

⇒ ប្រើប្រាស់កន្លែង/បន្ទប់ដេកសំរាប់តែដេកប៉ុណ្ណោះ

- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ដេកសំរាប់តែការគេងប៉ុណ្ណោះ- កុំអានសៀវភៅ មើលទូរទស្សន៍នៅលើគ្រែ ដេកឬនៅក្នុងបន្ទប់ដេក ។ គោលបំណងគឺ ផ្សារភ្ជាប់កន្លែងដេកទៅនឹងដំណេក បែបនេះ ខ្សែក្បាលនិងរាងកាយរបស់អ្នក ទទួលសញ្ញា ដ៏ច្បាស់លាស់ថា វាគឺជាពេលវេលាត្រូវគេង ពេលស្ថិតនៅលើគ្រែ ។
- ចាកចេញពីគ្រែ/បន្ទប់ ពេលដេកមិនលក់- កុំព្យាយាមបង្ខំខ្លួនឯងឲ្យគេង ។ ចាកចេញ ពីគ្រែ/បន្ទប់ រួចធ្វើអ្វីៗដែលជួយឲ្យអារម្មណ៍ ស្ងប់ដូចជា៖ អានសៀវភៅ ពិសាទឹក ដូតទឹក ឬក៏ស្តាប់ចំរៀងបំពេរល្ងង់លោម ។ ពេលមាន អារម្មណ៍ ងងឹត សូមត្រឡប់ទៅដេកវិញ ។

⇒ អនុវត្តបច្ចេកទេសសំរាកចិត្តកាយ

- លំហាត់ដកដង្ហើម«ការ ដកដង្ហើមត្រង់ពោះ» - (សូមអានខិត្តប័ណ្ណ លំហាត់សំរាក ចិត្តកាយ) ។
- លំហាត់សំរាកសាច់ដុំ



ជាដំណាក់ៗ - (សូមអានខិត្តប័ណ្ណលំហាត់ សំរាកចិត្តកាយ) ។

ខណៈពេលថ្នាំងងុយដេក អាចជួយអ្នកបណ្តោះ អាសន្ន ចាំបាច់ត្រូវយល់ថា ថ្នាំងនេះមិនមែនព្យាបាល បញ្ហាដេកមិនលក់នោះឡើយ ។ ជាដំបូងត្រូវព្យាយាម ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ក្នុងការគេងរបស់អ្នក ព្រមទាំងទំលាប់ ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ។

៥. ពេលណាត្រូវកេងទុកនូវអ្នកឯកទេស

- ☞ ពេលបញ្ហាដេកមិនលក់ មិនបានប្រសើរបន្ទាប់ ពីព្យាយាមអនុវត្តចំណុចរៀបរាប់ខាងលើ ។
- ☞ ពេលបញ្ហាដេកមិនលក់ កំពុងបង្កឲ្យមានបញ្ហា កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅឯផ្ទះ ការងារ ឬសាលារៀន ។
- ☞ ពេលកំពុងលេចចេញរោគសញ្ញានានា ដូចជា៖ ឈឺដើមទ្រូង ឬដកដង្ហើមខ្លី ។
- ☞ ពេលបញ្ហាដេកមិនលក់ កើតមានឡើងស្ទើរ រាល់យប់ ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

ដោយបំណងល្អពីអង្គការវិស្វកម្ម-កម្ពុជា

អគារ៖ អគារលេខ២៥៤ កែងផ្លូវហាណូយ&ផ្លូវឧកញ៉ាវាំង សង្កាត់ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ ភ្នំពេញ ។

ទូរស័ព្ទ៖ (០២៣) ៦៣ ៦៦ ៩៩១/ ៦៣ ៦៦ ៩៩២

វិបសៃ៖ [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)

# បញ្ហាដេកមិនលក់

(INSOMNIA)



ការសំរាកគឺជាតំរូវការចាំបាច់បំផុតរបស់មនុស្ស

រៀបចំដោយ



ឧបត្ថម្ភដោយ



ឆ្នាំ២០១១

ការទទួលបានដំណេកបានល្អនៅពេលយប់មានសារសំខាន់ចំពោះសុខភាព ជួយឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និងវាសវៃ ។ មនុស្សពេញវ័យភាគច្រើន ត្រូវការទទួលបានដំណេកជាមធ្យម៨:០០ម៉ោងក្នុង១យប់ ដើម្បីឲ្យដំណើរការនៃមុខងារប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ។

