

สารบัญ

บทนำ	8
------------	---

พื้นฐานของการนอน **10**

ความจริงง่าย ๆ เกี่ยวกับการนอน **12**

การนอนคืออะไรและทำไมเราจึงต้องการมัน	14
ประวัติศาสตร์ของวิทยาศาสตร์แห่งการนอน	16
จำนวนชั่วโมงการนอนที่เราต้องการ	18

กลไกการนอนที่ดี **20**

นาฬิกาชีวิตและจังหวะรอบวัน	22
วงจรการนอนและการตื่น	24
ฮอร์โมนต่าง ๆ กับการนอน	26
การหลับระยะต่าง ๆ	28
การฝัน	30
การนอนที่ดีกับการนอนที่ไม่ดี	32
การสร้างนิสัยการนอนที่ดี	34
การจดบันทึกการนอน	36

เข้าใจการนอนของคุณ **38**

ชีวิตในแต่ละช่วงวัย **40**

ฉันควรฝึกลูกเข้าอนไหม	42
ฉันจะกล่อมลูกน้อยที่เหนื่อยล้าให้เข้าอนได้อย่างไร	44
ฉันจะช่วยลูกวัยหัดเดินให้หลับตลอดคืนได้อย่างไร	45
การอดนอนส่งผลต่อการเจริญเติบโตได้หรือไม่	46
ลูกของฉันจะนอนผวาไปจนโตไหม	47
ลูกวัยรุ่นของฉันได้นอนมากพอเท่าที่ควรจะเป็นในวันที่ไปเรียนไหม	48
การใช้เวลาน้ำจอส่งผลต่อการนอนของวัยรุ่นมากแค่ไหน	50
ทำไมลูกวัยรุ่นถึงผล็อยหลับช่วงกลางวันโดยไม่มีสาเหตุ	52
ฉันจะช่วยลูกวัยรุ่นให้นอนหลับได้ดีขึ้นในช่วงสอบได้อย่างไร	53
การนอนหลับมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้หรือไม่	54
การตั้งครรภ์ส่งผลต่อการนอนของฉันอย่างไร	56
การอดนอนจะทำให้สุขภาพของพ่อแม่มีอายุน้อยลงหรือไม่	58
ภาวะหมดประจำเดือนกำลังสร้างหายนะให้การนอนของฉัน ฉันจะทำอะไรได้บ้าง	60
ทำไมเมื่ออายุมากขึ้นฉันถึงนอนได้แย่งลง	62

จิตกับกาย

64

ทำไมเราจึงท้าว	66
ทำไมเวลาหลับเราจึงหลับตา	67
ทำไมฉันจึงนอนกััดฟัน	68
ทำไมร่างกายของฉันจึงยังหลับอยู่และขยับไม่ได้ แม้สมองจะตื่นแล้ว	70
อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนตกจากที่สูงขณะหลับ	72
ทำไมฉันถึงกรน	74
ทำไมคนที่นอนข้าง ๆ ถึงหายใจเอือกขณะหลับ	75
ทำไมอุณหภูมิร่างกายถึงผันผวนขณะที่ฉันหลับ	76
ทำไมฉันถึงนอนตึกกว่าทุกคนที่ฉันรู้จัก	78
โยคะช่วยเรื่องการนอนหลับจริงหรือ	80
ฉันควรออกกำลังกายตอนไหนเพื่อให้หลับได้ดีที่สุด	82
การนอนส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของฉันได้หรือไม่	84
โรคไทรอยด์คือตัวการที่ทำให้ฉันนอนได้ไม่ดีใช่ไหม	85
การนอนส่งผลต่อน้ำหนักตัวของฉันไหม	86
การถึงจุดสุดยอดช่วยให้ฉันนอนหลับได้ดีขึ้นไหม	88
ทำไมรอบเดือนถึงส่งผลต่อการนอนของฉันมากขนาดนี้	90
การนอนส่งผลต่อความต้องการทางเพศและภาวะเจริญพันธุ์ของฉันไหม	91
ฉันจะจัดการกับอาการปวดเรื้อรังเพื่อให้หลับได้ดีขึ้นได้อย่างไร	92
ทำไมฉันถึงนอนดิ้นไปมาระหว่างหลับ	94
ทำไมขาฉันถึงเจ็บและอยู่ไม่สุขในช่วงกลางคืน	95
ฉันควรนอนท่าไหนถึงจะดีที่สุด	96
บิวตี้สลิปมีอยู่จริงไหม	98
ยานอนหลับรักษาปัญหาการนอนของฉันได้ไหม	100
การกินเมลาโทนินเสริมช่วยให้ฉันหลับได้ดีหรือไม่	101





อารมณ์ของฉันส่งผลต่อการนอนหลับหรือไม่	102
ทำไมความคิดเรื่องการเข้านอนถึงทำให้ฉันรู้สึกระวนระวายใจ	104
โพรไบโอติกช่วยเรื่องการนอนหลับหรือไม่	106
ทำไมเมื่อถึงเวลานอนฉันจึงยังไม่่วง แม้จะเหนื่อยมากก็ตาม	108
ASMR คืออะไร มันช่วยให้ฉันหลับได้ไหม	109
ทำไมฉันจึงผล็อยหลับบนโซฟา แต่กลับตื่นทันทีที่ก้าวขาไปถึงเตียง	110
ทำไมปัญหาของฉันดูจะใหญ่ขึ้นในช่วงกลางคืน	112
จะทำอย่างไรถ้าฉันกลับไปหลับต่อไม่ได้	114
ทำไมฉันจึงจำความฝันไม่ได้	116
ทำไมความฝันจึงชัดเจนเมื่อฉันเครียด	118
ทำไมความฝันของฉันจึงน่ากลัวนัก	119
ฉันจะฝึกให้ตัวเองฝันโดยที่รู้ตัวว่าฝันได้ไหม	120
ทำไมฉันถึงคิดสร้างสรรคดีได้ดีที่สุดในช่วงที่กำลังเคลิ้มหลับหรือระหว่างที่หลับอยู่	122
ฉันจะหยุดจิตใจที่วุ่นแล้วหลับลงได้อย่างไร	124
การนับแกะได้ผลจริงหรือ	126
ฉันมักตื่นตอนตีสาม ทำอย่างไรจึงจะกลับไปหลับต่อได้	128
ภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้ามีผลต่อการนอนอย่างไร	130
การบำบัด CBTi ช่วยให้ฉันหลับได้ไหม	132
การสะกดจิตบำบัดช่วยเรื่องการนอนหลับอย่างไร	134

