

นอนหลับ ดีขึ้น ใน 21 วัน

แผนนิตยการนอนทีละวัน
สำหรับคนทำงาน

ไดอารีการนอน · แสงเช้า · กาแฟ · ห้องนอน
ความคิดวนตออดัก · งานกะ · เมื่อไรควรพบแพทย์



นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิสัยการ นอนสำหรับคนทำงาน

ไดอารีการนอน เวลาตื่นคงที่ แสง กาแฟ ห้องนอน
ความคิดวนตอondirk งานกะ และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

ทีมงาน Ebook.in.th

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 Ebook.in.th เรียบเรียงโดยทีมงานด้วยเครื่องมือ AI ช่วย
ตรวจทานข้อเท็จจริงกับแหล่งอ้างอิงท้ายเล่ม ข้อมูลในเล่มเป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำ
วินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์

นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิสัยการนอนสำหรับคนทำงาน · ผู้เรียบเรียง ทีมงาน
Ebook.in.th · ฉบับอีบุ๊ก พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2569 (2026) · จัดพิมพ์โดย Ebook.in.th

สารบัญ

บทที่ 1 ทำไมนอนเท่าไรก็ไม่พอ: รู้จักการนอนใน 10 นาที..... 5

บทที่ 2 สัปดาห์แรก: ไดอารีการนอนและเวลาตื่นคงที่ 23

บทที่ 3 แสงคือสวิตช์ของนาฬิกาชีวิต 39

บทที่ 4 กาแฟ แอลกอฮอล์ บุหรี่ มื้อดึก และการขยับตัว..... 53

บทที่ 5 ห้องนอนที่หลับง่าย: มืด เย็น เงียบ ในเมืองร้อน..... 73

บทที่ 6 ชั่วโมงสุดท้ายก่อนนอน: กิจกรรมผ่อนคลาย 87

บทที่ 7 หลับไม่ลง ตื่นกลางดึก ความคิดวน..... 104

บทที่ 8 งีบ งานกะ งานดึก และง่วงแล้วขับ 128

บทที่ 9 วันที่ 21: ประเมินผล และสัญญาณที่ควรพบแพทย์..... 147

ภาคผนวก แผน 21 วันแบบรายวัน และไดอารีการนอน 169

แหล่งอ้างอิง..... 176

บทที่ 1 ทำไมนอนเท่าไรก็ไม่พอ: รู้จักการนอนใน 10 นาที



ทำงานดึกอีกคืน

ในแผน 21 วัน: วันที่ 0 (วันก่อนเริ่ม) อ่านบทนี้ให้จบ เลือกเวลาตื่น
ที่คุณทำได้ทุกวัน และเตรียมสมุดเล่มเล็กกับปากกาไว้อย่างเดียว
พรุ่งนี้เริ่มวันที่ 1

นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิตยสารนอนสำหรับคนทำงาน

มาดัยอายุสามสิบ ทำงานออฟฟิศย่านสาทร เลิกงานหกโมงเย็น ถึงคอนโดสองทุ่ม กินข้าว อาบน้ำ ตอบไลน์งานอีกนิด แล้วนอนดูคลิปบันเทิงจนเที่ยงคืนครึ่ง นาฬิกาปลุกดังหกโมงครึ่ง ตอนเช้าเธอรู้สึกเหมือนยังไม่ได้นอน ปายสองโมงต้องพึ่งกาแฟแก้วที่สาม วันเสาร์นอนยาวเกือบเที่ยง แล้วคืนนั้นก็หลับไม่ลงอีก

ถ้าเรื่องนี้คุ้นๆ หนังสือเล่มนี้เขียนให้คุณ

เราจะไม่สัญญาว่าคุณจะหลับตั้งแต่คืนแรก สิ่งที่เราเล่มนี้ให้คือ **แผน 21 วัน วันละหนึ่งถึงสองอย่าง** ที่คนทำงานทำได้จริง เริ่มจากวัดการนอนของตัวเอง แล้วค่อยๆ ปรับเวลาตื่น แสง กาแฟ ห้องนอน และสิ่งที่คุณทำก่อนนอน ข้อมูลส่วนใหญ่มาจากแนวทางของหน่วยงานด้านการนอนและโรงพยาบาล บางส่วนมาจากเว็บไซต์สุขภาพและข่าว ซึ่งเราบอกไว้ทุกครั้ง และรวมแหล่งทั้งหมดไว้ท้ายเล่ม