**១. របៀបសំគាល់បញ្ហាដេកមិនលក់**

- ☞ ទោះបីធ្វើការអស់កម្លាំង ក៏មិនងងុយដេក
- ☞ ឧស្សាហ៍ភ្ញាក់ពេលគេងយប់
- ☞ មិនអាចដេកលក់វិញ បន្ទាប់ពីភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
- ☞ អារម្មណ៍មិនស្រស់ស្រាយ ពេលដើមពីគេង
- ☞ ពីងផ្អែកលើថ្នាំងងុយដេក ឬគ្រឿងស្រវឹង
- ☞ ដេកឆាប់ភ្ញាក់ពីពេលព្រឹកព្រលឹមអុល
- ☞ ងងុយដេកពេលថ្ងៃ អស់កំលាំង ឬឆាប់ម្ហូរម៉ៅ
- ☞ ពិបាកផ្ទុះអារម្មណ៍ក្នុងកំឡុងពេលថ្ងៃ

**២. ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាដេកមិនលក់**

- ☞ អស់កំលាំងខ្លាំង និងខ្វះការជំរុញ ទឹកចិត្ត
- ☞ អារម្មណ៍ ផ្លាស់ប្តូរ និងឆាប់ម្ហូរម៉ៅ
- ☞ មិនអាចគិតគូរបានច្បាស់លាស់
- ☞ មានបញ្ហាក្នុងការផ្ទុះអារម្មណ៍ និងការចងចាំ
- ☞ ពិបាកដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តប្រចាំថ្ងៃ
- ☞ ចុះថយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ មានជំងឺផ្សេងៗ
- ☞ ចលនានៃរាងកាយចុះថយ

**៣. មូលហេតុនៃបញ្ហាដេកមិនលក់**

- ☞ ពិសាកាហ្វេ ច្រើន ឬតែចត់ ជាពិសេសពេលរសៀលនិង/ឬពេលល្ងាច
- ☞ ពិសា/ជក់គ្រឿងស្រវឹង/ញៀនមុនពេលចូលគេង
- ☞ ពិសាអាហារច្រើននៅមុនពេលចូលគេង
- ☞ គេងយូរនៅពេលថ្ងៃ
- ☞ ពេលវេលាចូលគេងមិនទៀងទាត់
- ☞ តានតឹងចិត្ត/ធ្លាក់ទឹកចិត្ត/ថប់បារម្ភ
- ☞ មានការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវកាយ
- ☞ ធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- ☞ ប្រើប្រាស់ឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់ការគេង

**៤. វិធាន ចម្រុះធ្វើចំពោះបញ្ហាដេកមិនលក់**

**⇒ ការបង្កើតទំលាប់ថ្មី**

- រៀបចំបន្ទប់គេង ឲ្យមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ងងឹត និងមានខ្យល់អាកាសត្រជាក់ល្អ- សំលេង ពន្លឺ និងកំដៅអាចរំខានចំពោះដំណេក ។
- គេងតាមពេលវេលាជាក់លាក់- ម៉ោងចូលគេង និងក្រោកពីគេងដ៏ទៀងទាត់ ។ ក្រោកពីគេងតាមទំលាប់នៅពេលព្រឹក សូម្បីអ្នកអស់កម្លាំងក៏ដោយ ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយអ្នកឲ្យវិលទៅរកសភាពធម្មតានៃដំណេកវិញ ។



- ជៀសវាងទំលាប់គេងពេលថ្ងៃ- ការគេងពេលថ្ងៃ អាចធ្វើឲ្យពិបាកគេងនៅពេលយប់ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ងងុយដេក ចូរដេកត្រឹមតែរយៈពេល៣០នាទី ឲ្យបាននៅមុនម៉ោងពេលរសៀល ។
- ជៀសវាងសកម្មភាពធ្វើឲ្យស្លាម (មិនងងុយ) និងតានតឹងផ្លូវចិត្តនៅមុនពេលរៀបចូលគេង- ដូចជាលំហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លា ការពិភាក្សាដ៏តឹងសរសៃក ។
- កំរិតការប្រើប្រាស់ជាតិកាហ្វេ គ្រឿងស្រវឹង និងនីកូទីន- ឈប់ពិសាកាហ្វេរយៈពេល៨ម៉ោងមុនពេលចូលគេង ។ ជៀសវាងពិសានៅពេលល្ងាច ។ ខណៈពេលគ្រឿងស្រវឹងអាចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ងងុយដេក វាក៏រំខានទៅចំពោះគុណភាពនៃដំណេកផងដែរ ។
- ព្យាយាមពិសាអាហាររយៈពេលពីរម៉ោង នៅមុនពេលចូលគេង ។