การใช้ชีวิต

136

การจับหลับอันตรัยหรือมีประโยชน์กันแน่	138
การนอนหลับที่ดีควรมีความต่อเนื่องหรือจะแบ่งเป็นช่วง ๆ ได้ไหม	140
ฉันสามารถนอนขดเขยได้ไหม	142
ทำไมบางครั้งนาฬิกาชีวิตของฉันถึงทำงานผิดปกติ	144
การทำงานเป็นกะส่งผลต่อการนอนของฉันหรือไม่	146
ฉันจะปรับนาฬิกาชีวิตให้เร็วขึ้นหรือช้าลงได้ไหม	148
ทำไมฉันถึงง่วงเสียทั้งที่นอนเยอะกว่าปกติ	150
การอยู่บนที่สูงส่งผลดีหรือผลเสียต่อการนอน	151
มีอาหารและเครื่องดื่มที่ช่วยเรื่องการนอนหลับบ้างไหม	152
คาเฟอีนเป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งของการนอนหลับจริงหรือ	154
วิตามินรวมช่วยให้ฉันหลับได้ไหม	156
แอลกอฮอล์ส่งผลดีหรือผลเสียต่อการนอนหลับ	157
สารสกัดจากกัญชาช่วยเรื่องการนอนหลับหรือไม่	158
การสูบบุหรี่ส่งผลต่อการนอนของฉันอย่างไร	159
การเข้านอนก่อนช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้นใช่ไหม	160
น้ำมันหอมระเหยช่วยเรื่องการนอนหลับหรือไม่	161
การกินมัลลิวส์ส่งผลต่อการนอนของฉันหรือไม่	162
ทำไมฉันจึงหลับในวันหยุดได้ดีกว่าปกติ	164
เมื่อข้ามเขตเวลาฉันจะจัดการกับการนอนอย่างไร	166



สภาพแวดล้อมในการนอนของคุณ

168

ฉันจะทำให้ห้องนอนเป็นพื้นที่ปลอดภัยได้อย่างไร	170
ทำไมฉันถึงอยากนอนมากขึ้นในฤดูหนาว	172
จันทร์เต็มดวงส่งผลต่อการนอนของฉันไหม	174
แสงสีฟ้าส่งผลต่อการนอนหรือไม่	175
ที่นอนและหมอนแบบไหนที่ดีที่สุด	176
ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักช่วยเรื่องการนอนหลับไหม	177
ตำแหน่งของเตียงส่งผลต่อการนอนของฉันอย่างไร	178
ฉันควรเปิดหรือปิดหน้าต่างนอน	180
อุณหภูมิห้องนอนที่เหมาะสมที่สุดคือเท่าไร?	181
ฉันควรใส่อะไรนอนดี	182
ฉันควรให้สัตว์เลี้ยงนอนด้วยกันบนเตียงไหม	183
ตอนนอนฉันควรฟังอะไรไหม	184
อุปกรณ์ติดตามการนอนใช้ได้ผลหรือไม่	186
การอ่านหนังสือก่อนนอนส่งผลเสียต่อการนอนหรือไม่	187
ทำไมเสียงที่เบาที่สุดถึงปลุกให้ฉันตื่นได้ แต่ไม่มีผลอะไรกับคนข้าง ๆ เลยสักนิด	188
การปลุกที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร	190
ฉันควรเข้านอนพร้อมคนที่นอนด้วยกันไหม	192

เมื่อการนอนหลับผิดเพี้ยนไป

194

การอดนอนเรื้อรังเป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยรวมของฉันหรือไม่	196
ฉันมีปัญหาการนอนมาโดยตลอด เกิดอะไรขึ้นกับฉัน	198
การอดนอนทำให้การตัดสินใจแย่ลงไหม	200
ฉันต้องนอนขั้นต่ำกี่ชั่วโมงจึงจะทำงานได้ดี	202
การหลับในคืออะไร	204
การขับรถตอนเหนื่อยนั้นอันตรายแค่ไหน	205
ถ้าฉันอดนอนจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ไหม	206
ในระยะยาวความเครียดส่งผลต่อการนอนอย่างไร	208
ทำไมฉันถึงละเมอพูดระหว่างหลับ	210
ทำไมฉันจึงเดินในขณะที่หลับ	211
ทำไมฉันจึงหยุดกินตอนกลางคืนไม่ได้	212
การอดนอนทำลายชีวิตเช็ทซ์ของฉันหรือเปล่า	214
ฉันตาบอด นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันนอนได้ไม่ดีใช่ไหม	216
อภิวินิจฉัย	218
ดัชนี	220
ประวัติผู้เขียน	224
กิตติกรรมประกาศ	224





บทนำ

ฉันหลงใหลในการนอน มันคือการ “ปล่อยวาง”
ขั้นสูงสุด และเป็นบางสิ่งที่เรามักจะละเลย
จนกระทั่งเกิดปัญหาขึ้น เหมือนจู่ ๆ มันกลับ
กลายเป็นความพยายามที่ไร้ความหมาย ยิ่งไขว่คว้า
ก็ยิ่งห่างไกล ยิ่งยึดติดกับการนอนหลับที่สมบูรณ์แบบ
มากเท่าไร เราก็ยิ่งไม่อาจข่มตาให้หลับลง
ได้มากเท่านั้น

ในฐานะนักจิตบำบัดด้านการนอนหลับ
ฉันจะขอให้ผู้ป่วยแต่ละคนทำตามกระบวนการ
ต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงการนอน โดยอธิบายอย่าง
ชัดเจนว่ากลยุทธ์เหล่านี้จะสำเร็จได้อย่างไรและ
ด้วยเหตุผลใด ฉันเชื่อเหลือเกินว่าทุกคนควรมี
โอกาสเข้าถึงความรู้เหล่านั้น และนั่นเป็นเหตุผล
ที่ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

มนุษย์เราถูกตั้งโปรแกรมทางชีวภาพให้นอนหลับ
ได้เอาไว้แล้ว ด้วยการจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ
ที่ขัดขวางสัจพจน์นี้ เราก็จะเข้าใจถึงสิ่งที่
ต้องทำถ้าอยากให้ความสำคัญกับการนอนและฟื้นฟู
พรสวรรค์นี้ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

หนังสือเล่มนี้มีไว้สำหรับผู้ที่อยากเรียนรู้และ
อยากหลีกเลี่ยงการถูกขี้หน้าแบบผิด ๆ ซึ่งบางครั้ง
อาจส่งผลเสียมากกว่าผลดี คุณจะได้รับความรู้เกี่ยวกับ
พื้นฐานของการนอนว่ามันคืออะไรและทำงานอย่างไร
รวมไปถึงปัญหาสำคัญต่าง ๆ โดยอิงจากคำถาม
ที่นักจิตบำบัดอย่างฉันมักถูกถามอยู่เสมอ เนื้อหา
ในเล่มแบ่งออกเป็นส่วนตัวต่าง ๆ ในแบบที่เข้าใจง่าย
ครอบคลุมปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพและจำนวน
ชั่วโมงการนอน ตลอดจนสุขภาพกาย สุขภาพจิต



ช่วงวัย การใช้ชีวิต และสภาพแวดล้อมในการนอนของคุณ

วิทยาศาสตร์แห่งการนอนคือศาสตร์ที่มีความหลากหลาย มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด และครอบคลุมชีววิทยาของเราทุกมิติ ขณะที่เราไขปริศนาแห่งการนอนก็ยังมีการค้นพบใหม่ ๆ ออกมาอย่างต่อเนื่อง ฉันยังคงศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเพื่อที่จะนำผลการวิจัยล่าสุดมาปรับใช้กับการทำงานในแต่ละวัน

