

ngủ đúng?

để có một giấc ngủ trọn vẹn



Quét mã QR để đọc phiên bản đầy đủ

Nội dung và thiết kế bởi Hoàng Trần Tùng Nhân

Sinh viên Y5, Bác sĩ Y khoa, Đại học VinUni, Khóa 2026

Trước khi ngủ...

6-8 tiếng: Hạn chế sử dụng **nicotine** (thuốc lá), **caffeine** (café, trà, socola,...).

2-3 tiếng: Hạn chế **ăn tối** và sử dụng các **đồ uống có cồn**. Có thể **ăn nhẹ** (sữa chua, trái cây,...) nếu cảm thấy đói. Tránh uống **quá nhiều nước**.

1 tiếng: Hạn chế sử dụng **các thiết bị điện tử** (điện thoại, máy tính, TV,...).

30 phút: Tạo **môi trường ngủ lý tưởng** bằng cách hạn chế ánh sáng, giữ phòng yên tĩnh, duy trì nhiệt độ phòng mát mẻ. **Thư giãn trước khi đi ngủ** bằng cách tắm nước ấm, đọc sách hoặc nghe nhạc êm dịu.

Ngoài ra...

Hạn chế ngủ trưa không quá 20 phút mỗi ngày



Tiếp xúc với ánh mặt trời ít nhất 30 phút mỗi ngày

Tập thể dục thường xuyên



Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh

Biện pháp hạn chế kích thích

1. Không lên giường cho đến khi **thực sự buồn ngủ**.
2. **Nếu vẫn không ngủ được** dù đã nằm trên giường 15-20 phút, hãy rời khỏi giường, làm một việc gì đó thư giãn, và chỉ quay lại giường khi thực sự buồn ngủ.
3. Tập **thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi sáng**, bất kể đã ngủ được bao lâu.
4. Chỉ **sử dụng phòng ngủ để ngủ** và **quan hệ tình dục**.

Biện pháp giới hạn thời gian

1. **Giới hạn thời gian nằm trên giường** đúng bằng thời gian ngủ trung bình của 1 tuần gần nhất, duy trì tiếp 1-2 tuần sau đó.
2. **Nếu giấc ngủ có cải thiện**, tiếp tục duy trì giới hạn thời gian nằm trên giường.
3. **Nếu có dấu hiệu buồn ngủ**, hãy tăng lần lượt thời gian nằm trên giường thêm 15 đến 30 phút trong 1-2 tuần tiếp theo, và tiếp tục tăng dần cho đến khi đạt được thời lượng giấc ngủ mong muốn.

