหลับลึก คือ Slow Wave Sleep ก็ยิ่งสั้นลงเท่านั้น ตรงกันข้ามกับ REM Sleep ที่จะยิ่งนานขึ้นเรื่อย เช่นกัน

กลไกของการตื่นและการหลับ

ทางวิทยาศาสตร์เราทราบกันมานานแล้วว่า สมองส่วนที่ควบคุมการรู้สึกตัวหรือการตื่นของเรานั้น ถูกควบคุมโดยก้านสมอง คือส่วนที่เรียกว่า Reticular Activating System โดยระบบนี้จะรับกระแสประสาทมาจาก อวัยวะต่างๆ ผิวกาย กล้ามเนื้อ ฯลฯ แล้วมันจะส่งกระแสประสาทไปสู่ส่วนต่างๆ ของสมองทั้งหมด เพื่อกระตุ้นให้มีการรู้สึกทั่วตัวพร้อมกัน

การนอนหลับนั้นไม่ใช่ภาวะที่เกิดขึ้นมาอย่างบังเอิญ แต่มันเป็นภาวะที่เกิดจากขบวนการต่างๆ ของร่างกายทำขึ้นอย่างจงใจ ปัจจุบันเรายังไม่ทราบแน่ชัดว่า NREM Sleep นั้น ถูกก่อให้เกิดมาจากขบวนการของสมองส่วนไหน แต่เชื่อว่าเกิดจากสมองหลายๆ ส่วนทำงานร่วมกัน แต่สำหรับ REM Sleep นั้น ปัจจุบันพบว่า ก้านสมองส่วนที่เรียกว่า Pons นั้นมีบทบาทสำคัญในการก่อให้เกิดการนอนหลับขึ้นมา

สรุปก็คือ การนอนหลับนั้นเป็นสิ่งที่ร่างกายก่อให้เกิดขึ้นอย่างตั้งใจ เพื่อวัตถุประสงค์ที่เชื่อว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเราแน่ๆ เพราะเราพบว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ นั้น ก่อให้เกิดภาวะความผิดปกติของร่างกายมากมาย เช่น ทำให้อารมณ์ไม่ดี ชี้หงุดหงิด เครียด เหนื่อยง่าย เวียนหัว ภูมิคุ้มกันต่ำลง ฯลฯ แต่ก็มีการศึกษาที่พบเช่นกันว่าคนที่นอนมากเกินไปนั้น มีอัตราอายุที่สั้นกว่าคนที่นอนในปริมาณที่เหมาะสม

โรคนอนไม่หลับ (Insomnia or Difficulty Falling Asleep)

อาการนอนไม่หลับหรือหลับลำบาก หรือหลับไม่สนิท (เรียกว่าโรคนอนไม่หลับ) การประสบปัญหาจากโรคนอนไม่หลับ จะทำให้รู้สึกว่าการนอนไม่หลับจะมีผลกระทบกับบุคคลนั้นในทั้งช่วงกลางวัน และกลางคืน ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียในระหว่างวัน และเป็นสาเหตุให้มีปัญหาในการทำงาน

การรักษาโรคนอนไม่หลับต้องอาศัยทั้งคนๆนั้นและแพทย์ร่วมมือกันเพื่อหาสาเหตุและผลกระทบของปัญหานี้ ผู้ป่วยหลายรายที่เป็นโรคนอนไม่หลับเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ปัจจัยเหล่านี้อาจรวมถึงการที่บุคคลคิดอย่างไรเกี่ยวกับการนอนหลับ สุขอนามัยของการนอนหลับ ผู้ป่วยบางรายอาจมีโรคทางกาย หรือโรคทางจิตใจที่เป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับ

การนอนไม่พอส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง

ผลกระทบขึ้นอยู่กับปริมาณและจำนวนที่นอนไม่หลับ โดยพบว่า

- คุณภาพชีวิตลดลง
- อัตราของการขาดงานเพิ่มขึ้น
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- มีการใช้บริการทางการแพทย์สูงขึ้น เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย

เฉื่อยชา รู้สึกไม่สดชื่นร่าเริง หงุดหงิด ขาดสมาธิ

- ความสามารถในการดำเนินชีวิตลดลง
- ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย มีรายงานว่าถ้าขับรถยนต์ โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุจะเพิ่มสูงขึ้น 2.5

เท่า

- การนอนไม่หลับ ในคนที่เคยป่วยเป็นโรคทางจิตเวช พบว่าโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซ้ำอีก รวมทั้งเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงขึ้นในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย

ชนิดของโรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้ในประชากรทุกช่วงอายุ คนส่วนมากจะมีอาการนอนไม่หลับ 1 หรือ 2 คืน แต่บางครั้งอาจเกิดขึ้นนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือ ปี โรคนอนไม่หลับมักเป็นในผู้หญิงและผู้สูงอายุ Adjustment Insomnia (โรคนอนไม่หลับจากปัญหาการปรับตัว) เป็นปัญหาหลับได้ยาก หรือ หลับไม่สนิท เป็นเวลาไม่กี่คืน และน้อยกว่า 3 เดือน