บางทีประเด็นสำคัญที่สุดที่ฉันอยากบอกคุณก็คือ ไม่มีใครที่นอนหลับได้อย่างสมบูรณ์แบบที่นั่นก็ไม่เป็นไร ภารกิจของฉันในการเขียนหนังสือเล่มนี้คือช่วยให้คุณเข้าใจและค้นพบโครงสร้างการนอนของคุณเอง ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะเช่นเดียวกับลายนิ้วมือของแต่ละบุคคล การนอนเป็นขั้นส่วนสำคัญ

ของจิ๊กซอว์แห่งสุขภาพและสุขภาวะที่ดี หากคุณเข้าใจปัจจัยทั้งหมดและสร้างสมดุลด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างเช่น การได้รับแสงแดดอย่างเพียงพอ กระทบกระเจง อยู่เสมอ ลดความเครียด และกินอาหารที่ดี คุณจะย่อมสามารถกล่อมตัวเองให้หลับลงอย่างแสนสุขได้แน่นอน

ขอให้คุณนอนดีและหลับฝันดี

Heather Darwall-Smith

Heather Darwall-Smith

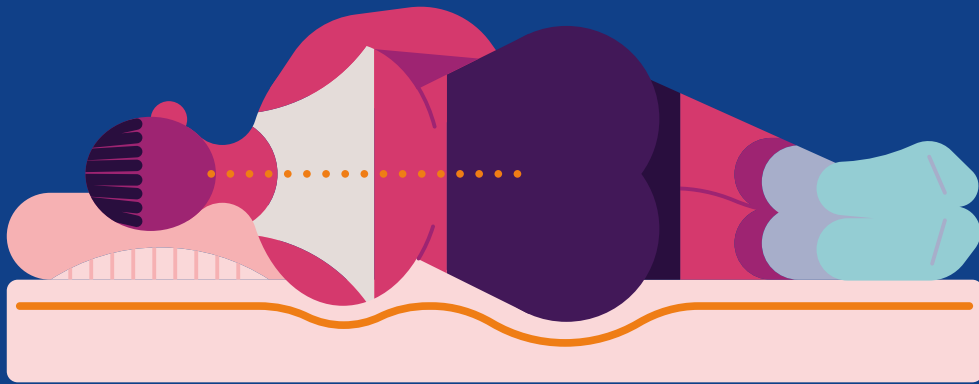




พื้นฐานของการนอน

เรานอนหลับอย่างไรและทำไมเราถึงนอนหลับ...มีการค้นพบใหม่ ๆ
เกิดขึ้นทุกวัน แต่ทุกอย่างที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบล้วนยืนยันว่า
กลไกธรรมชาติที่ดูเรียบง่ายนี้เป็นหัวใจของสุขภาพและสุขภาวะของเรา





ความจริงง่าย ๆ เกี่ยวกับการนอน

ยังมีเรื่องที่เราไม่รู้เกี่ยวกับการนอนอีกมาก
และเราก็อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจว่า
การนอนคืออะไร และทำไมเราจึงต้องการมัน
หากลองตัดศัพท์เฉพาะทางทิ้งไป
แล้วเรียนรู้จากหลักวิทยาศาสตร์ง่าย ๆ
คุณก็น่าจะเข้าใจกระบวนการที่สำคัญนี้ได้มากขึ้น

การนอนคืออะไร และทำไมเราจึงต้องการมัน

การนอนนั้นน่าทึ่งในหลาย ๆ แง่มุม และวิทยาศาสตร์ก็เพิ่งเปิดให้เราค้นพบความน่าทึ่งเหล่านั้นเมื่อไม่นานมานี้ การที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปกับการนอนอาจเป็นการเน้นย้ำถึงความสำคัญทางชีวภาพของมันก็เป็นได้

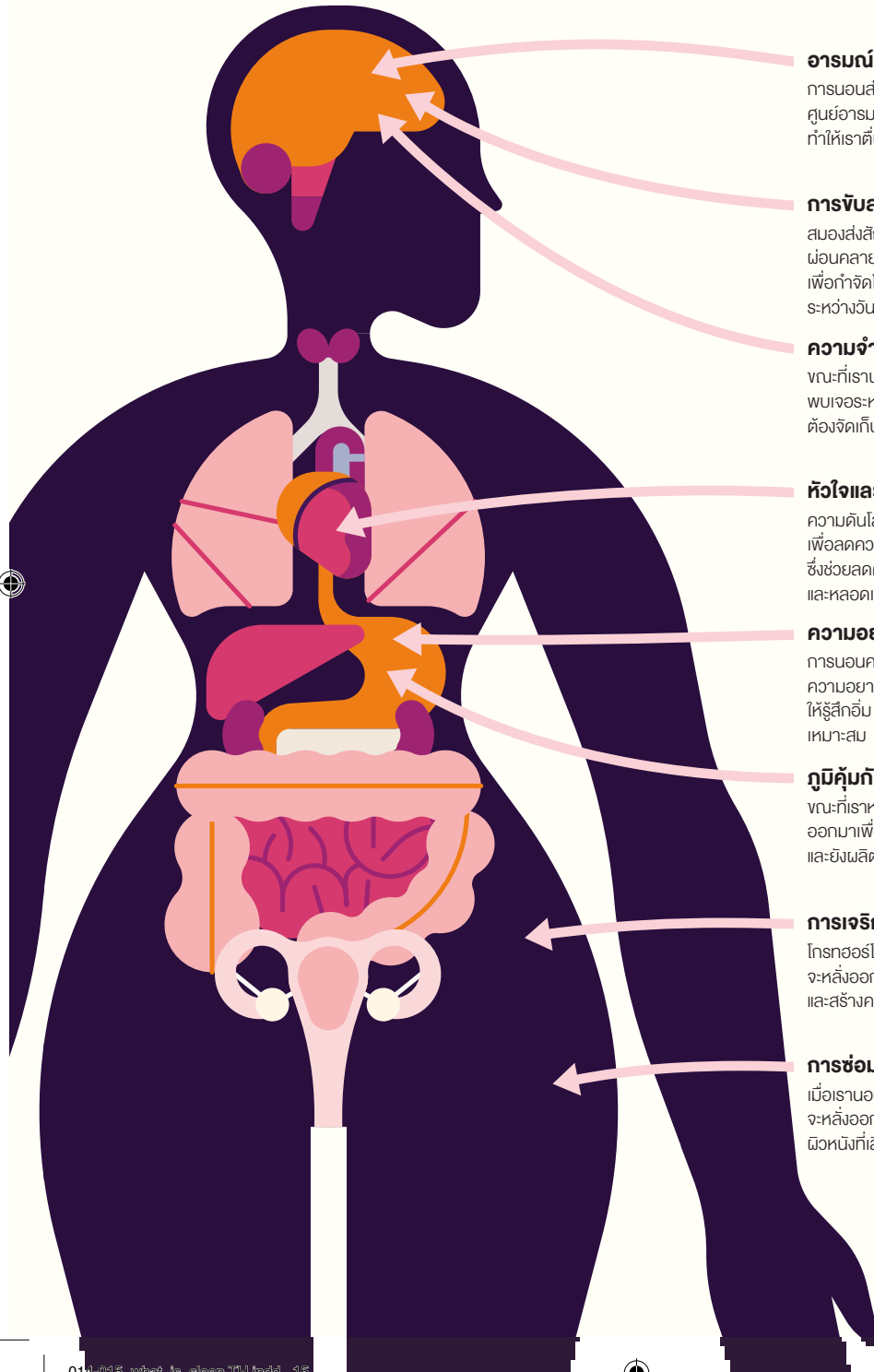
เมื่อเรานอนหลับ เราจะเข้าสู่ภาวะพิเศษที่อยู่ระหว่างการมีสติรู้ตัวกับการไม่มีสติรู้ตัว ร่างกายจะได้พักผ่อนในขณะที่สมองยังคงตื่นตัวและทำงานหนัก การนอนมีความสำคัญต่อความอยู่รอดของเรา และกลไกทางชีวภาพทั้งหมดจะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อเราอยู่ในภาวะนี้เท่านั้น แม้นักวิทยาศาสตร์จะค้นพบสิ่งใหม่เกี่ยวกับการนอนอยู่ตลอด แต่ดูเหมือนว่าหน้าที่หลักของมันก็คือการโยกพลังงานไปใช้กับการขจัดพิษที่อันตรายออกจากสมอง และร่างกาย รวบรวมข้อมูลที่เรียนรู้แล้วจัดเก็บในคลังความจำ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลให้ภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ รวมทั้งซ่อมแซมและฟื้นฟูเซลล์ในร่างกาย กระบวนการฟื้นฟูเหล่านี้ล้วนมีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เมื่อเรานอนดี สุขภาพจิต กระบวนการคิด และสุขภาพกายของเราก็จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

