



Cải thiện Thói quen Ngủ Trong Đại dịch COVID-19

Đại dịch COVID-19 đang ảnh hưởng đến tất cả người dân New York, những người đang vật lộn với cảm giác mất mát, không chắc chắn, sợ hãi về virus và đau buồn. Vì vậy, một số người có thể trải qua mức độ trầm cảm và lo âu cao hơn, điều này có thể gây khó ngủ, bao gồm việc khó đi vào giấc ngủ hoặc giữ giấc ngủ lâu hơn hoặc vô ý thức dậy quá sớm. Nhiều người cũng đang đối phó với sự chấn thương gần đây và/hoặc liên tục liên quan đến nạn phân biệt chủng tộc, phân biệt đối xử, sự tàn bạo của cảnh sát hoặc những bất công khác mà có thể góp phần vào tình trạng trầm cảm, lo lắng và các vấn đề liên quan đến giấc ngủ.

Thói quen ngủ tốt rất quan trọng đối với tình trạng sức khỏe nói chung. Hầu hết những người lớn tuổi cần ngủ bảy hoặc tám tiếng mỗi tối nhưng những người khác có thể cần phải ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn. Giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị.

Lời khuyên Cải thiện Thói quen Ngủ

Dưới đây là một số lời khuyên nếu quý vị khó ngủ:

- Hình thành thói quen đi ngủ theo thường lệ.
- Tránh nằm nghỉ hoặc chợp mắt vào ban ngày.
- Giảm lượng caffeine quý vị thường uống (như cà phê, trà, soda và nước tăng lực) và tránh uống caffeine sau đầu giờ chiều.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị đang dùng bất kỳ loại thuốc không theo toa hoặc loại thực phẩm bổ sung cho sức khỏe nào có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị.
- Giảm thiểu lượng rượu quý vị uống hoặc lượng nicotine quý vị sử dụng.
 - Nếu quý vị hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, hãy cân nhắc việc bỏ thuốc. Truy cập nyc.gov/health và tìm kiếm "[NYC Quits](#)" (Dịch Vụ Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Lá NYC) hoặc gọi **311**.
- Tăng hoạt động thể chất của quý vị bằng cách di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn, chọn [các hoạt động cho phép quý vị thực hiện giãn cách vật lý](#) ít nhất 6 feet nếu đi ra ngoài.
- Đảm bảo quý vị thức dậy vào thời điểm tương tự mỗi ngày (bao gồm cuối tuần), ngay cả khi quý vị khó ngủ vào đêm hôm trước.
- Thực hành các động tác thư giãn trước khi đi ngủ.
- Đảm bảo quý vị sẽ đi ngủ lúc mệt mỏi và lúc sẵn sàng đi ngủ.
- Tránh sử dụng bất kỳ màn hình nào (như điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng) hoặc xem tivi trên giường.
- Tránh xem đồng hồ, hãy che hoặc giấu đồng hồ đi nếu cần thiết.

Nếu quý vị vẫn khó ngủ sau khi thử những lời khuyên trên, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị hoặc liên hệ:

- NYC Well, đường dây trợ giúp bảo mật 24/7 có các nhân viên tư vấn được đào tạo, những người sẽ cung cấp tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Gọi 888-692-9355 hoặc trò chuyện tại nyc.gov/nycwell.
- Đường dây Trợ giúp Hỗ trợ Cảm xúc của Tiểu bang New York có đội ngũ chuyên gia tình nguyện được đào tạo đặc biệt luôn lắng nghe, hỗ trợ và cung cấp giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc, nếu cần thiết. Hãy gọi 844-863-9314, từ 8 giờ sáng đến 10 giờ tối, bảy ngày mỗi tuần.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

7.31.20