

Pw

Coob tus neeg muaj teeb meem pw tsis tsaug zog. Qhov uas pheed pw tsis tsaug yog vim muaj teeb meem rau txoj kev noj qab haus huv xws li muaj kev ntxhov siab, muaj mob, nyuaj siab, nkees, muaj teeb meem rau lub plawv thiab tej hlab ntsha plawv, tej plab hnyuv, thiab lub cev hnyav heev.

Daim ntawv muaj cov lus tseeb no piav txog seb yuav ua li cas thiaj ua rau koj pw kom tsaug zog zoo dua qub los mus pab koj tswj ib txhia ntawm koj cov teeb meem kev noj qab haus huv kom koj mus cuag tau (thiab tuav tau) koj txoj kev ua hauj lwm cov hom phiaj.

Lus Qheb

Kev tau pw txaus yog ib qho tseem ceeb rau koj txoj kev noj qab haus huv, thiab qhov pw tsis txaus yuav muaj teeb meem cuam tshuam rau txhua yam ntawm koj lub neej. Koj yuav pom tias nws yog ib qho nyuaj dua rau koj los mus ua koj cov dej num txhua hnuv yog koj pw tsis tsaug zog. Kev pw tsaug zog tsis tau kuj tseem yog los ntawm qhov muaj tej teeb meem mob xws li mob ntshav qab zib, mob plawv, thiab muaj kev nyuaj siab.

Feem ntau, kev pw tsis tsaug zog muaj teeb meem cuam tshuam rau koj lub tswv yim, kev nco tau, thiab kev xav. Cov teeb meem pw tsis tsaug zog muaj xws li nco tsis tau meej, nyuaj siab ntau tuaj, meem txom, npau taws, tsis khab seeb, thiab lub hlwb xav tsis tau twj ywm rau ib qho nkaus xwb. Kev pw tsis tsaug zog ua rau koj tej roj ntsha tiv thaiv kab mob hauv nruab nrog cev tsis muaj zog.

Yog muab hais kom dav ces, cov neeg uas muaj hnuv nyoog lawm yuav tsum tau pw kom txaus txij ntawm xya (7) mus rau cuaj (9) xuaj moos thiab cov hluas yuav tsum tau pw kom txaus txij ntawm yim (8) mus rau cuaj (9) xuaj moos txhua hmo. Kev mus pw tau tib lub sij hawm txhua zaus yuav pab tau kom koj noj qab haus huv thiab muaj lub zog.

Txij Ntsim Ntawm Kev Pw Tsaug Zog Zoo

Kev pw tau tsaug zog zoo yuav pab tau koj tswj tej kev nyuaj siab, ntxhov siab, teeb meem lub cev hnyav dhau, teeb meem lub cev tsis yag zoo, kev mob mus ntev tsis txawj zoo, thiab pheed nkees tas li. Kev pw tau tsaug zog zoo yuav pab kom koj tej kev xav tswm yim thiab coj tus cwj pwm zoo dua qub, lub hlwb xav tsis tau twj ywm rau ib qho nkaus xwb kom xav tau zoo dua qub thiab kev noj qab haus huv.

Tswv Yim Pab Rau Kev Pw Kom Txaus

Kev xyaum pw yuav pab tau koj kom koj pw txaus thiab pw tau zoo dua qub. Cov tswv yim nram qab no yog qhov chaw pib rau koj.

- Mus pw thiab sawv tib lub sij hawm txhua hnuv.
- Siv sij hawm tawm mus zib tshav sab nraum zoov txhua hnuv.
- Zam txhob haus cov dej uas muaj caffeine yav tsaus ntuj.
- Tsis txhob pw (nap) thaum tav su los yog thaum yuav tsaus ntuj.
- Txhob saib TV hauv txaj.
- Zam txhob ua tej hauj lwm ua si ua ntej mus pw, xws li tua vis- dis-aus (video games), saib yeeb yaj dua (movies) sib tua, los yog npaj puas noj.