แม้จะยังคงมีปริศนาที่เกี่ยวกับการนอนอีกมาก แต่สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็คือ การนอนนั้นจำเป็นต่อการมีสุขภาพที่ดี และการจะมีชีวิตที่ดีนั้น เราต้องให้ความสำคัญเรื่องนี้มากพอ ๆ กับการกินและการออกกำลังกาย ยิ่งมีการค้นพบทางวิทยาศาสตร์มากเท่าไร เราก็ยิ่งมองเห็นและเข้าใจมากขึ้นเท่านั้นว่า การนอนที่ดีคือกุญแจสู่ความสุขและการมีสุขภาพที่ดี

นอกจากเรื่องกลไกทางชีวภาพ การมีนิสัยการนอนที่ดียังทำให้เรารู้สึกดีด้วย หากเรามองเห็นถึงความสำคัญของการนอนและเข้าใจวิธีที่จะปรับปรุงมันให้ดีขึ้น ก็เป็นไปได้ที่คุณจะปล่อยวางจากความกังวลแล้วเข้านอนจนค่อย ๆ เคลิ้มหลับไปในที่สุด

สมองและร่างกายในขณะหลับ

เมื่อเราหลับ สมองและร่างกายจะเข้าสู่กระบวนการซ่อมแซมต่าง ๆ รวมถึงการเชื่อมโยงข้อมูล ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของร่างกายในทุกด้าน



อารมณ์

การนอนส่งผลต่ออารมณ์ของเรา ถ้าเรานอนดี ศูนย์อารมณ์ความรู้สึกในสมองจะได้พักผ่อน ทำให้เราตื่นนอนด้วยความสดชื่นแจ่มใส

การจับสารพิษและการพักผ่อน

สมองส่งสัญญาณไปให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ผ่อนคลาย ในขณะที่มันกวาดล้างของเสีย เพื่อกำจัดโปรตีนอันตรายที่ถูกสร้างขึ้น ระหว่างวัน

ความจำและการเรียนรู้

ขณะที่เรานอนหลับ สมองจะประมวลผลสิ่งที่เราพบเจอระหว่างวัน และตัดสินใจว่าอะไรที่จำเป็น ต้องจัดเก็บและอะไรที่ไม่จำเป็น

หัวใจและความดันโลหิต

ความดันโลหิตจะลดลงในช่วงกลางคืน เพื่อลดความเครียดของหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางหัวใจ และหลอดเลือด

ความอยากอาหาร

การนอนควบคุมฮอร์โมนที่กระตุ้น ความอยากอาหารและฮอร์โมนที่ส่งสัญญาณ ให้รู้สึกอิ่ม ซึ่งจะช่วยให้เรากินในปริมาณที่ เหมาะสม และควบคุมน้ำหนักได้

ภูมิคุ้มกันโรค

ขณะที่เราหลับจะมีการผลิตภูมิคุ้มกันอย่างทีเซลล์ ออกมาเพื่อสู้กับการติดเชื้อและไวรัสต่าง ๆ และยังผลิตโปรตีนเพื่อสู้กับการอักเสบด้วย

การเจริญเติบโต

โกรทฮอร์โมนหรือฮอร์โมนการเจริญเติบโต จะหลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมเซลล์ที่บาดเจ็บ และสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและกล้ามเนื้อ