บทแรกนี้สั้น อ่านจบได้ในราวสิบนาที เป้าหมายคือให้คุณเข้าใจว่าการนอนทำงานอย่างไร เพราะเมื่อเข้าใจกลไก แผนในบทต่อไป จะมีเหตุผลทุกข้อ และคุณจะเลือกปรับเองได้เมื่อชีวิตจริงไม่ตรงกับตำรา

ผู้ใหญ่อ่านนอนก็ชั่วโมง

คำตอบที่ตรงกันของหลายหน่วยงานคือ **ผู้ใหญ่ควรนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน [S1] [S3] และคนส่วนใหญ่ต้องการราว 7–9 ชั่วโมง [S5] [S6]** คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลให้ตัวเลขเฉลี่ยของผู้ใหญ่ทั่วไปที่ 7–8 ชั่วโมง [S24]

สมาคมเวชศาสตร์การนอนหลับแห่งสหรัฐอเมริกา (AASM) พุดไว้ชัดว่า การนอนคืนละ 6 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า ไม่พอที่จะรักษาสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใหญ่ [S3]

ผู้ใหญ่ควรนอนกี่ชั่วโมง

7 ชั่วโมงขึ้นไป

นับเวลาหลับจริงต่อคืน คนส่วนใหญ่ต้องการราว 7–9 ชั่วโมง ส่วนคืนละ 6 ชั่วโมงหรือน้อยกว่าถือว่าไม่พอสำหรับผู้ใหญ่

ที่มา: CDC, AASM, NHLBI

ผู้ใหญ่ควรนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน

ตัวเลขนี้คือ "เวลาหลับจริง" ไม่ใช่เวลาที่อยู่บนเตียง ถ้าคุณขึ้นเตียงทำหุ่มเล่นมือถืออีกครั้งชั่วโมง กว่าจะหลับก็เกือบเที่ยงคืน แล้วตื่นหกโมง คุณหลับจริงราว 6 ชั่วโมงเท่านั้น

อีกเรื่องที่ควรรู้คือ ไม่มีตัวเลขเดียวที่ใช้ได้กับทุกคน [S6] บางคนนอน 7 ชั่วโมงก็สดชื่น บางคนต้อง 8 ชั่วโมงครึ่ง วิธีดูง่ายๆ ของ NHS (ระบบสาธารณสุขของอังกฤษ) คือ ถ้าคุณเหนื่อยตลอดทั้งวัน แปลว่าคุณน่าจะนอนไม่พอ [S15]

คุณไม่ได้เป็นอยู่คนเดียว

ตัวเลขจากสหรัฐฯ ชี้ว่าเรื่องนี้พบบ่อยมาก AASM ประเมินว่ามากกว่าหนึ่งในสามของประชากรสหรัฐฯ นอนไม่พอ [S3] และสถาบันหัวใจ ปอด และเลือดแห่งชาติของสหรัฐฯ (NHLBI) รายงานว่าผู้ใหญ่ในสหรัฐฯ เกือบ 40% บอกว่าเคยเผลอหลับกลางวันโดยไม่ตั้งใจอย่างน้อยเดือนละครั้ง [S4] และข้อมูลของ CDC พบว่าสัดส่วนผู้ใหญ่อเมริกันที่นอนไม่พอแทบไม่เปลี่ยนแปลงตั้งแต่ปี 2013 ถึง 2022 [S2] ปัญหานี้จึงไม่ได้หายไปเองตามเวลา