- Qoj ib ce (exercise) txhua hnuv, tab sis txhob ua thaum uas ze sij hawm twb yuav mus pw.
- Ua kom koj lub txaj yog ib qhov chaw rau koj so uas yog txhob muaj teeb ci nyob ntawm koj lub moo, lub computer, TV, los yog ci ntawm cov qhov rais tuaj.
- Txhob haus luam yeeb, los yog haus cawv.
- Zam txhob noj tej khoom ntsim txob ua ntej mus pw.
- So kom txaus ua ntej yuav mus pw uas yog sib zog ua pa, mloog suab paj nruag nrov suab yau yau, los yog da ib qho dej sov so.
- Nyeem ntawv ua ntej mus pw kom koj lub hlwb txhob ua hauj lwm hnyav thiab ua rau koj xav tsaug zog (txhob nyeem cov sib ntaus sib tua!).
- Xyaum kom koj lub hlwb xav txog tej yam zoo es txhob xav txog tej yam phem nyuaj siab thaum ntxov uas yuav qe qhov muag kom tsaug zog.

Yog xav paub ntxiv txog cov tswv yim pab kom pw tau tsaug zog zoo, mus online rau ntawm Helpguide.org, thiab nias rau ntawm qhov "Sleep" link. Yog hais tias koj yeej xyaum ua kom pw tau tsaug zog zoo tab sis tseem pheej muaj teeb meem tsaug zog tsis tau thiab ces, koj yuav tau tham nrog koj tus kws kho mob. Tus kws kho mob yuav pab tau koj nrhiav kom paub seb yog teeb meem dab tsi thiab nrhiav kev kho qhov teeb meem.

Pw thiab So

Kev paub so kom txaus yuav pab tau koj pw tsaug zog thiab txo tej kev nyuaj siab uas pheej xav txog. Yus tau so yog thaum uas yus tswj yus cov hlwb kom nyob twj ywm txhob xav txog dab tsi. Ib txoj kev ua tau qhov no yog los mus txo tej yam uas yus pheej tau los ntawm qhov yus hnov. Muaj ib cov lus khwv yees pom tias qhov yus pheej pom thiab pheej hnov yog muaj txog li ntawm 90% rau ntawm qhov ua rau yus pheej xav txog. Yog li, muaj ntau cov kev uas ua kom yus tau so kom txo tau yam uas yus pheej pom thiab pheej hnov lub suab nrov.

Muaj ib txhia neeg mas lawv xyaum cov kev pab kom yus so tau thaum lub sij hawm mus pw los yog thaum ib tag hmo kom pab lawv ntxuav lawv txoj kev xav kom huv si xwv lawv thiaj pw tau tsaug zog. Lwm cov kuj siv cov kev pab kom yus so thaum sij hawm nruab hnuv ua ib txoj kev los mus pab tswj yus tej kev nyuaj siab. Nram qab no yog ib cov tswv yim pab kom koj tau so uas yuav muab los siv tau rau ob qho tib si.

Sib Zog Ua Pa

Kev sib zo ua pa yog ib qhov ua rau yus so uas koj siv tau tsis hais nyob qhov twg los mus pab cheem koj tus kheej kom nyob tus. Cov neeg feem coob yuav ua pa los ntawm lawv lub hauv siab thaum lawv tsim los thiab los ntawm lawv lub plab thaum lawv pw. Kev kawm kom ua pa ntawm lub plab thaum koj pw tsim los yuav pab koj kom tau so.

Yog yuav xyaum sib zog ua pa, nrhiav ib qho chaw uas khab seeb, zaum los yog pw ntxeev tiaj. Pib ua pa ntawm qhov ntswg thiab tso cov pa mus kom txog koj cov ntsws. Thaum koj ua li no, koj lub plab yuav sawv tuaj thaum koj nqus thiab tso pa tawm. Kom so tau zoo tshaj plaws thaum koj sib zog ua pa mas, txhob xav txog dab tsi thiab tsuas tsom ntsoov rau qhov koj ua pa nkaus xwb. Thaum ua pa txhua zaus, xav txog cov pa huv si uas nkag los rau hauv koj, mus thoob thiab xa tej yam tshiab rau koj lub cev. Siv koj lub qhov ntswg nqus pa nkag los thiab maj mam tso nws tawm los rau koj sab di ncauj.