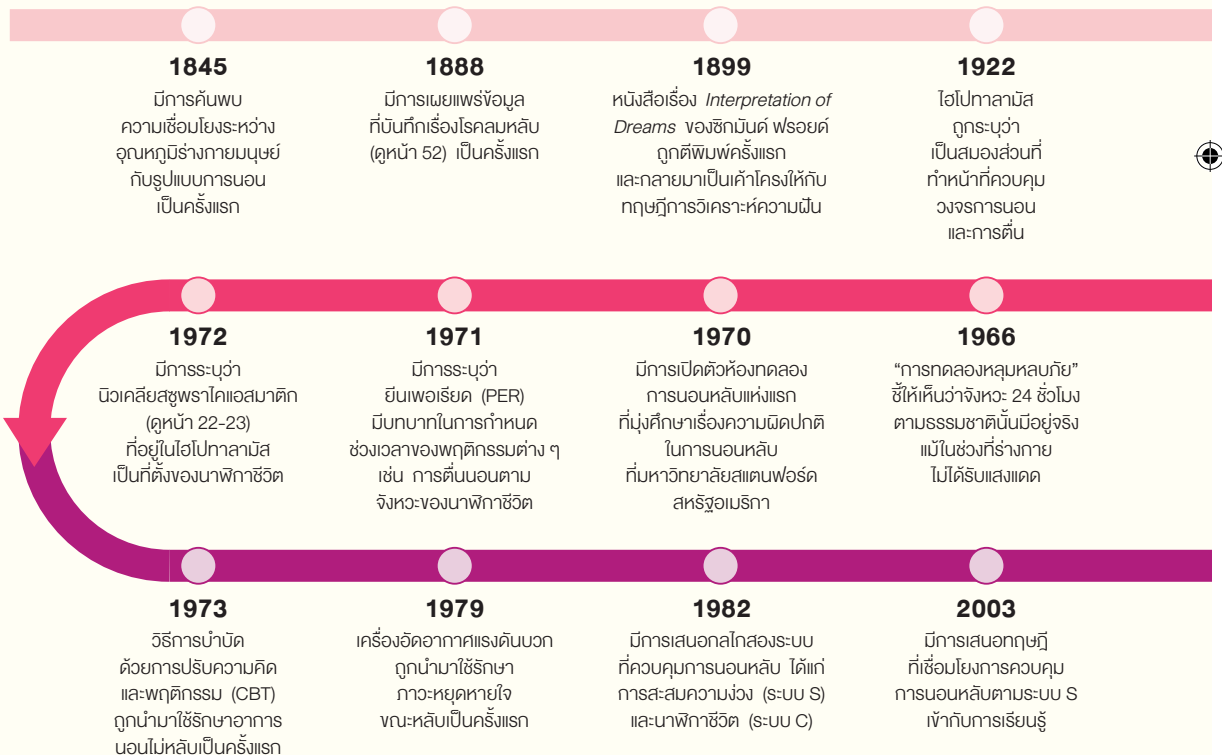
การซ่อมแซมเซลล์และผิวหนัง

เมื่อเรานอนหลับเพียงพอ สารต้านอนุมูลอิสระ จะหลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ และ ผิวหนังที่เสียหาย ทั้งยังช่วยลดการอักเสบด้วย

ประวัติศาสตร์ของวิทยาศาสตร์แห่งการนอน

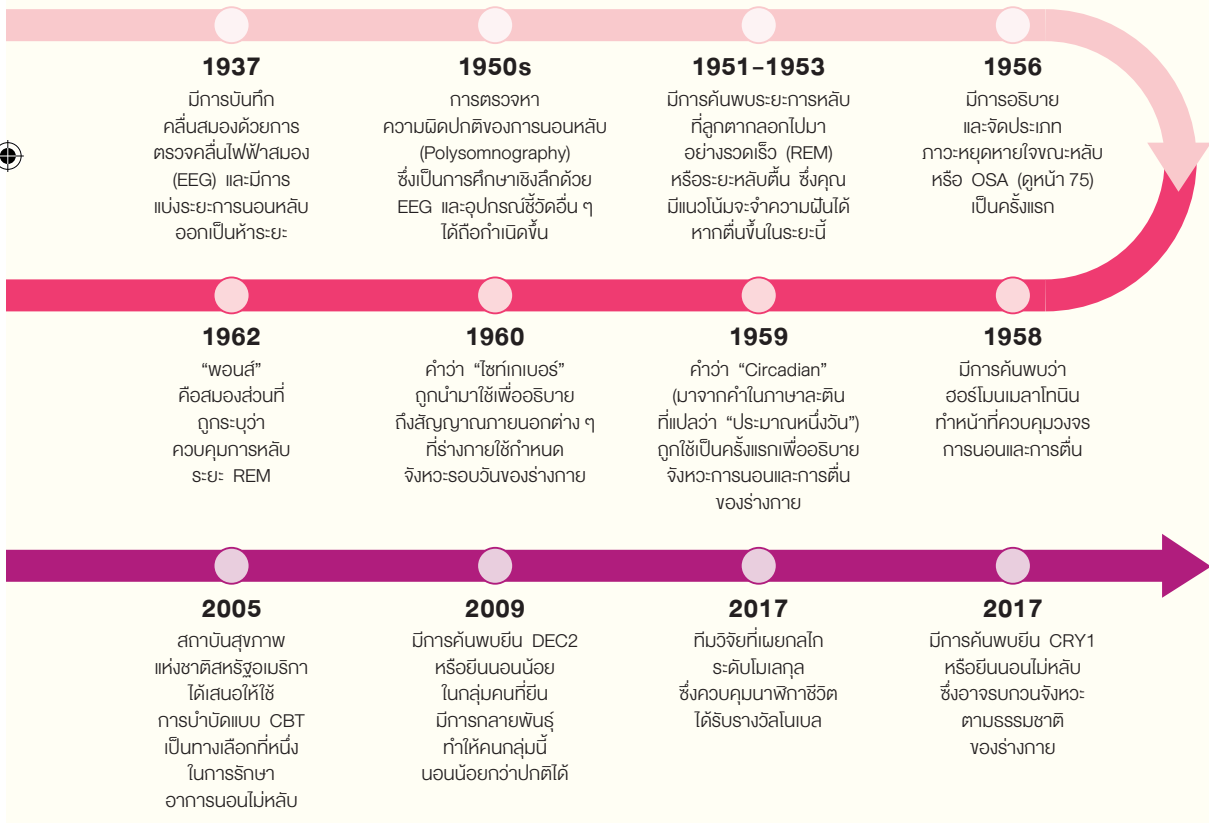
การนอนหลับเพิ่มมาเป็นที่เข้าใจในวงกว้างมากขึ้นในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ศตวรรษที่ 20 เมื่อมีการพัฒนาวิธีต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อวัดกิจกรรมของสมองขณะหลับ ในช่วงทศวรรษที่ 1950 ถือเป็นจุดเริ่มต้นของสาขาวิชาที่แยกตัวออกมาเป็นเอกเทศ ซึ่งก็คือ วิทยาศาสตร์แห่งการนอน

ลำดับเวลาของการค้นพบที่สำคัญ



ปรีศนาแห่งการนอนนี้เป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจจากเหล่าแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และนักปรัชญา มาตั้งแต่ช่วง 350 ปีก่อนคริสตกาล ชาวกรีกโบราณเชื่อว่าการนอนเป็นภาวะทางร่างกายรูปแบบหนึ่งที่น่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร นับตั้งแต่

ที่มีการค้นพบคลื่นสมองขณะหลับในช่วงทศวรรษที่ 1930 เป็นต้นมา วิทยาศาสตร์แห่งการนอนก็รุดหน้าอย่างรวดเร็ว ตามมาด้วยการค้นพบและความสำเร็จครั้งใหญ่มากมายที่ช่วยให้เราเข้าใจกลไกของการนอนหลับมากขึ้น



จำนวนชั่วโมงการนอนที่เราต้องการ

ความเชื่อที่ว่าเราต้องนอนให้ได้คืนละ 8 ชั่วโมงนั้นไม่เป็นจริง การนอนหลับเป็นเรื่องเฉพาะตัวและขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงวัยของคุณ

นอกจากช่วงวัยแล้วก็ยังมีปัจจัยทางชีวภาพอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอนที่คุณต้องการ เช่น ภาวะสุขภาพหรือยาที่คุณกำลังใช้อยู่ อย่างไรก็ตาม ปริมาณการนอนนั้นส่งผลแค่เพียงส่วนเดียวเท่านั้น ปัจจัยภายนอกอย่างงาน ชีวิตครอบครัว และการใช้ชีวิตของคุณก็ส่งผลต่อการนอนของคุณด้วย บางครั้งช่วยให้คุณนอนจนเต็ม “โควตา” จำนวนชั่วโมงการนอนแล้ว คุณอาจยังไม่รู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนและฟื้นฟูอย่างเต็มที่ก็เป็นได้