โรคนอนไม่หลับชนิดนี้มักเกิดจากความตื่นเต้นหรือความเครียด ยกตัวอย่างในเด็กอาจนอนพลิกตัวในคืนก่อนที่โรงเรียนจะเปิดเทอม โรคนอนไม่หลับอาจเกิดในคืนก่อนการสอบสำคัญหรือก่อนการแข่งขันกีฬา ผู้ใหญ่มักหลับได้ไม่ดีก่อนการพบปะทางธุรกิจที่สำคัญหรือการทะเลาะกันของสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท คนส่วนมากมักมีปัญหาอนไม่หลับเมื่อต้องห่างจากบ้าน การเดินทางไปในที่เวลาต่างจากเดิม การออก

กำลังกายก่อนเวลาเข้านอน (ภายใน 4 ชั่วโมง) หรือเวลาเจ็บป่วยก็เป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับชนิดนี้ เมื่อสถานการณ์ความตึงเครียดผ่อนคลาย หรือปรับการนอนหลับได้ การนอนหลับก็จะกลับมาเป็นปกติ

ปัญหานอนไม่หลับมีหลายแบบตามระยะเวลา ได้แก่ แบบชั่วคราว แบบเป็น ๆ หาย ๆ และแบบเรื้อรัง
สาเหตุของโรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับอาจเป็นอาการของปัญหาอื่น เช่น การมีไข้ หรือ ปวดท้อง หรืออาจเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน

ปัจจัยทางด้านจิตใจ

แนวโน้มที่จะนอนไม่หลับ บางคนซึ่งมักเป็นส่วนใหญ่ที่จะนอนไม่หลับในเวลาที่มีความเครียด บางคนมีการตอบสนองต่อความเครียดเช่นมีอาการปวดศีรษะหรือปวดท้อง

ความเครียดเรื้อรังปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ เด็กที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรืองานที่ได้ผลกำไรน้อย ล้วนก่อให้เกิดปัญหาการนอนหลับ การเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดจะช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้

โรคนอนไม่หลับปฐมภูมิ (Primary insomnia หรือ Psychophysiological insomnia) ถ้านอนหลับได้ไม่ดีในช่วงที่มีความเครียด บุคคลคนๆนั้นอาจเป็นกังวลว่าจะไม่สามารถทำงานในช่วงกลางวันได้ จึงคิดว่าต้องพยายามอย่างมากให้ตัวเองนอนหลับในเวลากลางคืน ซึ่งมันจะยิ่งทำให้นอนหลับได้ยากขึ้น หลังจากนั้นไม่กี่คืนเมื่อใกล้เวลาเข้านอน จะยิ่งกังวลเกี่ยวกับการนอนมากขึ้น การรักษาจะต้องมีทั้งไม่เรียนรู้ที่จะครุ่นคิดถึงการนอนหลับที่ไม่ดี และเรียนรู้ลักษณะนิสัยการนอนหลับใหม่

ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม(Environment Factors)

เสียงรบกวน ทำห้องนอนให้เงียบที่สุดเท่าที่จะทำได้ เสียงจากการจราจร เครื่องบิน โทรทัศน์ และเสียงอื่นๆ สามารถรบกวนการนอนหลับของคุณ แม้ว่าจะไม่ได้ทำให้บุคคลตื่นก็ตาม บางทีการเปิดอุปกรณ์ เช่น พัดลม ให้มีเสียงดังต่อเนื่อง เพื่อกลบเสียงที่อาจดังขึ้นมารบกวนระหว่างคืนอาจทำให้การหลับดีขึ้น (White noise)

แสงสว่างใช้ผ้าม่านบังแสงหรือสีเข้มเพื่อให้ห้องนอนของคุณไม่สว่างเกินไป แสงสว่างจะผ่านเปลือกตาของคุณแม้ว่าเปลือกตาของคุณจะปิดอยู่ก็ตาม แสงสว่างจะรบกวนการนอนหลับของคุณ

ความเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจ(Physical/Psychiatric Illness)

มีโรคทางกายหลายชนิดที่รบกวนการนอนหลับและทำให้มีอาการนอนไม่หลับได้ ปัญหาทางด้านจิตใจ โรคจากการนอนหลับชนิดอื่นๆ และความเจ็บป่วย อาจทำให้การนอนหลับเปลี่ยนไป ซึ่งง่ายที่จะวินิจฉัยโรคนอนไม่หลับผิดพลาดได้ การรักษาความเจ็บป่วยนั้นอาจจะรักษาอาการนอนไม่หลับด้วย