Yog xav paub ntxiv txog cov lus qhia hais txog kev xyaum sib zog ua pa, mus saib Mayo Clinic lub website ntawm [MayoClinic.org](https://www.mayoclinic.org) hauv cov phab ntawv muaj cov lus qhia txog kev tu neeg mob thiab kev noj qab haus huv.

Suab Paj Nruag

Nyob hauv keeb kwm yav dhau los, suab paj nruag muaj feem tseem ceeb rau hauv txoj kev kho lub neej thiab zej zos kom zoo. Cov suab paj nruag uas maj mam nrov yau yau uas muaj lub ntsiab tseeb yuav pab tau koj so. Yog muab hais kom dav ces, cov suab paj nruag uas tsis muaj suab lus, xws li cov classical los yog new age, yog cov ua rau yus so tau zoo dua. Cov suab paj nruag uas nrov nrog suab lus feem ntau ua rau yus siab nyob tsis tus ntau dua.

Siv suab paj nruag los tsim kom tau ib qhov chaw uas nyob tau thaj yeeb tsis muaj suab sab nyob ib puag ncig kom yus tau so. Xub thawj, nrhiav ib lub sij hawm nyob ntsiag to thiab ib qhov chaw uas koj thaiv tau kom txhob hnov suab qw. Lub npog pob ntseg (headphones) – tab txawm yog cov pheej yig los – yeej zoo rau qhov no. Ntxiv mus, ua kom koj nyob khab seeb hlo. Ces pib tso suab paj nruag thiab zaum los yog pw. Ces, pib mloog qhov suab paj nruag kom ntev mus li 20 rau 30 feeb (minutes). Ces xav raws lub suab paj nruag li koj ntsia pom tej chaw thiab tej thaj tsam uas lub suab pab nruag hais txog. Ua kom yus lom zem nrog lub suab thiab cov duab uas yus xav txog hauv yus cov hlwb.

Ua Kom Koj Cov Thooj Nqaij So Txaus

Txoj kev ua kom yus cov thooj nqaij so yuav pab tau koj txo tej kev nyuaj siab los ntawm qhov kawm kom paub txo koj cov thooj nqaij kom tau so thaum lawv nruj heev. Kom xyaum tau txoj kev ua li no, maj mam ua kom txhua qhov ntawm koj cov pawg thooj nqaij nruj tuaj ces muab tso kom xoob, pib ntawm koj ob txhais taw thiab mus kom thoob plaws kom txog koj lub ntsej muag. Ua kom txhua pawg nqaij nruj tuaj thiab tuav cia kom ntev thaj tsam li 10 fiab (seconds). Ces cia pawg thooj nqaij so kom txhij txhua xwv kom nws tsaug zuj zus thiab xoob ua ntej txav mus rau lwm qhov tom ntej. Ntsia saib txhua pawg thooj nqaij seb zoo li cas thaum koj muab ua kom nruj thiab muab tso. Yog ua li no tsis so, qhov ua kom thooj nqaij so yuav pab tau koj tswj koj cov nqaij nruj thoob plaws hnuv ntawd. Siv qhov no nrog qhov sib zog ua pa yuav pab koj so kom txaus. Yog xav paub cov lus qhia uas muaj txhij txhua, mus saib [Helpguide.org](https://www.helpguide.org) lub website.

Kev Xav Tswv Yim Nyob Ntsiag To

Kev xav tswv yim nyob ntsiag to yog ib yam los pab koj lub hlwb kom nyob tau twj ywm thiab pab koj so kom txaus. Kev xav tswv yim nyob ntsiag to mas muaj ntau yam ua. Cov no muaj xws li kev xav, kev xav tswv yim, tai chi, thiab yoga. Thaum lub sij hawm xav tswv yim no, koj yuav tau xav ntsoov txog ib tus duab, ib lub suab, ib yam khoom, los yog ib yam hauj lwm nkaus xwb. Kev xav ntsoov rau ib daim duab los yog ib yam hauj lwm nkaus xwb yuav ua rau koj tsis xav txog lwm yam kev nyuaj siab. Kev xav tswv yim ntsiag to muaj xws li tej yam uas sib zog ua pa nyob hauv ib qhov chaw uas nyob twj ywm thiab ntsiag to.

