|  |
| --- |
| การนอนหลับที่ดี  คนทุกคนต้องการการพักผ่อนนอนหลับ แต่นานแค่ไหนจึงจะพอดี  พ่อแม่มือใหม่อาจสงสัยว่าจะให้เด็กทารกนอนหลับนานแค่ไหนดี  กังวลว่าลูกวัยรุ่นอาจนอนไม่เพียงพอ หรือผู้สูงอายุไม่สามารถหยุดสัปหงกในระหว่างวันได้  บทความนี้จะกล่าวถึงความต้องการนอนหลับในช่วงอายุต่าง ๆ ของชีวิตเรา **การนอนหลับที่ดี** ระยะเวลาและชนิดของการนอนหลับที่เราต้องการเปลี่ยนไปกับอายุ  อย่างไรก็ตาม  อายุมิใช่เพียงปัจจัยเดียวที่เป็นตัวตัดสิน  แต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน  บางคนมากและบางคนน้อยกว่าความต้องการของคนโดยเฉลี่ย  ระยะเวลาการนอนหลับอาจมีความสำคัญน้อยกว่าคุณภาพของการหลับ  ความต้องการในการนอนหลับแต่ละวันก็อาจเปลี่ยนไปวันต่อวันขึ้นกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ข้อมูลที่เรากำลังนำเสนอ คือ การเปลี่ยนแปลงของความต้องการนอนตลอดห้วงอายุขัยของชีวิต  อย่างไรก็ตาม ตราบใดที่ยังรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวในวันรุ่งขึ้น นั่นบ่งบอกว่า ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอแล้ว **วัยทารก** ทารกมีพัฒนาการที่รวดเร็วมาก ต้องการ 17 ชั่วโมงของการนอนหลับแต่ละวันเพื่อรับมือกับเรื่องนี้ และช่วยให้พวกเขามีเวลาในการเรียนรู้สิ่งใหม่  ๆ เมื่อเกิดมาใหม่ ๆ นาฬิกาชีวิตของทารกยังพัฒนาไม่เต็มที่  จะใช้เวลา 6 เดือนแรกในการปรับตัวให้นอนหลับกลางคืนมากกว่ากลางวัน มันจะเป็นการดีที่จะกำหนดกิจวัตรประจำให้กับทารก เมื่อเขาอายุ 6 ถึง 8 สัปดาห์ เพื่อช่วยเตรียมให้เขาหลับได้ดี ทารก เช่นเดียวกับผู้ใหญ่  มีการสลับแบบการนอนระหว่างการนอนหลับไม่สนิท  และการนอนหลับสนิท  อย่างไรก็ตามทารกมีสัดส่วนของเวลาที่นอนหลับไม่สนิทสูงกว่าการนอนหลับสนิท ดังนั้นจึงตื่นง่ายกว่าผู้ใหญ่ และมีการสลับแบบการนอนสองแบบนี้ถี่กว่าผู้ใหญ่ ซึ่งทำให้มีการตื่นตอนกลางคืนบ่อย  อย่างไรก็ตาม ทารกมักจะหลับต่อด้วยตนเองภายในไม่กี่นาทีหลังตื่นตอนกลางคืน  **วัยเด็กหัดเดิน** เด็กวัยหัดเดิน อยู่ไม่ค่อยนิ่ง ดังนั้นต้องการการพักผ่อนมาก เด็กอายุหนึ่งถึงสองปี ต้องการนอนหลับระหว่าง 10 และ 13 ชั่วโมงต่อวัน  พ่อแม่บางคนชอบที่จะให้ลูกตัวเองนอนหลับยาวไปเลยในตอนกลางคืน ขณะที่บางคน ชอบให้เด็กหลับสั้น ๆในเวลากลางวันและนอนหลับกลางคืนสั้นลงกว่าเดิม พ่อแม่ของเด็กวัยนี้  คงต้องหารูปแบบการนอนที่ดีที่สุดสำหรับทั้งตัวเองและลูกแล้วทำให้มันกลายเป็นรูปแบบกิจวัตรประจำสำหรับครอบครัว     **วัยเด็กโต** เด็กโต ก็อยู่ไม่ค่อยนิ่ง  มีการเรียนรู้ และการพัฒนา ในอัตราที่สูงมาก  ดังนั้นพวกเขาจึงต้องการการพักผ่อนมากมาย สำหรับวัยนี้ ความต้องการในการนอนอาจแตกต่างกันไป โดยทั่วไป ต้องการประมาณ  90-10 ชั่วโมง ของการนอนหลับตอนคืน  และจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อโตขึ้น  เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ เราไม่สามารถกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมลงไปตายตัว แต่ในฐานะพ่อแม่ เราพิจารณาได้ว่าลูกนอนหลับเพียงพอไหม และเขาควรต้องการนอนนานเท่าใด  **วัยรุ่น** วัยรุ่น โดยทั่วไปต้องการนอนประมาณ 9 ชั่วโมงในแต่ละคืน - แต่ พวกเขามักจะนอนไม่เพียงพอ  มันไม่ใช่เรื่องแปลก สำหรับวัยรุ่นที่ต้องการที่จะนอนดึกแล้วบ่นเกี่ยวกับการตื่นแต่เช้าเพื่อไปโรงเรียน  อย่างไรก็ตาม มีเหตุผลทางชีววิทยาที่อาจอธิบายเรื่องนี้  รูปแบบการนอนหลับตามธรรมชาติเปลี่ยนไปในวัยรุ่น ฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งเชื่อว่า ช่วยให้เกิดความง่วง จะถูกสร้างขึ้นมาช้ากว่าที่เคยในตอนเย็นสำหรับวัยรุ่น – ทำให้รู้สึกง่วงนอนตอนดึกมาก ๆ  เรียกว่า โรคนาฬิกาชีวภาพเดินช้า นอกจากนั้น หากวัยรุ่นใช้อุปกรณ์บางอย่างก่อนนอน เช่น คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ การสัมผัสกับแสงและการกระตุ้นต่อจิตใจทำให้ชะลอความง่วง จะดีที่สุดคือไม่ให้มี เครื่องคอมพิวเตอร์ หรือ โทรทัศน์ ในห้องนอนของวัยรุ่น การพยายามให้วัยรุ่นนอนและตื่นเป็นเวลาเดิมทุกวันจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับการนอนหลับที่พวกเขาต้องการ  **วัยผู้ใหญ่** โดยทั่วไปผู้ใหญ่ต้องการการนอนหลับ 7 – 8 ชั่วโมง แต่บางคน สามารถทำงานได้หลังจากนอนหลับเล็กน้อย  เราสามารถอดนอนได้เป็นครั้งคราว – ซึ่งทำให้เพียงแค่รู้สึกเหนื่อยล้าในวันถัดไป  การขาดการนอนหลับอย่างต่อเนื่อง ( นอนไม่หลับ ) อาจส่งผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ  ซึ่งอาจส่งผลต่อความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในบางกิจกรรม เช่น การขับรถอย่างปลอดภัย   ควรพบแพทย์หากมีปัญหาการนอนหลับและส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในระหว่างวัน  แพทย์อาจจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเพื่อให้นอนหลับได้ดีขึ้น หรือส่งต่อไปยังแพทย์เฉพาะทางผู้เชี่ยวชาญ  **ผู้สูงอายุ** อายุที่มากขึ้นไม่ทำให้ความต้องการนอนหลับลดลง ผู้สูงอายุยังคงต้องการนอนหลับแปดชั่วโมง  อย่างไรก็ตาม การหลับสนิทจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ตื่นง่ายขึ้นหลังจากนอนไปได้3 – 4 ชั่วโมง  และหลับต่อได้ยากขึ้น ปัญหาสุขภาพ อื่น ๆ เช่น ต่อมลูกหมาก โรคข้อเสื่อม ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าอาจส่งผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของการนอนหลับ  หากนอนหลับไม่เพียงพอในเวลากลางคืนก็จะรู้สึกง่วงนอนในระหว่างวัน นอกจากนั้นผู้สูงอายุมักจะหลับเร็วขึ้นและตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิม   การปรับเปลี่ยนรูปแบบการนอนหลับ เช่น หลังการเดินทางโดยเครื่องบิน ก็รู้สึกจะยากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น |