สาเหตุหลักไม่ใช่ความขี้เกียจ สถาบันประสาทวิทยาแห่งชาติของสหรัฐฯ (NINDS) อธิบายว่าคนนอนน้อยลงเพราะทำงานนานขึ้น และมีความบันเทิงให้เลือกตลอด 24 ชั่วโมง [S6] ซึ่งก็คือชีวิตของคนทำงานในเมืองแทบทุกคน

ส่วนอาการนอนไม่หลับเป็นครั้งคราว ศิริราชระบุว่าพบได้ราว 30–35% ของประชากรทั่วไป [S88] เครียดเรื่องงานช่วงหนึ่งแล้วนอนไม่หลับ พอเรื่องผ่านไปก็กลับมาอนได้เอง ถือเป็นเรื่องปกติ [S88]



เที่ยงคืนในเมือง

สองแรงที่ควบคุมการนอน

ร่างกายใช้กลไกสองอย่างทำงานคู่กันเพื่อกำหนดว่าเมื่อไรเราจะตื่นและเมื่อไรจะหลับ [S6] ถ้าเข้าใจสองตัวนี้ คุณจะเข้าใจเหตุผลของแทบทุกข้อในเล่มนี้

แรงง่วง (แรงขับเคลื่อนการนอน) เหมือนถังที่ค่อยๆ เต็มน้ำ ยิ่งตื่นนานเท่าไร แรงง่วงก็ยิ่งมากขึ้นทุกชั่วโมง และหลังจากอดนอน คุณจะหลับนานและลึกกว่าปกติ [S6] คาเฟอีนทำให้ไม่ง่วงเพราะไปขวางการทำงานของสารอะดีโนซีน (adenosine) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้รู้สึกง่วง [S6]

นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิตยสารนอนสำหรับคนทำงาน

นาฬิกาชีวิต (circadian rhythm) คือนาฬิกาในร่างกายที่กำหนดให้เราหลับและตื่นเป็นเวลาในรอบ 24 ชั่วโมง [S61] ตัวที่น่าจะมีผลต่อนาฬิกาเ็นมากที่สุดคือ แสง [S6] แสงทำให้ตื่น ความมืดทำให้ง่วง [S61]

สองแรงที่ควบคุมการนอน

แรงง่วง

- สะสมขึ้นทุกชั่วโมงที่ตื่น
- ยิ่งตื่นนาน ยิ่งหลับลึก
- กาแฟบังความง่วงได้ชั่วคราว
- จิบยาตอนเย็นใช้แรงง่วงไปก่อน

นาฬิกาชีวิต

- รอบละราว 24 ชั่วโมง
- ตั้งด้วยแสงมากที่สุด
- แสงทำให้ตื่น ความมืดทำให้ง่วง
- ชอบเวลาตื่นที่คงที่

ที่มา: NINDS, ศิริราช

สองแรงที่ทำงานคู่กัน

คืนที่คุณหลับง่ายคือคืนที่สองแรงนี้ชี้ไปทางเดียวกัน คือแรงง่วงเต็มถึงพอดีกับที่นาฬิกาชีวิตบอกว่าถึงเวลากลางคืนแล้ว ปัญหาของคนทำงานส่วนใหญ่คือทำให้สองแรงนี้สับสน เช่น

- จิบยาตอนเย็น แรงง่วงเลยถูกใช้ไปก่อน
- ดื่มกาแฟบ่อยๆ ทำให้ไม่รู้สึกง่วงทั้งที่ร่างกายเหนื่อย
- จ้องจอสว่างตอนดึก นาฬิกาชีวิตเลยไม่รู้ว่ากลางคืนมาถึงแล้ว
- ตื่นไม่เป็นเวลา นาฬิกาชีวิตเลยตั้งเวลาไม่ได้



บ่ายสองโมงในห้องประชุม

หนึ่งคืนมีหลายรอบ

การนอนไม่ใช่สวิตช์เปิดปิด ในหนึ่งคืนเราจะวนผ่านการหลับแบบตื้น หลับลึก และหลับฝัน (REM) หลายรอบ [S6] โดยทั่วไปมี 4–6 รอบต่อคืน เฉลี่ยรอบละประมาณ 90 นาที [S7]