ปัญหาทางด้านจิตใจ (Psychiatric problems)โรคนอนไม่หลับชนิดหนึ่ง การตื่นนอนเร็วกว่าปกติ (Early morning awakening) เป็นอาการหนึ่งที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ถ้าบุคคลมีโรคทางด้านจิตใจ

บุคคลอาจจะนอนหลับได้ไม่ดี การรักษาโรคประจำตัวนั้นจะสามารถช่วยทำให้การนอนหลับของคุณดีขึ้น ยาบางชนิดใช้เพื่อรักษาการเจ็บป่วยทางจิตใจอาจเป็นสาเหตุให้นอนไม่หลับ

โรคการหายใจที่ผิดปกติขณะหลับ (Sleep Related Breathing Disorders) เช่น ผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นจะตื่นขึ้นมาหลายครั้งหรืออาจเป็นหลายร้อยครั้งในหนึ่งคืน เวลาที่หยุดหายใจจะเป็นช่วงสั้นประมาณ 10 วินาที ผู้ป่วยส่วนมากจะจำไม่ได้และหายใจเป็นปกติเมื่อตื่นนอน การตรวจการนอนหลับเพื่อวินิจฉัยภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นโรคจากการนอนหลับที่สัมพันธ์กับการหายใจที่ผิดปกติมักพบในเพศชาย ผู้ที่มีน้ำหนักมาก และผู้สูงอายุ ผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมักจะได้ผลจากการรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (PAP) การรักษานี้จะช่วยให้ทางเดินหายใจเปิดด้วยแรงดันต่อเนื่องของอากาศไหลผ่านหน้ากากที่สวมเข้ากับจมูกของผู้ป่วยในขณะหลับ

ความผิดปกติของขากระตุกเป็นช่วงๆขณะหลับ (Periodic Limb Movements) ขากระตุกเป็นช่วงๆคือการที่กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวเป็นระยะๆ การหดตัวของกล้ามเนื้อจะทำให้ขากระตุกเป็นเวลา 1-2 วินาทีการหดตัวนี้จะเกิดขึ้นเป็นช่วงๆทุก 30 วินาทีหรือเป็นชั่วโมงหรืออาจนานกว่านั้น บางคนอาจมีขากระตุกเกิดขึ้นหลายๆช่วงทุกคืน การเคลื่อนไหวของขาทำให้รบกวนการนอนหลับได้หลายร้อยครั้งในแต่ละคืน เป็นผลให้นอนกระสับกระส่าย ความผิดปกติของขากระตุกเป็นช่วงๆจะเกิดบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น การรักษามีทั้งการรักษาด้วยยา การรับประทานธาตุเหล็กเสริม ถ้าบุคคลมีระดับธาตุเหล็กในเลือดต่ำเป็นต้น โดยพบว่าการรักษาอาจช่วยได้อาการดีขึ้น

โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux) ในขณะนอนหลับสิ่งที่อยู่ในกระเพาะอาหารอาจไหลย้อนขึ้นมาสู่ลำคอได้ ซึ่งทำให้ตื่นขึ้นมาหลายครั้งระหว่างกลางคืนได้ อาการที่พบบ่อยคือแสบร้อนบริเวณหน้าอก เพราะความเจ็บและความจุกแน่นเกิดขึ้นบริเวณกลางหน้าอก เมื่อกรดไหลย้อนเกิดขึ้นระหว่างวัน การกลืนและอยู่ในท่าตัวตรงมักจะแก้ปัญหานี้ได้ ในช่วงกลางคืนการกลืนจะลดลงและอยู่ในท่านอนจึงทำให้เกิดกรดไหลย้อนง่ายขึ้น ทำให้ตื่นขึ้นมาไอหรือสำลักได้บ่อยครั้ง ถ้าบุคคลมีปัญหา นี้ พยายามนอนหนุนหมอนสูงทำให้ศีรษะของคุณสูงขึ้นจากเตียงประมาณ 6-8 นิ้ว การรักษาด้วยยาก็สามารถรักษากรดไหลย้อนได้

ภาวะนอนไม่หลับควรได้รับการช่วยเหลือ

ถ้าการนอนหลับของคุณถูกรบกวนมานานกว่า 1 เดือน และมีผลกระทบต่ออารมณ์และการทำงานของบุคคลในเวลากลางวัน บุคคลควรพบแพทย์หรือหาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคจากการนอนหลับ ประวัติความเจ็บป่วย การตรวจร่างกาย และการตรวจเลือดบางอย่าง อาจช่วยในการหาสาเหตุของโรคนอนไม่หลับได้ คุณนอนของคุณหรือสมาชิกในครอบครัวอาจช่วยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการนอนหลับของคุณได้ เช่น การนอนกรนหรือ นอนกระสับกระส่าย นอกจากนี้แพทย์ยังต้องการทราบว่าการนอนไม่หลับทำให้คุณลงหรือซึมเศร้าหรือมีผลต่อชีวิตของคุณในแง่อื่นๆอย่างไร