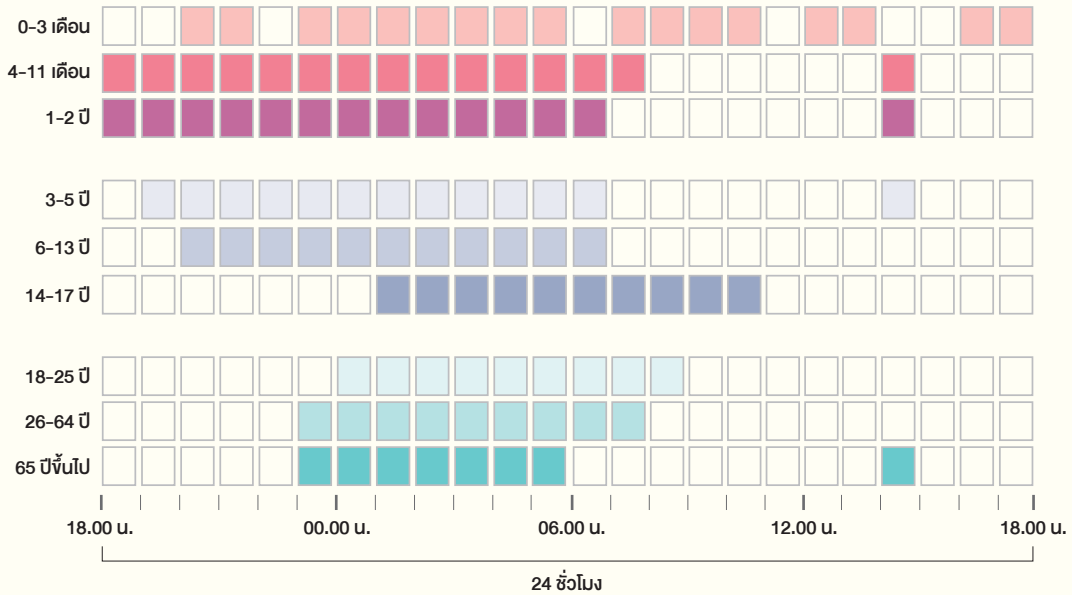
ข้อเสนอแนะสำหรับฉันในช่วงวัยนี้

งานวิจัยมากมายชี้ว่า ผู้คนจำนวนมากนอนน้อยเกินกว่าที่ร่างกายจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และในช่วงไม่กี่ปีมานี้บรรดานักวิทยาศาสตร์ได้ทำการปรับเปลี่ยนข้อเสนอแนะให้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ว่านี้ มูลนิธิการนอนหลับแห่งชาติในสหรัฐอเมริกาประกาศหลักเกณฑ์ใหม่ไว้ในปี 2015 เกี่ยวกับจำนวนชั่วโมงการนอนที่คนในแต่ละช่วงวัยต้องการ และพบว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดต้องการจำนวนชั่วโมงการนอนที่มากกว่าเดิม

โดยมีการเพิ่มช่วงวัยใหม่อีกสองช่วง ได้แก่ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและผู้ใหญ่ตอนปลาย เราต่างรู้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นการนอนหลับของเราจะเปลี่ยนไป แต่ที่เรายังไม่ค่อยรู้จักคือ คนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นควรนอนมากเท่าไร ช่วงวัยนี้ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในแง่ของพัฒนาการและเป็นจุดเปลี่ยนผ่านสำคัญของการก้าวเข้าสู่โลกการทำงาน ซึ่งการอดนอนอาจส่งผลต่อความตื่นตัวและประสิทธิภาพการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ จำนวนชั่วโมงการนอนที่คนในช่วงวัยนี้ต้องการจึงเป็นหัวข้อที่ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมกันต่อไป

จำนวนชั่วโมงการนอนที่เหมาะสมสำหรับคุณ

นอกจากการใช้ช่วงวัยเป็นแนวทาง บันทึกการนอน (ดูหน้า 36-37) ก็จะช่วยให้คุณรู้ว่าคุณนอนพอแล้วหรือยัง ง่ายดาย ๆ ก็คือ ถ้าคุณง่วงเหงาหาวนอนระหว่างวันอยู่บ่อย ๆ หรือต้องพึ่งพาเครื่องดื่มคาเฟอีนในช่วงบ่าย คุณก็จำเป็นต้องนอนให้มากขึ้น เมื่อคุณเข้าใจความต้องการของตัวเอง คุณก็สามารถสร้างกิจวัตรเพื่อนอนให้ครบตามจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมกับคุณได้



การนอนหลับที่

แต่ละช่วงวัยต้องการ

จำนวนชั่วโมงการนอนที่เราต้องการจะเปลี่ยนไปเมื่อเราอายุมากขึ้น เด็กแรกเกิดต้องการมากที่สุดที่ประมาณ 17 ชั่วโมง ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุต้องการน้อยที่สุด แต่คนในทุกช่วงวัยควรนอนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง

0-3 เดือน

รูปแบบการนอนของเด็กแรกเกิดนั้นไม่แน่นอน เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันใช้ไปกับการนอนหลับ เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สำคัญ

3-5 ปี

จำนวนชั่วโมงการนอนที่ต้องการลดลงราว ๆ 1 ชั่วโมง การหลับระยะสั้นจะหายไป แต่อาจยังมีการตื่นตอนกลางคืนอยู่บ้าง

18-25 ปี

เมื่อวัยแรกสุดสิ้นสุดลง นาฬิกาชีวิตจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง คนหนุ่มสาวจะต้องการจำนวนชั่วโมงการนอนน้อยกว่าวัยรุ่นเล็กน้อย

4-11 เดือน

เด็กทารกจะมีรูปแบบการนอนที่แน่นอนมากขึ้น แต่โดยรวมแล้วพวกเขาก็ยังใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนอนเพื่อการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง

6-13 ปี

จำนวนชั่วโมงการนอนยังคงสูงอยู่ แต่การเข้าโรงเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ อาจส่งผลให้เวลาพักผ่อนล่าช้าออกไปเล็กน้อย

26-64 ปี

คนในวัยทำงานมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่คงที่ ซึ่งส่งผลดีต่อระดับความตื่นตัว กิจกรรมประจำวัน และประสิทธิภาพการทำงาน

1-2 ปี

เด็กวัยหัดเดินนอนน้อยกว่าเด็กทารกเล็กน้อย การฝึกทักษะใหม่ ๆ อาจเป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับ ช่วงที่พิน้านามเริ่มขึ้นก็เช่นกัน

14-17 ปี

เมื่อนาฬิกาชีวิตเปลี่ยนแปลง เวลาพักผ่อนของวัยรุ่นจึงเลื่อนออกไป แต่บ่อยครั้งพวกเขาไม่สามารถนอนดึกได้เพราะต้องตื่นไปเข้าเรียนตามเวลา

65 ปีขึ้นไป

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนเนื่องจากการเจริญเติบโตและการเติมเต็มเซลล์ที่ลดลงในวัยชรา เราจะต้องนอนน้อยลง แต่การหลับระยะสั้นจะกลับมา