หลับลึกส่วนใหญ่อยู่ในครึ่งแรกของคืน และเป็นช่วงที่ทำให้ตื่นมาสดชื่น [S6] ส่วนหลับฝันจะยาวขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงท้ายคืน [S6] แปลว่าถ้าคุณนอนดึกแล้วตื่นเช้าเท่าเดิม สิ่งที่ยาวไปคือรอบท้ายๆ ของคืน ไม่ใช่แค่ "เวลาสั้นลงนิดหน่อย"

นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิตยสารนอนสำหรับคนทำงาน

การตื่นสั้นๆ ระหว่างคืนแล้วหลับต่อได้เป็นสิ่งที่เกิดได้ไม่ต้องตกใจ เรื่อง
ตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อไม่ได้อยู่ในบทที่ 7

นอนไม่พอ เสียอะไรบ้าง

ข่าวดีคือการนอนพอให้ผลดีที่จับต้องได้ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค
สหรัฐอเมริกา (CDC) สรุปไว้ว่าการนอนพอช่วยให้ป่วยน้อยลง สมาธิและความจำ
ดีขึ้น เครียดน้อยลง อารมณ์ดีขึ้น และลดความเสี่ยงโรคเรื้อรังอย่าง
เบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ ความดันสูง และหลอดเลือดสมอง [S1]

ด้านกลับกัน การนอนไม่พอเรื้อรังเชื่อมโยงกับโรคหลายอย่าง เช่น
โรคหัวใจ ความดันสูง เบาหวาน โรคอ้วน และซึมเศร้า [S4] สิ่งที่คุณทำงาน
รู้สึกได้ทันทีคือ

- **สมาธิและความเร็ว** เรียนรู้ จดจำ และตอบสนองได้ช้าลง [S4] [S6]
- **อารมณ์** หงุดหงิดง่าย กังวลในการเข้าสังคม [S4]
- **ภูมิคุ้มกันและน้ำหนัก** ภูมิคุ้มกันลดลง ระบบเผาผลาญรวน น้ำหนักขึ้น [S8]
- **อุบัติเหตุ** เสี่ยงหกล้มและเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น [S8] รวมถึงตอนขับรถ (บทที่ 8)

นอนไม่พอ เสียอะไรบ้าง

รู้สึกได้วันนี้

- สมาธิสั้น ตอบสนองช้า
- หงุดหงิด กังวลง่าย
- ช่วงกลางวัน
- เสี่ยงอุบัติเหตุ

ผลระยะยาว

- ภูมิคุ้มกันลดลง
- น้ำหนักขึ้น ระบบเผาผลาญรวน
- เสี่ยงเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ
- เชื่อมโยงกับซึมเศร้า

ที่มา: CDC, NHLBI, NINDS, Sleep Foundation

นอนไม่พอเสียอะไรบ้าง

ผลที่เห็นได้เร็วตามที่ศิริราชอธิบาย คือเพลียทั้งวัน ใจไม่อยู่กับงาน และงานออกมาไม่ดีเท่าที่ควร [S24] ส่วนโรงพยาบาลรามาธิบดีชี้ว่าอาการช่วงตอนกลางวันเป็นตัวบ่งชี้ของการนอนไม่พอ [S25]

ความเชื่อที่ไม่จริง "เดี๋ยวก็ชินเองกับการนอนน้อย" NHLBI ระบุว่า เป็นความเชื่อผิดที่พบบ่อย [S4] สิ่งที่เกิดขึ้นจริงคือคนที่อดนอนเรื้อรังปรับตัวจน **ไม่รู้สึก** ว่าง่วง ทั้งที่ประสิทธิภาพยังลดลงอยู่ [S8]

