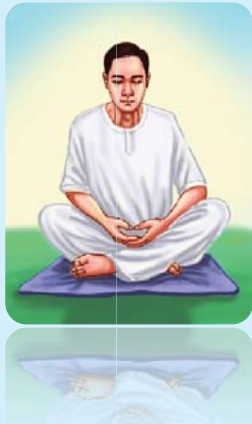


- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ដេកសំរាប់តែការគេងប៉ុណ្ណោះ-កុំអានសៀវភៅ មើលទូរទស្សន៍នៅកន្លែងដេក។ ហ្វឹកហាត់ខ្សែក្បាល និងរាងកាយឲ្យទទួលបានសញ្ញាថា ទីនេះជាកន្លែងសំរាប់គេង។
- ពេលដេកមិនលក់-ក្រោកដើរចេញ រួចធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដូចជា៖ អានសៀវភៅ ដូតទឹក ឬក៏ស្តាប់ចម្រៀងបំពេរល្ងង់លោម។ ពេលមានអារម្មណ៍ងងុយសូមត្រឡប់ទៅដេកវិញ។

អនុវត្តលំហាត់សំរាកចិត្តកាយ

• លំហាត់ដកដង្ហើម:

- ☞ អង្គុយឬដេកផ្ទារសណ្តូកនៅលើផ្ទៃរាប រួចបិទភ្នែក។
- ☞ ដកដង្ហើម ចូលនិងចេញយឺតៗ វែងៗ។ ដកដង្ហើមដោយប្រើផ្ទៃពោះ (ខ្យល់ចូលផ្ទៃពោះប៉ោងចេញផ្ទៃពោះផត)។



- ☞ ពេលដកដង្ហើមចូល និងចេញត្រូវផ្ទុះអារម្មណ៍លើខ្យល់ដង្ហើមចូលនិងចេញ។

• លំហាត់សំរាកសាច់ដុំដំណាក់ៗ

- ☞ ដេកផ្ទារសណ្តូកនៅលើផ្ទៃរាប ឯដៃដាក់ឲ្យស្របនឹងដងខ្លួន រួចបិទភ្នែក។
- ☞ ដកដង្ហើមយឺតៗ វែងៗ និងបន្តបន្ទាប់គ្នា រួចចាប់ផ្តើមពេលពីម្រាមជើង... សម្រាកសន្សឹមៗនូវផ្នែកនីមួយៗនៃរាងកាយ។

☞ ផ្ទុះអារម្មណ៍លើ «ម្រាមជើងរបស់អ្នក» រួចពេលនៅក្នុងចិត្តថា៖ «ម្រាមជើងរបស់ខ្ញុំបានសំរាក ដោយសុខហើយ សន្តិ សន្តិ សន្តិ»។

☞ តាមវិធីនេះ ពេលជាដំណាក់ៗចាប់ពី៖ ម្រាមជើង ប្រអប់ជើង កែងជើង កំភួនជើង ជង្គង់ ក្បាល។

ពេលណាត្រូវអត់ចូលពីអ្នកឯកទេស?

- ករណីការដេកមិនលក់បន្តកើតមានបន្ទាប់ពីព្យាយាមអនុវត្តទំលាប់ល្អ និងលំហាត់សម្រាកចិត្តកាយ។

ចុះចំណែកនាំចូលដេកវិញ?
 ខណៈពេលថ្នាំងងុយដេក អាចជួយអ្នកបណ្តោះអាសន្នចាំបាច់ត្រូវយល់ថា ថ្នាំនេះមិនមែនព្យាបាលបញ្ហាដេកមិនលក់ឡើយ។ ជាដំបូង ត្រូវព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ក្នុងការគេង ព្រមទាំងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។

- ករណីការដេកមិនលក់ កំពុងបង្កឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅឯផ្ទះ ការងារ ឬសាលារៀន។
- ពេលមានរោគសញ្ញា៖ ឈឺដើមទ្រូង ឬដកដង្ហើមខ្លី។
- ពេលការដេកមិនលក់កើតមានស្ទើររាល់យប់ ឬធ្ងន់ធ្ងរ។
- ពេលបញ្ហាដេកមិនលក់ កើតឡើងពីការគ្រោះថ្នាក់ចិត្ត ជំងឺចាប់អារម្ម ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។
- ពេលអ្នកមានការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវកាយ។

បញ្ហាដេកមិនលក់

វិធីជួយខ្លួនឯងចំពោះបញ្ហាដេកមិនលក់



ជីកីអូបសាយ www.tpocambodia.org
 ជីកីអូហ្វេសប៊ុក www.facebook.com/tpocambodia

ដំណេកបានល្អនៅពេលយប់ មានសារៈសំខាន់ ចំពោះសុខភាព។ វាជួយឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លា និងផ្លូវអារម្មណ៍មូលនៅពេលថ្ងៃ។ ជាមធ្យម មនុស្សពេញវ័យត្រូវការដេក៨ម៉ោងនៅពេលយប់ ដើម្បីដំណើរការមុខងារបានល្អនៅពេលថ្ងៃ។ មនុស្សជាច្រើនមានបញ្ហាដំណេក។

ពេលណាអ្នកមានបញ្ហាដំណេក?