กลไกการนอนที่ดี

ร่างกายอันน่าทึ่งของคุณรู้ดีว่ามันต้องทำอะไรบ้าง
เพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอ
และทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ
ในทุก ๆ วันร่างกายจะผ่านกระบวนการมากมาย
ที่ซับซ้อนเหมือนฟันเฟืองในเครื่องจักร
เพื่อช่วยให้คุณนอนหลับและตื่นนอน
ในเวลาที่เหมาะสม

นาฬิกาชีวิตและจังหวะรอบวัน

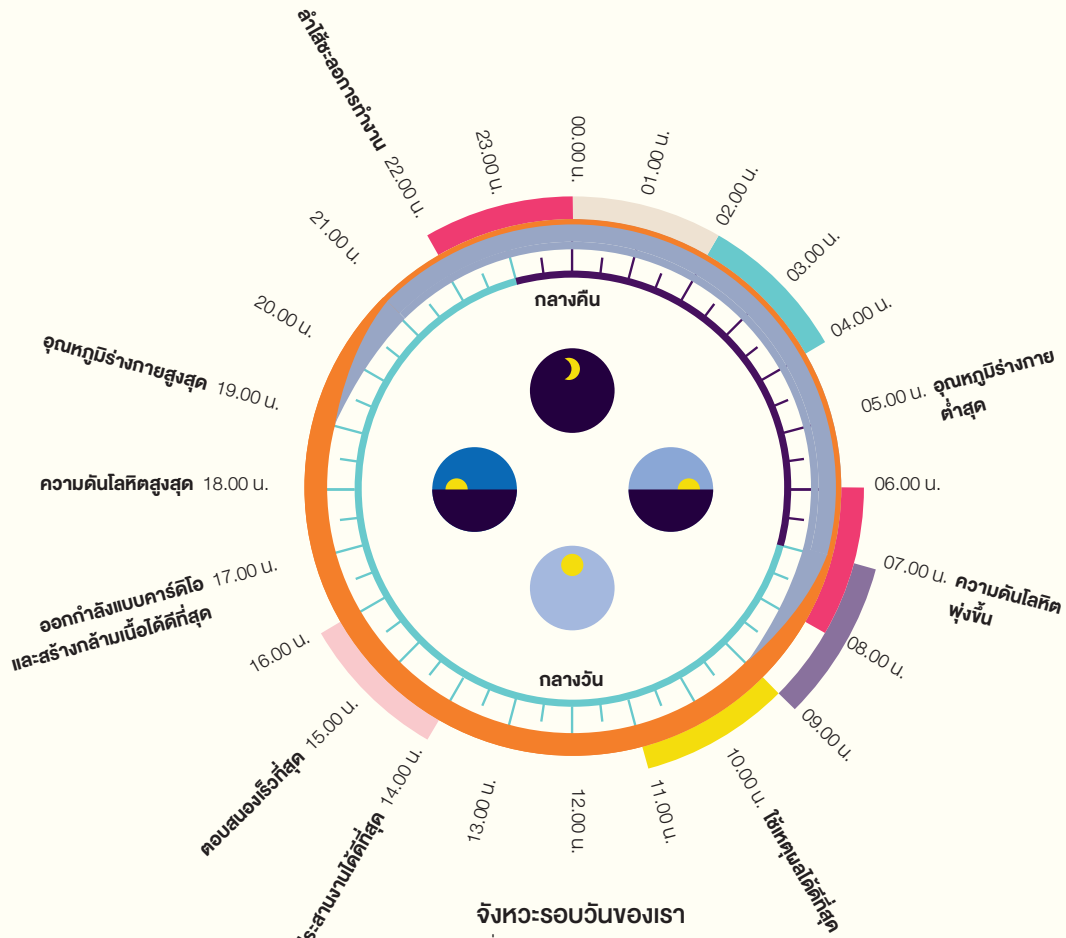
ร่างกายของคุณรู้ได้โดยสัญชาตญาณว่าควรนอนเมื่อไหร่จากนาฬิกาชีวิต หรือ “จังหวะรอบวัน” นาฬิกาชีวิตควบคุมจังหวะเวลาของกลไกการทำงานทั้งหมดในร่างกาย โดยมีจังหวะรอบวันประมาณ 24 ชั่วโมง

จังหวะรอบวันนั้นกำหนดเวลาในการนอนหลับ ทั้งยังกำหนดกลไกทางชีวภาพและพฤติกรรมอื่น ๆ ของเรา จังหวะรอบวัน (circadian rhythm) มาจากคำในภาษาละตินว่า *circa* ที่แปลว่า “ประมาณ” และ *dies* ที่แปลว่า “หนึ่งวัน” มันยังเป็นที่รู้จักในอีกชื่อหนึ่งว่านาฬิกาชีวิตหรือ “ระบบ C” ซึ่งช่วยให้ระบบทั้งหมดในร่างกายทำงานสอดประสานกันอย่างราบรื่น

ควบคุมด้วยแสง

นาฬิกาชีวิตถูกควบคุมโดยนิวเคลียสซูพราไคแอสมาติก ซึ่งเป็นกลุ่มเซลล์ประสาทประมาณ 20,000 เซลล์ ที่กระจุกตัวอยู่ในสมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส กลุ่มเซลล์นี้ถูกตั้งค่าใหม่ทุกวันโดยอาศัยแสงแดด ดวงตาของเราจะตรวจจับระดับแสงที่เปลี่ยนแปลง

แล้วส่งสัญญาณไปยังกลุ่มเซลล์นี้เพื่อปรับนาฬิกาชีวิตให้ดำเนินไปตามจังหวะเดิมในแบบที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายนอก และกระตุ้นกลไกต่าง ๆ ของร่างกายให้ตอบสนองต่อสัญญาณภายนอก ระบบ C นั้นจำเป็นต่อมนุษย์เราและควบคุมการทำงานของระบบสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น อุณหภูมิร่างกาย การย่อยอาหาร และการผลิตฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ตามจากสัญญาณภายนอก เช่น ปริมาณแสงแดดที่ได้รับ อาจสร้างความสับสนให้ระบบ C และรบกวนจังหวะการทำงานตามธรรมชาติของร่างกาย การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี และนิสัยการนอนที่ดีก็เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ช่วยให้ระบบ C ดำเนินไปอย่างที่เราควรจะเป็น



จังหวะรอบวันของเรา

ในรอบ 24 ชั่วโมง นิวเคลียสซูพราไคแอสมาติก
ควบคุมการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ
กำหนดอุณหภูมิร่างกายและระบบย่อยอาหาร
ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
รวมถึงจังหวะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกินและการนอน

สัญลักษณ์

- โกรทฮอร์โมนสูงสุด (Maximum growth hormone) - สีน้ำตาล
- ความต้องการทางเพศสูง (High sexual desire) - สีชมพู
- หลับลึกที่สุด (Deepest sleep) - สีฟ้า
- ตื่นตัวเต็มที่ (Fully alert) - สีเหลือง
- เทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) สูงสุด (Maximum testosterone (male hormone)) - สีม่วง
- เซโรโทนิน (ฮอร์โมนที่คอยปรับอารมณ์) สูงสุด (Maximum serotonin (mood-regulating hormone)) - สีชมพูอ่อน
- มีการหลั่งเมลาโทนิน (ฮอร์โมนการนอน) (Melatonin secretion) - สีฟ้าเข้ม
- มีการหลั่งคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) (Cortisol secretion) - สีส้ม