หนึ่การนอน: ทำไมนอนยาววันเสาร์แล้วยังไม่หาย

หนึ่การนอนคือส่วนต่างระหว่างการนอนที่ร่างกายต้องการกับการนอนที่ได้จริง เช่น ร่างกายต้องการ 8 ชั่วโมงแต่ได้ 6 ชั่วโมง ก็เป็นหนึ่ 2 ชั่วโมง [S8] เข้านอนช้ากว่าปกติแค่ 30–60 นาทีติดกันไม่กี่วัน หนึ่ก็สะสมเร็ว [S8]

ลองคิดแบบมายด์ ถ้าเธอต้องการ 7 ชั่วโมงครึ่ง แต่วันจันทร์ถึงศุกร์หลับจริงแค่คืนละ 5 ชั่วโมงครึ่ง หนึ่คืนละ 2 ชั่วโมง ห้าคืนเท่ากับ 10 ชั่วโมง ซึ่งการนอนยาววันเสาร์ไม่กี่ชั่วโมงจ่ายคืนไม่หมด

Sleep Foundation ยกงานวิจัยในห้องทดลองขนาดเล็กขึ้นหนึ่งทีพบว่า การเสียนอนไป 1 ชั่วโมงอาจใช้เวลาถึง 4 วันกว่าจะฟื้นฟู และอาจต้องให้โอกาสนอนเต็มทีติดต่อกันถึง 9 วันกว่าจะล้างหนึ่ได้หมด [S8] (งานนี้ทดลองในชายหนุ่มสุขภาพดีราว 15 คน [S94]) เป็นผลจากงานชิ้นเดียว จึงเป็นตัวเลขคร่าวๆ ไม่ใช่กฎตายตัว แต่ก็บอกได้ว่าหนึ่การนอนไม่ได้หายในคืนเดียว การงีบหรือนอนตื่นสายวันหยุดช่วยให้หายเพลียได้บ้าง แต่มักไม่พอจะฟื้นฟูจากหนึ่การนอน [S8] [S6] และยังไม่แก้ผลด้านระบบเผาผลาญ [S8]

แยกว่านั่นคือ การนอนตื่นสายวันหยุดทำให้นาฬิกาชีวิตเลื่อนไป [S53] คืนวันอาทิตย์จึงหลับยาก แล้ววงจรก็เริ่มใหม่ เรื่องนี้แก้ด้วยเวลาตื่นคงที่ในบทที่ 2



กาแฟแก้วที่สามของวัน

นิสัยการนอนช่วยได้แค่ไหน

หนังสือเล่มนี้เน้นนิสัยการนอน (sleep hygiene) และเทคนิคที่ทำเองได้ ซึ่งเหมาะกับคนที่นอนไม่พอเพราะตารางชีวิต หรือนอนไม่หลับมาไม่นาน แต่ต้องบอกตรงๆ ว่า **ถ้าคุณนอนไม่หลับเรื้อรัง** นิสัยการนอนอย่างเดียวมักไม่พอ

AASM แนะนำแพทย์ว่าไม่ควรใช้ sleep hygiene เป็นการรักษาเดียวสำหรับโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง [S70] และผู้เขียนหลักของแนวทาง AASM ระบุว่า การรักษาอันดับแรกที่ได้ผลที่สุดคือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับโรคนอนไม่หลับ (CBT-I) [S17] ซึ่งเราจะเล่าในบทที่ 7

นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิตยสารนอนสำหรับคนทำงาน

นอนไม่หลับเรื้อรังตามนิยามของ AASM คือ มีปัญหาอย่างน้อย 3 คืนต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน [S16] ถ้าเป็นแบบนี้ให้อ่านเล่มนี้ไปพร้อมกับ **ปรึกษาแพทย์** สัญญาณอื่นที่ควรไปพบแพทย์อยู่ในบทที่ 9

ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มแผน ถ้าคุณกรนเสียงดังและคนข้างๆ เห็นว่ามีช่วงหยุดหายใจ [S18] ง่วงจนเผลอหลับขณะทำงานหรือขับรถ [S18] หรืออารมณ์หดหู่ต่อเนื่อง (ดูบทที่ 9 ซึ่งมีสายด่วนสุขภาพจิต 1323) แผนในเล่มนี้ไม่ได้แทนการตรวจรักษา