Cov Chaw Muaj Kev Pab Ntxiv

Nws muaj ntau qhov chaw muaj kev pab hauv web los mus kawm kom paub ntxiv txog kev pw thiab so twj ywm.

Lub National Sleep Foundation

Lub National Sleep Foundation qhov website, SleepFoundation.org, muaj ntaub ntawv ntau yam hais txog kev pw kom txaus. Koj yuav kawm kom paub ntxiv txog txoj kev pw thiab cov teeb meem pw tsis txaus uas ua rau yus muaj mob. Koj tseem nrhiav tau cov tswv yim pab kom pw tau zoo dua qub. Ib qho ntxiv, nws muaj cov phab ntawv uas muaj cov ntsiab lus hais txog cov teeb meem pw tsis txaus, xws li pw tsis tsaug zog los yog pw ua pa tsis nto (sleep apnea). Yog koj xav tau kev pab los ntawm cov kws tshaj lij hais txog koj qhov teeb meem pw tsis tsaug zog, lub website muaj ib phab ntawv uas qhia txog ib qhov chaw pab txog kev pw uas nyob ze koj.

Helpguide.org

Helpguide.org yog ib qhov chaw muaj ntaub ntawv qhia txog kev noj qab haus huv thiab noj qab nyob zoo. Lub website muaj ntau yam ntaub ntawv hais txog kev noj qab haus huv, nrog rau cov hau kev los mus txo tej kev nyuaj siab kom tsawg thiab kom yus so txaus.

National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)

NCHPAD.org yog ib qhov chaw muaj cov ntaub ntawv zoo kawg nkaus rau cov neeg uas muaj mob xiam oob qhab. Yog xav paub ntxiv txog txoj kev noj haus seb muaj kev cuam tshuam li cas rau koj kev pw, mus saib NCHPAD phab ntawv [Sleep Disturbances: How Diet Can Help](#). Yog xav paub ntxiv txog cov hau kev los mus txo tej kev nyuaj siab kom tsawg thiab so kom txaus, mus saib phab ntawv [Modalities to Decrease Stress](#). Phab ntawv no piav txog kev teeb cov hom phiaj thiab cov tswv yim hais txog kev tswj lub sij hawm.

Teeb Kom Tau Ib Lub Hom Phiaj

Kev teeb kom tau ib lub hom phiaj los mus pauv koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv yuav pab koj txav mus ze qhov mus cuag tau thiab tuav tau ib txoj hauj lwm zoo. Thaum teeb tsa ib lub hom phiaj los mus pauv qhov koj xyaum pw los yog so kom txaus, yog ib qho tseem ceeb ua kom lub hom phiaj yog ib qho uas yus ua tau. Xav txog seb tam sim no koj nyob qhov twg, ces xav txog seb koj xav kom mus txog qhov twg. Pib pauv qee yam hauv koj txoj kev xyaum pw los yog so kom txaus, ces ua mus ntxiv kom txog koj lub hom phiaj txij qhov ntawd mus. Nco ntsoov xyuas kom paub koj txoj kev nce qib thiab qhuas koj tus kheej thaum koj ua tau.

Kom koj tsuas muaj txoj hmoo ua tau!

Tsim los ntawm: Catherine Ipsen, Bethany Rigles, thiab Casey Ruggiero

Yog xav paub ntxiv thov hu rau:

Research and Training Center on Disability in Rural Communities; The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT 59812-7056; 888-268-2743 los yog 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY); 406-243-2349 (Fax); rtcrural@mso.umt.edu; <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu>

© 2014 RTC:Rural. Peb qhov kev tshawb nrhiav yog tau kev pab txhawb los ntawm peev nyiaj #H133B080023 tuaj ntawm National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Cov tswv yim muab hais rau hauv no yog tus uas sau daim ntawv no li, tsis yog qhov chaw pab nyiaj li.