บางครั้งการนอนไม่หลับสามารถช่วยได้จากการให้ความรู้และข้อมูล บางคนโดยธรรมชาติการนอนหลับน้อยกว่าคนอื่น ๆ และต้องเลิกคิดว่าทุกคนต้องการนอนหลับ 8 ชั่วโมงเท่านั้น การรับคำปรึกษาสามารถช่วยได้เมื่อเป็นโรคนอนไม่หลับที่เกิดจากสภาวะการนอนที่ผิดปกติ ในบางรายอาจแนะนำการรักษาด้วยยาหรือการประเมินอาการที่ศูนย์รักษาโรคจากการนอนหลับ

ถ้าบุคคลต้องเข้ารับการตรวจที่ศูนย์รักษาโรคจากการนอนหลับ บุคคลจะได้ทำบันทึกเกี่ยวกับการนอนหลับ (Sleep diary) ซึ่งแสดงถึงลักษณะการหลับและการตื่นเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์

การใช้ยานอนหลับ

ยานอนหลับสามารถช่วยให้คุณนอนหลับและรู้สึกกระปรี้กระเปร่าในวันถัดไป แต่อย่างไรก็ตาม บางครั้งยานอนหลับอาจปิดบังอาการบางอย่างที่เกิดจากโรคอื่น ๆ ได้ เช่น ยานอนหลับอาจช่วยให้อาการบางอย่างของภาวะหยุดหายใจในขณะหลับจากการอุดกั้นดีขึ้นได้ชั่วคราว เช่น ทำให้การตื่นระหว่างคืนน้อยลง โดยทั่วไปโรคนอนไม่หลับต้องได้รับการวินิจฉัยที่เหมาะสมและการวิเคราะห์แนวทางการรักษาต่างๆจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยา

ยานอนหลับมีหลากหลายชนิด รวมถึงยาบางชนิดที่คุณสามารถซื้อหามาได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ยาแต่ละชนิดก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เช่น ยาบางชนิดออกฤทธิ์ระยะสั้น และออกฤทธิ์ได้ดีที่สุดเมื่อบุคคลเริ่มนอนหลับ บางชนิดออกฤทธิ์ระยะยาว และออกฤทธิ์ได้ดีที่สุดเพื่อช่วยให้คุณนอนหลับได้ตลอดทั้งคืน การปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาว่ายานอนหลับชนิดใดเหมาะสมกับบุคคลที่สุด

ยานอนหลับสามารถใช้รักษาในภาวะต่างๆดังต่อไปนี้

Jet lag (การเดินทางข้ามเขตเวลาโลก) โดยพบว่าจะกระตุ้นให้เกิดอาการนอนไม่หลับและง่วงเพลียระหว่างวัน อาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์ในการปรับตัวกับการเดินทางข้ามเขตเวลา การใช้อุปกรณ์ช่วยการนอนหลับหรือการใช้ยาเพื่อช่วยให้คุณหลับขณะอยู่บนเครื่องบินในระหว่างที่เดินทางช่วงกลางคืน จะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น และลดอาการง่วงเพลียระหว่างวันได้ โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยการปรับตัวสำหรับการนอนมากกว่า 3 วัน

Shift Work (การทำงานเป็นผลัด) คนที่ทำงานเป็นผลัดบางครั้งอาจต้องใช้ยานอนหลับเพื่อช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้นและยังคงหลับได้อีก 1-3 คืนในระหว่างทำงานเปลี่ยนกะ อาจลดอาการง่วงนอนในระหว่างวัน และในการปรับตัวเมื่อเป็นตารางการทำงานใหม่

Acute Stress (ความเครียด) ยานอนหลับจะช่วยป้องกันปัญหาการนอนหลับระยะยาวได้ โดยช่วยในคนที่มีความเครียดน้อยๆที่เกิดขึ้นตลอดช่วงเวลาที่เกิดความเครียดได้

Predictable Stress (ความเครียดที่สามารถคาดเดาได้) บางคนอาจนอนพลิกตัวไปมาในคืนก่อนการประชุมการขายประจำเดือน หรือก่อนการกล่าวสุนทรพจน์ อาจทำให้สงบได้ถ้าใช้ยานอนหลับในช่วงเวลานี้

Chronic Insomnia (นอนไม่หลับเรื้อรัง) การมียานอนหลับไว้ในมือ จะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับให้ผ่านช่วงเวลาที่มือมีการและลดความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นตลอดช่วงเวลาที่นอนไม่หลับได้ ข้อสำคัญควรรู้ว่ายานอนหลับส่วนมากจะออกฤทธิ์ดีที่สุดเมื่อใช้นานน้อยกว่า 3 สัปดาห์

การรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral Treatment)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 4 ข้อที่ดีที่สุดสำหรับโรคนอนไม่หลับ