วงจรการนอนและการตื่น

วงจรการนอนและการตื่นของเราถูกกำหนดโดยกระบวนการทางชีวภาพ
สองระบบที่ทำงานร่วมกัน ได้แก่ นาฬิกาชีวิต (ระบบ C)
และการสะสมความง่วงที่กระตุ้นให้หลับ (ระบบ S)

แรงกระตุ้นให้หลับจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดวัน
ยิ่งเราอดนอน แรงกระตุ้นให้หลับก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น
แม้กระบวนการนี้จะยังไม่เป็นที่เข้าใจนัก แต่สิ่งที่
เรารู้ก็คือแรงกระตุ้นให้หลับเกิดจากการสะสมของ
สารอะดีโนซีนในสมอง ซึ่งเป็นสารเคมีที่ทำให้เรา
รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน การเพิ่มขึ้นและลดลงของ
แรงกระตุ้นให้หลับในช่วง 24 ชั่วโมงก็คือกระบวนการ
สะสมความง่วงหรือระบบ S นั่นเอง

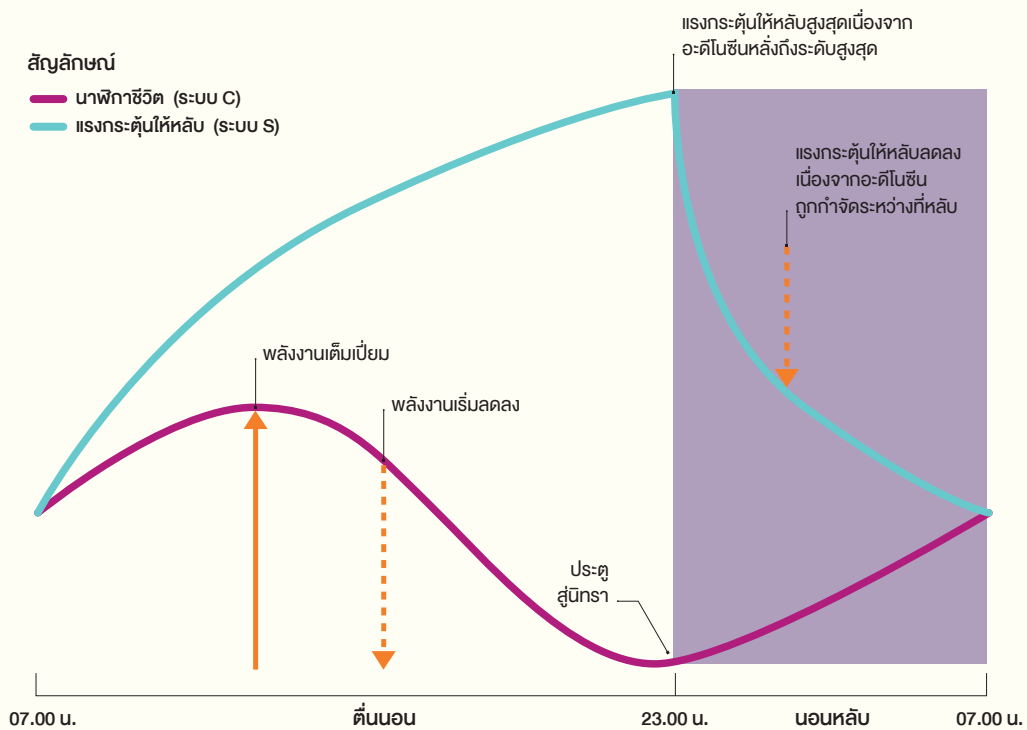
อย่างไรก็ดี แม้จะมีการสะสมแรงกระตุ้นให้หลับ
ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะหลับได้อย่างง่ายดายตาย
เสมอไป เนื่องจากยังมีนาฬิกาชีวิตหรือระบบ C
(ดูหน้า 22-23) ที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนด
เวลาอนของเรา เมื่อนาฬิกาชีวิตส่งสัญญาณว่า
ได้เวลาอนแล้ว แรงกระตุ้นให้หลับจะพุ่งขึ้นสูงสุด
และ “ประตูสุนิทรานา” ก็จะแง้มเปิด

เมื่อระบบ C และระบบ S ทำงานสอดคล้องกัน
วงจรการนอนและการตื่นของคุณก็จะดำเนินไป
อย่างราบรื่น ขณะที่คุณหลับ อะดีโนซีนจะค่อย ๆ
ถูกกำจัด และระบบ C จะกระตุ้นการหลั่งเมลาโทนิ
นหรือฮอร์โมนที่ช่วยเร่งหลับออกมา เมื่อเข้าสู่เวลาเช้า

ระบบ C จะกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนที่ทำให้ตื่นตัว
เพื่อปลุกคุณให้ตื่น อย่างไรก็ตาม ถ้าระบบ C
และระบบ S ทำงานไม่สอดคล้องกัน ตัวอย่างเช่น
เมื่อการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเข้าไปขัดขวางการทำงานของ
อะดีโนซีน (ดูหน้า 154-155) ก็อาจส่งผล
ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น นอนหลับยาก
หลับไม่สนิท หรือตื่นเร็วเกินไป

การควบคุมวงจรการนอนและการตื่น

กลไกที่เปลี่ยนการนอนไปสู่การตื่นเรียกว่า
“กลไกสลับสวิตช์” หรือระบบที่ควบคุมวงจรสมอง
ผ่านกลุ่มเซลล์ประสาทสองกลุ่ม กลุ่มแรกจะปลุก
เราให้ตื่นและอีกกลุ่มจะทำให้เราหลับ โดยจะมี
เซลล์ประสาทกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้นที่ทำงาน
ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ กลไกสลับสวิตช์นี้ถูกควบคุม
โดยสารสื่อประสาทออเร็กซิน ถ้าสวิตช์การนอน
ถูกทำลายด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น ได้รับบาดเจ็บ
ทางสมอง หรือระดับออเร็กซินที่ต่ำเกินไปอย่างในกรณี
ของโรคคอมหลับ (ดูหน้า 52) กลไกสลับสวิตช์ก็จะ
ไม่คงที่ นำไปสู่ความผิดปกติในการนอนต่าง ๆ



แรงกระตุ้นให้หลับ

แรงกระตุ้นให้หลับจะเพิ่มขึ้นตามระดับอะดีโนซีนที่เพิ่มขึ้นตลอดวัน นาฬิกาชีวิตจะส่งสัญญาณให้คุณรู้สึกง่วงนอนจนกระทั่งคุณไม่สามารถทนอีกต่อไปได้ แล้วคุณก็ถูกผลักเข้า “ประตูดูสุนิกรา” และนอนหลับในช่วงกลางคืน