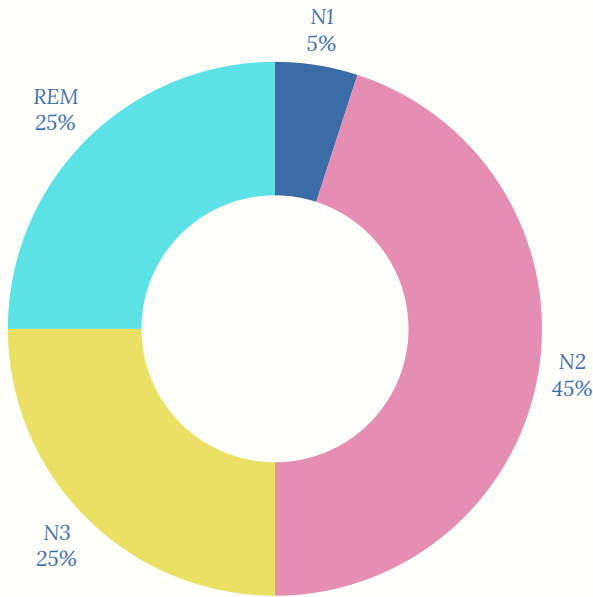
Biện pháp thư giãn

1. Thư giãn cơ bắp
2. Hình dung/Tự kỷ ám thị
3. Hít thở sâu/Hít thở bằng cơ hoành

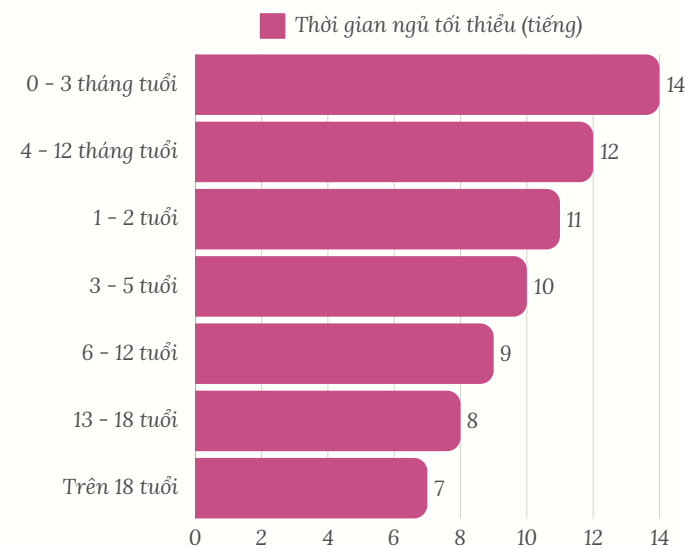
Liệu pháp nhận thức-hành vi

Là một quá trình hợp tác giữa nhà trị liệu và người bệnh **nhằm** xác định, sửa đổi những suy nghĩ, niềm tin không phù hợp liên quan đến giấc ngủ, **thông qua** việc đặt câu hỏi có hướng dẫn, tái cấu trúc nhận thức và các thử nghiệm hành vi.

Sinh lý giấc ngủ bình thường



Nhu cầu ngủ theo lứa tuổi



Dấu hiệu rối loạn giấc ngủ

Bạn buồn ngủ nhưng khó vào giấc, khó duy trì giấc ngủ, hay thức dậy sớm và không thể ngủ trở lại?

Bạn cảm thấy mệt mỏi và gặp khó khăn trong việc duy trì sự tỉnh táo vào ban ngày. Chất lượng học tập, sinh hoạt và làm việc theo đó cũng bị giảm sút?

Bạn ngủ nhiều hơn bình thường, khó thức dậy vào buổi sáng?

Bạn thường xuyên thức giấc trong đêm, hay gặp ác mộng hoặc hoảng sợ khi ngủ?

Bạn có những hành vi bất thường trong khi ngủ (như mộng du, ngáy, nói mê,...)?

Rối loạn giấc ngủ là một vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến. Đây cũng có thể là yếu tố dự báo sự khởi đầu/tăng nặng/quay lại của các rối loạn tâm thần khác!

Triệu chứng giấc ngủ trong một số rối loạn tâm thần

Rối loạn lo âu:
Khó vào giấc (thường do lo nghĩ)
Mệt mỏi sau khi ngủ dậy
Lo lắng, bồn chồn, dễ cáu gắt, khó tập trung kèm theo rối loạn giấc ngủ

Rối loạn trầm cảm:
Khó duy trì giấc ngủ sâu
Dễ thức giấc sớm
Mệt mỏi sau khi ngủ dậy
Chán nản, mất hứng thú, cảm giác vô vọng kèm theo rối loạn giấc ngủ

Rối loạn loạn thần:
Trần trọc khi vào giấc
Dễ thức giấc giữa đêm
Ngủ nhiều vào ban ngày
Thời gian ngủ-thức khác nhau giữa các ngày
Gặp ác mộng, có hành vi dị kì trong khi ngủ
Hoang tưởng, ảo giác, hành vi kích động kèm theo rối loạn giấc ngủ

Tại Bệnh viện Tâm thần Hà Nội,
Sức khỏe tâm thần của bạn
là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi.
Ngõ 467 Nguyễn Văn Linh, Phúc Đông,
Long Biên, Hà Nội - 0967301616