Sleep Restriction (จำกัดการนอน): คนนอนไม่หลับมักจะอยู่บนเตียงเป็นเวลานานเพื่อหวังว่าจะนอนหลับได้นาน นำมาซึ่งการใช้เวลาอย่างมากในการอยู่บนเตียงเพื่อให้นอนหลับได้เป็นระยะเวลาสั้น พบว่าการนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานานจะทำลายการนอนหลับ และเพิ่มความวิตกกังวล การจำกัดการนอนจะลดเวลาที่ใช้นอนเตียงและช่วยให้การหลับมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Stimulus Control (ควบคุมสิ่งเร้า): การควบคุมสิ่งเร้าเพื่อให้ห้องนอนมีแรงจูงใจให้นอนหลับ บางครั้งห้องนอนกลายเป็นสถานที่ทำอย่างอื่น เช่น ทำงานและคิดกังวลเรื่องอื่น กิจกรรมและความคิดเหล่านี้มักจะทำให้นอนไม่หลับได้ เมื่อถึงเวลานอนแล้วการทำกิจกรรมเหล่านี้ในห้องนอนของคุณจะทำให้บุคคลตื่น วิธีการควบคุมสิ่งกระตุ้นลดกิจกรรมในห้องนอนที่ทำให้ตื่น รวมถึงการนอนบนเตียงในขณะที่ยังไม่ง่วง การทำตามนี้จะช่วยทำให้โอกาสที่หลับได้เร็วขึ้น

การควบคุมสิ่งกระตุ้นดังต่อไปนี้จะช่วยจัดการปัญหาการนอนหลับของคุณได้

1. นอนหลับในขณะที่บุคคลรู้สึกง่วงเท่านั้น
2. ถ้าหากบุคคลไม่ง่วงและไม่สามารถหลับได้ภายใน 20 นาที ควรลุกออกจากเตียงนอนและทำกิจกรรมเบาๆนอกห้องนอน ไม่นอนหลับนอกห้องนอน และกลับมาเข้านอนเมื่อบุคคลรู้สึกง่วงเท่านั้น กระบวนการนี้ซ้ำได้เท่าที่จำเป็น ตลอดทั้งคืน
3. รักษาเวลาดึ้นนอนให้สม่ำเสมอทุกวัน ไม่ว่าจะเป็วันทำงานหรือวันหยุด
4. หลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงกลางวัน ถ้าบุคคลไม่สามารถห้ามตัวเองไม่ให้งีบได้ ก็สามารถงีบไม่เกิน 1 ครั้ง และไม่เกิน 1 ชั่วโมง ไม่ควรงีบหลัง 15.00 น.

Relaxation Therapy (การบำบัดด้วยการผ่อนคลาย): เป็นกิจกรรมที่พยายามทำให้รู้สึกผ่อนคลายลง รวมถึงการพยายามมุ่งเน้นไปที่ความคิดที่ทำให้สบายใจในสถานการณ์ที่สงบ การบำบัดด้วยการผ่อนคลายจะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

Cognitive Therapy (การบำบัดโดยการประมวลความคิด): มีหลายคนที่มีความเชื่อและเจตคติที่ผิดเกี่ยวกับการนอนหลับ บางคนคิดว่าเป็นสิ่งที่ผิดหากนอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมง Cognitive Therapy ใช้กระบวนการของการใช้เหตุผลเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดนี้ ซึ่งจะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น และลดความกังวลในช่วงกลางวันและการตื่นในช่วงกลางคืน

วิธีที่ทำให้การนอนหลับเป็นไปด้วยดี

ไม่เข้านอนจนกว่าบุคคลจะรู้สึกง่วงนอนถ้าบุคคลนอนไม่หลับ ดังนั้นจึงควรทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงสบายๆ หรือ เลือกอ่านนิตยสาร หากิจกรรมที่ผ่อนคลาย แต่ไม่กระตุ้น เพื่อให้บุคคลไม่รู้สึกกังวลกับการนอนหลับ ที่จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและไม่รบกวนจิตใจ

ถ้าบุคคลไม่สามารถหลับได้ภายใน 20 นาทีให้บุคคลลุกออกจากเตียงนอนหากิจกรรมบางอย่างที่ทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลาย ถ้าเป็นไปได้ให้ทำนอกห้องนอน ห้องนอนของบุคคลควรเป็นที่สำหรับนอนหลับ ไม่ใช่ที่ที่ควรอยู่เมื่อบุคคลกังวล เมื่อบุคคลรู้สึกง่วงนอนอีกครั้งจึงจะกลับไปเตียงนอน

ทำกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลผ่อนคลายก่อนนอนเช่น รับประทานของว่างเบาๆ หรืออ่านหนังสือเพียงไม่กี่นาที

ตื่นนอนในเวลาเดิมทุกเช้า ทำให้สม่ำเสมอทั้งในวันที่ทำงานและวันหยุด

นอนหลับตลอดทั้งคืนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เพียงพอซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกสดชื่นทุกวัน

หลีกเลี่ยงการงีบช่วงกลางวันถ้าบุคคลงีบหลับ พยายามงีบให้น้อยที่สุด (น้อยกว่า 1 ชั่วโมง)ไม่ควรงีบหลัง 15.00 น.

