

การปรับนิสัยการนอนในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

การระบาดของโควิด-19 มีผลกระทบต่อชาวนิวเจอร์กทุกคนที่ต้องรับมือกับความรู้สึกของความสูญเสีย ความไม่แน่นอน ความกลัวไวรัส และความโศกเศร้า บางคนจึงอาจประสบกับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลที่สูงขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาการนอนได้ รวมถึงการนอนไม่หลับ การหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือการตื่นเร็วเกินไปโดยไม่ตั้งใจ นอกจากนี้ หลายคนยังต้องประสบกับบาดแผลทางใจที่เพิ่งเกิดขึ้นและ/หรือที่มีมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวกับการเหยียดสีผิว การกีดกัน การใช้ความรุนแรงของตำรวจ หรือความไม่เป็นธรรมอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และปัญหาการนอนที่เกี่ยวข้อง

นิสัยการนอนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพโดยรวมของเรา ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องนอนเจ็ดหรือแปดชั่วโมงต่อคืน แต่อาจมีบางคนที่ต้องนอนมากกว่านั้นหรือน้อยกว่านั้น การนอนไม่เพียงพออาจส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายของคุณ

คำแนะนำเพื่อปรับนิสัยการนอน

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำหากคุณมีปัญหาการนอนไม่หลับ

- จัดเวลานอนเป็นกิจวัตร
- หลีกเลี่ยงการเอนตัวลงนอนหรือการนอนกลางวันในช่วงเวลากลางวัน
- ลดปริมาณคาเฟอีนที่คุณดื่ม (เช่น กาแฟ ชา โซดา และเครื่องดื่มชูกำลัง) และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังบ่าย
- ปรึกษาผู้ให้บริการสุขภาพของคุณหากคุณใช้ยาที่ซื้อด้วยตนเองหรืออาหารเสริมที่อาจส่งผลต่อการนอนของคุณ
- ลดปริมาณแอลกอฮอล์หรือนิโคตินที่คุณบริโภค
 - หากคุณสูดหรือสูบ ลองพิจารณาที่จะเลิก โปรดเข้าสู่ nyc.gov/health และค้นหา "[NYC Quits](#)" (นครนิวยอร์กเลิกบุหรี่) หรือโทร 311
- เพิ่มกิจกรรมทางกายภาพของคุณโดยการเคลื่อนไหวที่มากขึ้นและการนั่งน้อยลง โปรดเลือก [กิจกรรมที่สามารถทำได้โดยการรักษาระยะห่างทางกายภาพ](#) อย่างน้อย 6 ชุดถ้าออกไปข้างนอก
- พยายามตื่นนอนเวลาเดิมทุกวัน แม้ว่าคุณจะมีปัญหาการนอนไม่หลับเมื่อคืนก่อน
- ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายก่อนเข้านอน
- เข้านอนเมื่อคุณเหนื่อยและพร้อมที่จะนอน
- หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอใด ๆ (เช่น สมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต) หรือการนอนดูโทรทัศน์บนเตียง
- หลีกเลี่ยงการดูนาฬิกา โดยการปิดหรือซ่อนไว้หากจำเป็น

หากทำตามคำแนะนำข้างต้นแล้วคุณยังมีปัญหาการนอน โปรดปรึกษาผู้ให้บริการสุขภาพของคุณ หรือติดต่อ:

- NYC Well สายด่วนช่วยเหลือที่เก็บรักษาความลับและมีผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม สายด่วนนี้สามารถให้คำปรึกษาในกว่า 200 ภาษาและสามารถส่งต่อไปยังหน่วยงานด้านสุขภาพอื่น ๆ ได้ โทร 888-692-9355 หรือพูดคุยได้ที่ nyc.gov/nycwell
- สายด่วนช่วยเหลือด้านที่พึ่งพิงทางจิตใจในช่วงโควิด-19 ของรัฐนิวยอร์กมีอาสาสมัครมืออาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมมาเป็นพิเศษและพร้อมที่จะรับฟัง ให้ความช่วยเหลือ และส่งต่อไปยังหน่วยงานอื่น ๆ หากจำเป็น โปรดโทรติดต่อ 844-863-9314 ตั้งแต่เวลา 08.00 น. จนถึง 22.00 น. ตลอดเจ็ดวันต่อสัปดาห์

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ 7.31.20