

แสงสีฟ้า จากหน้าจอ

ทำให้เรา
'นอนไม่หลับ'
ได้จริงหรือ?

+ การจ้องจอขณะเข้านอน
จะยิ่งไปกระตุ้นให้สมองตื่นตัว
ส่งผลให้หลับยากขึ้น

+ แสงสีฟ้าสามารถรบกวน 'เมลาโทนิน'
ฮอร์โมนที่ควบคุมวงจรการนอนหลับ
ส่งผลให้นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทได้

+ แต่ละคนไวต่อแสงสีฟ้าไม่เท่ากัน
และยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น ความเครียด
นอนไม่เป็นเวลา ไวต่อคาเฟอีน
ออกกำลังกายน้อย ไม่ค่อยโดนแดด ฯลฯ

ข้อแนะนำสำหรับคนหลับยาก



หยุดใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อน
เข้านอนอย่างน้อย **1-2 ชั่วโมง**



หากจำเป็นต้องใช้หน้าจอก่อนนอน
ให้ลดความสว่าง ใช้แว่นกรองแสง
หรือใช้โหมดลดแสงสีฟ้า



หากิจกรรมผ่อนคลายที่ไม่เกี่ยวข้อง
กับหน้าจอ เช่น อ่านหนังสือ
ฟังพอดแคสต์หรือฟังเพลง



มีกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสม
ทั้งการนอนและการออกกำลังกาย



งดคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม
ในช่วงเย็นถึงก่อนนอน



ออกไปเดินกลางแจ้งช่วงเช้าหรือเย็น
ที่แดดอ่อนๆ จะช่วยปรับการหลั่ง
เมลาโทนินให้กลับมาเป็นปกติได้