รักษาตารางเวลาให้สม่ำเสมอรับประทานอาหารเช้า งานบ้าน และกิจกรรมอื่นๆให้ตรงเวลา จะช่วยให้นาฬิกาชีวิตของบุคคลดำเนินไปอย่างราบเรียบ

ใช้เตียงนอนสำหรับการนอนหลับ มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น

ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังมือเที่ยง

ไม่สูบบุหรี่หรือสารที่มีนิโคตินก่อนเข้านอน

ไม่ดื่มเบียร์ ไวน์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ภายใน 6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

ไม่ควรปล่อยให้หิวก่อนนอน แต่ก็ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อใหญ่ใกล้เวลานอน

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักภายใน 6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ หรือใช้ยาอย่างระมัดระวัง และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่รับประทานยานอนหลับ

ใช้เวลาในระหว่างวันเพื่อจัดการกับสิ่งที่ทำให้บุคคลกังวลปรึกษาในสิ่งที่บุคคลกังวลกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน แสดงความรู้สึกของบุคคลโดยการเขียนบันทึก ถ้าความกังวลเป็นปัญหาที่เป็นประจำควรพูดคุยกับนักบำบัด

ทำห้องนอนของบุคคลให้เงียบสงบ มีด และอากาศเย็นสบายวิธีที่ง่ายต่อการจำนี้ บุคคลควรนึกถึงถ้าคล้ายกับค้างคาว เนื่องจากค้างคาวเป็นแชมป์ของการนอนหลับ มันใช้เวลา 16 ชั่วโมงสำหรับการนอนหลับในแต่ละวัน อาจเป็นเพราะมันนอนหลับในที่มืด และเย็น

การส่งเสริมการพักผ่อนและนอน

ธรรมดาการนอนเป็นพฤติกรรมปกติวิสัยของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษา ที่เมื่อร่างกายทำงานมาระยะหนึ่งแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่คนทำงานตอนกลางวัน พอตกลงคืนร่างกายก็จำเป็นต้องได้รับการพักผ่อน คือ การนอนหลับเอาแรง ให้ร่างกายที่เมื่อยล้ามีแรงขึ้น เพื่อจะได้ทำงานในกลางวันวันต่อไป

ดังนั้น จะเห็นว่า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนซึ่งจำเป็นของร่างกาย จะเห็นได้ว่า คนหนุ่ม คนสาว บางที่เข้านอนดึกตื่น พอถึงเวลาเช้าแล้วก็ยังไม่ยอมตื่น เพราะการพักผ่อนยังไม่เพียงพอ ต้องนอนต่อไปจนเพียงพอ โดยทั่วไปเชื่อกันว่า ร่างกายคนทำงานปกติในเวลากลางวัน การนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางคืน ประมาณ 8 ชั่วโมง ก็เป็นการเพียงพอแล้วเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ปรากฏว่าพฤติกรรมการหลับนอนดังกล่าว มีการเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงอาจเป็นไปได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

เมื่อเข้านอน เดิมเข้านอนเดียวเดี๋ยวก็หลับ เปลี่ยนเป็นกว่าจะหลับก็ใช้เวลานาน เรียกว่าหลับยากกว่าเก่า

เมื่อหลับแล้ว เดิมเคยหลับติดต่อกันรวดเดียว 7-8 ชั่วโมง จึงตื่นทีเดียว เกิดเปลี่ยนเป็นมีการตื่นครั้งระหว่าง 7-8 ชั่วโมง บางทีก็ครั้ง บางทีก็ 2 ครั้ง แล้วจึงหลับต่อ การตื่นอาจตื่นขึ้นมาเองหรืออาจอื่นขึ้นมาเนื่องจากร่างกายอยากขับถ่ายปัสสาวะ

เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วจะหลับใหม่ต่อมักจะเสียเวลาพอสมควรมีการเปลี่ยนแปลงในเวลาการตื่น เช่น เดิมตื่น 6 โมงเช้า พอสูงอายุเกิดไปตื่นเอาตี 5 ตื่นแล้วก็นอนต่อแต่ไม่หลับ ต้องลุกทำโน่นทำนี่แก้รำคาญ

พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในการหลับนอนในผู้สูงอายุ 3 ประการนี้ บางคนก็บอกว่าเป็นธรรมดาของผู้สูงอายุ บางคนก็บอกว่าไม่ธรรมดา ต้องดูแลแก้ไข