แผน 21 วันทำงานอย่างไร

แผนแบ่งเป็นสามสัปดาห์ แต่ละสัปดาห์มีจุดเน้นของตัวเอง และแต่ละวันมีงานเล็กๆ นานึงถึงสองอย่าง

สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 1–7) วัดและตั้งหลัก จดไดอารีการนอนทุกวัน ตั้งเวลาดื่นคงที่ รับแสงเช้า ตั้งเวลาเลิกกาแฟ หรือไฟตอนค่ำ (บทที่ 2, 3, 4, 6)

สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 8–14) ห้องนอนและกิจวัตร ทำห้องให้มีมืด เย็น เงียบ ดูเรื่องแอลกอฮอล์และมื่อดึก ขยับร่างกาย และสร้างกิจวัตรก่อนนอน (บทที่ 4, 5, 6)

แผน 21 วัน: สามสัปดาห์ สามจุดเน้น

วันที่ 0

อ่านบทที่ 1 เลือกเวลาตื่น
เตรียมสมุด

สัปดาห์ 1 (วันที่ 1–7)

วัดและตั้งหลัก: โดอริการนอน
เวลาตื่นคงที่ แสงเช้า เวลาเลิก
กาแฟ ใส่วิถีตอนค่ำ

สัปดาห์ 2 (วันที่ 8–14)

ห้องนอนและกิจวัตร: มีด เข็ม
เย็บ แอลกอฮอล์ มือตึก ขยับ
ร่างกาย กิจกรรมก่อนนอน

สัปดาห์ 3 (วันที่ 15–21)

ใจและเตียง: ลูกเมื่อหลับไม่ลง
ผ่อนคลาย ความคิดวน งานกะ
ประเมินผล

แผน 21 วัน

สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 15–21) ใจและเตียง ฝึกกฎลูกจากเตียงเมื่อหลับไม่ลง
ฝึกผ่อนคลาย จัดการความคิดวน วางแผนวันทำงานหนักหรืองานกะ แล้ว
ประเมินผล (บทที่ 7, 8, 9)

ตารางรายวันฉบับเต็มอยู่ในภาคผนวกท้ายเล่ม ทุกบทจะเปิดด้วยกล่อง
"ในแผน 21 วัน" บอกว่าบทนั้นตรงกับวันไหน

กติกาของแผนมีสามข้อ

1. **ทำทีละอย่าง** ไม่ต้องเปลี่ยนทุกอย่างในคืนเดียว
2. **พลาดได้** ถ้าวันไหนต้องอยู่ตึกเพราะงาน ให้กลับมาที่เวลาตื่นเดิมในวันรุ่งขึ้น

นอนหลับดีขึ้นใน 21 วัน: แผนนิสัยการนอนสำหรับคนทำงาน

3. **ดูแนวโน้ม ไม่ใช่คืนเดียว** การปรับพฤติกรรมการนอนต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ และใช้เวลากับความพยายาม [S62] อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์กว่าจะเห็นผลชัด คืนที่แย่หนึ่งคืนไม่ได้แปลว่าแผนล้มเหลว



สมุด ปากกา และนาฬิกาปลุก

คำถามที่พบบ่อย

ฉันนอนแค่ 5–6 ชั่วโมงมาหลายปี ก็ยังทำงานได้ปกติ แปลว่าร่างกายต้องการแค่นั้นหรือเปล่า

ไม่จำเป็น งานวิจัยพบว่าคนที่นอนน้อยเรื้อรังปรับตัวจนไม่รู้สึกร่างกายอ่อนแอ แต่ประสิทธิภาพยังลดลงอยู่ [S8] และ AASM ถือว่าคืนละ 6 ชั่วโมงหรือน้อยกว่าไม่พอสำหรับผู้ใหญ่ [S3] วิธีที่ดีกว่าความรู้สึกคือจดไดอารี่ 7 วัน (บทที่ 2) แล้วลองเพิ่มเวลานอนทีละ 15–30 นาที [S8] ดูว่ากลางวันดีขึ้นไหม