នៅពេលអ្នកមានរោគសញ្ញាមួយ ឬច្រើននៃរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមយូរជាង១សប្តាហ៍ អ្នកអាចមានបញ្ហាដេកមិនលក់ ៖

- មិនងងុយដេកសូម្បីតែធ្វើការអស់កម្លាំង
- ឧស្សាហ៍ភ្ញាក់នៅពេលដេកយប់
- ដេកមិនលក់វិញបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
- អារម្មណ៍មិនស្រស់ស្រាយ ពេលងើបពីគេង
- ពឹងផ្អែកលើថ្នាំងងុយដេក ឬគ្រឿងស្រវឹង
- ដេកឆាប់ភ្ញាក់ពីពេលព្រឹកព្រលឹមអុល
- មានយល់ស្តីអាក្រក់
- ឈឺចុកចាប់ជើង
- ផ្លូវអារម្មណ៍មិនបានល្អ

ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាដំណេក

- អស់កំលាំងខ្លាំង
- អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរនិងឆាប់ម៉ូរម៉ៅ
- ការគិតពិចារណាមានការលំបាក

- ការផ្លូវអារម្មណ៍និងការចងចាំចុះខ្សោយ
- ពិបាកដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តប្រចាំថ្ងៃ
- ចុះថយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ
- គ្មានថាមពល

មូលហេតុនៃបញ្ហាដេកមិនលក់

- ពិសាការហ្វេប្រើន ឬតែចត់ ជាពិសេសពេលរសៀលឬពេលល្ងាច
- ហូបអាហារច្រើនជ្រុលនៅមុនពេលចូលគេង
- ពិសាគ្រឿងស្រវឹងមុនពេលចូលគេង
- ពិសាឱសថមិនតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ពេលវេលាចូលគេងមិនទៀងទាត់
- គេងយូរពេកនៅពេលថ្ងៃ
- តានតឹងចិត្ត ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬថប់បារម្ភ
- ធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- មានការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវកាយ
- ប្រើឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃដំណេក

ដំណេកជាតំរូវការចាំបាច់របស់មនុស្ស!

ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាដេកមិនលក់

ការបង្កើតទំលាប់ល្អថ្មី

- រៀបចំបន្ទប់គេង- ស្ងប់ស្ងាត់ ងងឹត និង ខ្យល់អាកាសល្អ៖ សូមពិចារណាពីសំលេង ពន្លឺ និងកំដៅ ពីព្រោះវាអាចរំខានចំពោះដំណេក ។

- **គេងតាមពេលវេលាជាក់លាក់-** ម៉ោងចូលគេង និងក្រោកដំឡើងទាត់។ ក្រោកពីគេងតាមទំលាប់ នៅពេលព្រឹក សូម្បីអ្នកអស់កម្លាំងក៏ដោយ បែបនេះនឹងជួយឲ្យដំណេកអ្នកវិលទៅរកធម្មតាវិញ។
- **ជៀសវាងទំលាប់គេងយូរពេលថ្ងៃ-** វាធ្វើឲ្យពិបាកគេងនៅពេលយប់។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ងងុយដេកនៅពេលថ្ងៃ សូមដេកពី២០ទៅ៣០នាទីយ៉ាងយូរ ក្លាមៗបន្ទាប់ពីពិសាអាហារថ្ងៃត្រង់រួច។
- **ជៀសវាងសកម្មភាពធ្វើឲ្យស្ងាត់ និងតានតឹងមុនពេលចូលគេង-** ដូចជាលំហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លា ការពិភាក្សាដ៏តឹងសរសៃក។
- **ជៀសវាងពិសាអាហារ៖** រយៈពេលពីរម៉ោង នៅមុនពេលចូលគេង ។
- **កំហិតការប្រើប្រាស់អាហារមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន គ្រឿងស្រវឹង និងនីកូទីន-** ឈប់ពិសាកាហ្វេរយៈពេល៨ម៉ោងនៅ មុនពេលចូលគេង។ ជៀសវាងពិសានៅពេលល្ងាច។ ខណៈពេលប្រើគ្រឿងស្រវឹងអាចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ងងុយដេក វាក៏រំខានចំពោះគុណភាពនៃដំណេកផងដែរ ។
- **កុំពិសាបារី** មុនពេលចូលគេង ហើយព្យាយាមផ្តាច់បារីទាំងស្រុង។ ការដក់បារីអាចធ្វើឲ្យមិនងងុយគេងហើយថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃដំណេករបស់អ្នកផងដែរ។