ดังนั้นขอให้เอาความรู้สึกของตนเป็นเครื่องชี้วัด เรารู้แล้วว่าเรานอนเพื่อเอาแรงสู้กับงานในวันต่อไป ถ้าหากแม้พฤติกรรมนอน จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้ง 3 อย่าง แต่เราเองยังรู้สึกสบายดี ก็ไม่ต้องตกอกตกใจอะไร ถือว่าเป็นธรรมดาได้ แต่ถ้าเรารู้สึกเพลีย-ไม่สดชื่น-เมื่อการนอนมีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ก็น่าจะเป็นข้อบ่งชี้ได้ว่า เรานอนไม่พอ ควรได้รับการแก้ไข

การนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ ไม่ใช่แต่ผู้สูงอายุเท่านั้นที่รำคาญตนเอง หรือรำคาญคนอื่นในบ้าน พลอยรำคาญหรือรำคาญไปด้วย เพราะบางที่ผู้สูงอายุจะลุกขึ้นเดินไปมาในเวลากลางคืน ซึ่งต้องเปิดไฟหรือลุกขึ้นอาบน้ำแต่เช้า ฯลฯ พลอยทำให้คนอื่นต้องตื่นด้วย

สาเหตุทั่วไปของการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุไม่มีกิจกรรมที่ทำให้ต้องใช้กำลังกายและใจในตอนกลางวัน จึงทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยพอที่จะต้องพักผ่อนหลับนอนเอาแรงในตอนกลางคืนผู้สูงอายุมีโอกาสงีบหลับในตอนกลางวันบ่อยๆ จะสังเกตเห็นว่าในตอนกลางวัน บางที่ผู้สูงอายุจะงีบหลับไป แม้แต่นั่งหรือนอนเอนตัวดูทีวี ทำให้เกิดการนอนไปในตัวในตอนกลางวันบ่อยๆ ดังนั้น พอถึงกลางคืนจึงนอนไม่หลับ เพราะนอนหลับมาบ้างแล้วมีปัญหาทางจิตใจ โดยเฉพาะสุขภาพจิตไม่ดี เชื่อมโยงมาจากเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดวิตกกังวล เคร่งเครียด ทำให้

หลับได้ยาก เพราะครุ่นคิดอยู่เสมอ บางทีหลับแล้วตื่นขึ้นมา ความครุ่นคิดวิตกกังวลก็ตามมาอีก ทำให้นอนไม่หลับ

มีปัญหาโรคทางกายเกี่ยวโยงมา ทำให้หลับลำบาก เช่น มีโรคเรื้อรังทางระบบทางเดินลมหายใจทำให้ต้องไออยู่เสมอ มีโรคทางระบบทางเดินอาหาร กินอาหารแล้วท้องขึ้น ท้องเฟ้อ นอนลงก็แน่นท้องหรือบางคนมีโรคทางข้อ นอนท่าไหนก็ปวดข้อ ไม่มีความสุข ทำให้หลับลงได้ยากต้องลุกขึ้นปัสสาวะบ่อยๆ อาจเกิดจากดื่มน้ำก่อนนอนมากเกินไป หรือเกิดโรคในทางเดินปัสสาวะ เช่น ผู้สูงอายุชายมีโรคต่อมลูกหมากโต ทำให้ต้องลุกขึ้นปัสสาวะบ่อยๆ (ในที่นี้จะไม่กล่าวถึงการนอนไม่หลับจากโรคแต่ละโรคโดยเฉพาะ)

แนวทางแก้ไข

ก่อนอื่น ถ้ามีโรคทางกาย และโรคทางจิตอยู่ และมีผลต่อการหลับนอน จะต้องแก้ไขโรคเหล่านั้นเสียก่อน โดยปรึกษาแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับโรคนั้นๆ โดยตรง สำหรับสาเหตุที่เกิดจากทางจิตใจ การใช้ธรรมะ ในทางศาสนาทุกศาสนา เข้าช่วยแก้ไขจะช่วยได้มาก ได้เคยสอบถามผู้ปฏิบัติธรรมในการทำสมาธิ-วิปัสสนา ว่ามีปัญหาเรื่องการหลับนอนหรือไม่ ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติธรรมดังกล่าว ไม่มีปัญหาในเรื่องการหลับนอนเลย มีแต่บ่นว่าความง่วงเหงาหาวนอน กลับเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมแก่เขาเสียอีก ดังนั้นจึงเชื่อได้ว่าการทำสมาธิวิปัสสนา จะช่วยได้มากในปัญหาทางจิตซึ่งเป็นผลทำให้นอนไม่หลับ สมควรที่ผู้สูงอายุทุกท่านจะได้ฝึกปฏิบัติกันให้แพร่หลาย