นอนเยอะเกินไปไม่ดีจริงไหม

AASM ไม่ได้กำหนดเพดานชั่วโมงนอน และอธิบายว่าการนอนนานมากเกินไปเป็นผลของโรคเรื้อรัง มากกว่าเป็นสาเหตุของโรค [S3] สิ่งที่ศิริราชเตือนคือ ถ้าใช้เวลาบนเตียงนานกว่าที่ร่างกายต้องการ จะหลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือตื่นเร็ว [S24] ดังนั้นปัญหามักไม่ใช่ "นอนมาก" แต่เป็น "นอนเกือบกถึงบนเตียงนาน" ถ้าคุณง่วงมากผิดปกติทั้งที่นอนนาน ให้ปรึกษาแพทย์ [S6]

ควรเริ่มแผนวันไหนดี

วันทำงานไม่ได้วันที่สุด เช่น วันจันทร์ที่ไม่มีประชุมเช้า สัปดาห์แรกเป็นงานจดและสังเกตเป็นหลัก จึงเริ่มได้แม้งานยุ่ง ขอแค่มีสมุดข้างเตียง



คืนที่หลับสนิท

ต้องหลับลึกกี่นาทีถึงจะพอ

ตามข้อมูลของกรมอนามัย ในหนึ่งคืนคนเราควรมีช่วงหลับลึกเฉลี่ยราว 13–23% ของเวลานอน คิดเป็นนาทีก็ราว 55–97 นาทีถ้านอน 7 ชั่วโมง [S26] แต่คุณวัดเองที่บ้านได้ไม่แม่นยำ งานทดสอบอุปกรณ์นับการนอน 7 รุ่น พบว่าการแยกระยะการนอนของอุปกรณ์ยังไม่สม่ำเสมอ [S78] สิ่งที่ได้จริงคือให้เวลานอนพอและนอนเป็นเวลา เพราะหลับลึกส่วนใหญ่อยู่ในครึ่งแรกของคืน [S6]

อายุมากขึ้น ต้องนอนน้อยลงไหม

CDC ระบุว่าผู้ใหญ่อายุ 18–60 ปีควรนอน 7 ชั่วโมงขึ้นไป อายุ 61–64 ปีควรนอน 7–9 ชั่วโมง และอายุ 65 ปีขึ้นไปควรนอน 7–8 ชั่วโมง [S1] NINDS ระบุว่าผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการ 7–9 ชั่วโมง แม้แต่ผู้สูงอายุ [S6] ความต้องการจึงไม่ได้ลดลงมากอย่างที่หลายคนคิด

สรุปบทนี้

- ☐ รู้ว่าผู้ใหญ่ควรหลับจริงอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน
- ☐ เข้าใจสองแรง: แรง่วงสะสมตามชั่วโมงที่ตื่น นาฬิกาชีวิตตั้งด้วยแสง
- ☐ รู้ว่าการนอนยาววันหยุดจ่ายหนี้การนอนไม่หมด
- ☐ เช็กแล้วว่า มีสัญญาณที่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนหรือไม่
- ☐ เลือกเวลาตื่นที่ได้ทุกวัน (รวมวันหยุด) แล้ว
- ☐ เตรียมสมุด ปากกา และนาฬิกาปลุกไว้ข้างเตียง

ก่อนเริ่มวันที่ 1

- ✓ รู้ว่าควรหลับจริงอย่างน้อย 7 ชั่วโมง
- ✓ เข้าใจแรงจูงใจกับนาฬิกาชีวิต
- ✓ รู้ว่านอนชดเชยวันหยุดไม่พอ
- ✓ เช็กสัญญาณที่ควรปรึกษาแพทย์แล้ว
- ✓ เลือกเวลาตื่นที่ทำได้ทุกวัน
- ✓ สบุด ปากกา นาฬิกาปลุกอยู่ข้างเตียง

เช็กลิสต์ก่อนเริ่มวันที่ 1