แนวทางแก้ไขปัญหาการนอนไม่หลับ แนวทางกว้างๆ ทั่วไป ดังต่อไปนี้

- ฝึกและพยายามเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเดิมไว้ให้เป็นนิสัยประจำตัว จะทำให้การนอนเป็นเรื่องอัตโนมัติของร่างกาย เหมือนการเดินของนาฬิกา
- จัดห้องนอนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม กล่าวคือ ไม่หนาว-ไม่ร้อนเกินไป ไม่มีเสียงรบกวนหรือมีคนนอนร่วมห้องที่ก่อความรำคาญให้ (เช่น การกรนของเพื่อนร่วมห้องนอน) ห้องนอนควรมีสภาพมืด ดีกว่าสว่าง
- ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ สบายๆ และชำระร่างกายให้สะอาด ไม่เหนอะหนะ ก่อนนอนสวดมนต์ไหว้พระตามประเพณี ของแต่ละศาสนาที่ตนนับถือ ถ้าฝึกทำสมาธิได้
- พยายามอย่าให้มีเสียงรบกวนขณะนอนหลับ จนสะดุ้งตื่น จะทำให้การนอนไม่ต่อเนื่อง การสะดุ้งตื่นแล้วนอนต่ออีก จะหลับลำบาก
- ความหิวมักทำให้นอนไม่หลับ อิ่มเกินไปก็ทำให้หลับยาก ธรรมดาคนเรามาก่อนนอนหลังอาหารเย็น 3-4 ชั่วโมงไปแล้ว ดังนั้น ก่อนนอนควรได้ดื่มมนุ่มๆ หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีสารกระตุ้นสักแก้ว จะทำให้นอนสบายขึ้น

- ป้องกันอย่าให้มีปัญหาทางจิตใจหรือการทำงานที่ต้องครุ่นคิดก่อนเข้านอน ดังนั้น ก่อนเข้านอนไม่ควรถกเถียงปัญหาหนักๆ แต่ในทางตรงข้ามควรอ่านหนังสือเบาๆ ที่เพลิดเพลิน หรือดูรายการทีวีรายการเบาๆ ไม่ใช่เรื่องลึกลับตื้นตัน จะทำให้ก่อนเข้านอนปราศจากสิ่งวิตกกังวล
- อย่าทำห้องนอนให้เป็นห้องทำงาน หรือห้องนอนเป็นห้องดูทีวี แต่ทำห้องนอนให้เป็นห้องนอนจริงๆ
- ถ้าเข้านอนแล้ว นอนไม่หลับ ให้ลุกขึ้นทำกิจกรรมเบาๆ ที่ชอบ เช่น การอ่านหนังสือ ทำงานฝีมือ จนรู้สึกง่วงจึงเข้านอนใหม่ แทนการนอนพลิกไปพลิกมาแล้วค้ำนั่งอยู่เสมอว่า "ทำไมนอนไม่หลับ" เพราะจะยิ่งทำให้นอนไม่หลับยิ่งขึ้น
- ต้องงด-ละเว้น การรีบตามกลางวัน หรือนั่งหลับกลางวัน เพราะจะมีผลทำให้กลางคืนนอนไม่หลับ
- พยายามละเว้นเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้นทุกชนิด เช่น น้ำชา-กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังทุกชนิด เพราะเครื่องดื่มพวกนี้มีสารคาเฟอีน กระตุ้นสมอง ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการหลับนอน ควรงดเว้นเครื่องดื่มดังกล่าวตั้งแต่เที่ยงวันเป็นต้นไป ถ้างดได้ตลอดวันจะเป็นการดีที่สุด
- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกวัน หรือวันเว้นวัน เช่น การเดิน-การถีบจักรยาน-การว่ายน้ำ-กายบริหาร หรือการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับวัย ฯลฯ จะช่วยทำให้การหลับนอนดีขึ้นทันที
- ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีปัญหาเรื่องการหลับนอนน้อยที่สุด จนถึงไม่มีเลย ถ้านอนไม่หลับและไม่เคยออกกำลังกาย ลองออกกำลังกาย ท่านจะพบว่า การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษรักษาโรคนอนไม่หลับ
- การกินยานอนหลับ หรือยากดประสาท จะก่อให้เกิดการติดเป็นนิสัย ซึ่งจะเป็นโทษมากกว่าคุณสมควรละเว้น ยกเว้นแต่ยาที่แพทย์สั่งตามโรคที่เป็นประจำตัว
- ประการดังกล่าวนี้ เชื่อว่าจะช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุได้ ขอให้ล้มตัวลงนอนด้วยความมั่นใจ แม่เมตตาให้แก่เพื่อนร่วมทุกข์ ด้วยดวงจิตที่สงบ-สะอาด และบริสุทธิ์ จะหลับแน่นอน

บรรณานุกรม

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมที่

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ “นอนไม่หลับ” สืบค้นจาก

<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/deseas/genprob/topic004.php>

ชมรมคนรักการนอน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ปัจจัยการส่งผลต่อการนอนหลับ สืบค้นจาก

<https://www.sleepcenterchula.org/index.php/th/2014-12-23-13-58-44/item/65-insomnia>