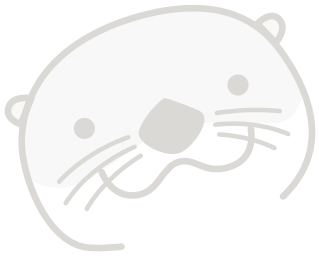


amarin
health

นอนดี ชีวิตดี

Good Sleep, Good Life

굿슬립굿라이프



ซอจินว็อน

เขียน

ชนาภาศ เพ็งสมบูรณ์

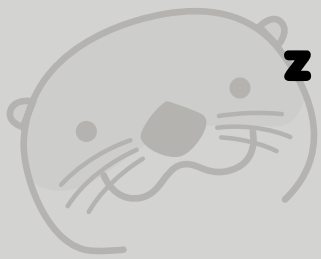
แปล

ก ร อ ่ า น คื อ ร า ก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

อย่านั่งง่วงที่โรงเรียนทวดวิชา ที่โต๊ะหนังสือ หรือที่ใดก็ตาม
เพราะกำลังสละเวลานอนหลับเพื่ออ่านหนังสือเลย
ถ้าบอกว่าวันนี้ตั้งใจเรียนหนังสือ ก็ห้ามกั้วการตั้งใจนอนหลับ
ถ้าอยากสำเร็จ ก็ให้รีบเข้านอน

- ซอจินว็อน

 หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



ນິຕະຍາ

คำแนะนำนักพิมพ์

คุณเคยรู้สึกแบบนี้บ้างไหม

- things ที่เอนตัวลงนอนแล้วแต่ๆ แต่ก็ยังไม่รู้สึกง่วง
- ลองทำทุกอย่างเพื่อให้นอนหลับ แต่ก็ยิ่งเห็นน้อยกว่าเดิม
...แล้วดวงอาทิตย์ก็โผล่ขึ้นมาตอนไหนไม่รู้ กลายเป็นได้รุ่ง

จนสว่างคาตา

ทุกครั้งที่มึนง่วงหรือใกล้วันสอบ หลายคนมักนอนไม่หลับ เมื่อความง่วงคืบคลานเข้ามาก็ต้องฝืนตัวเองเพื่อความสำเร็จ ถ้าอยากประสบความสำเร็จ เราต้องอดทนหลับซบตานอนจริงๆ เหนอ ถ้าเรานอนไม่พอเพราะต้องทำงานหรืออ่านหนังสือ ค่าตอบแทนที่ได้รับจะเป็นความสำเร็จใช้ไหม

จากผลการวิจัยในปัจจุบันพบว่า การนอนหลับมีอิทธิพลอย่างมากต่อสติปัญญาและพลังความคิดสร้างสรรค์ เมื่อลองฟังเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จ พวกเขากลับไม่ได้มีปัญหาเรื่องการนอนหลับเลย แต่ปัญหาคือการมีสมาธิมากน้อยแค่ไหน ในระหว่างที่ตื่นอยู่ต่างหาก

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นจากการแก้ไขเพื่อลบบกคติและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการนอนหลับว่า “การอดนอนเป็นราคาของความสำเร็จที่ใครๆ ก็ต้องจ่าย” และ “การได้รุ่ง” คือเหรียญตราแห่งเกียรติยศ

ชอจินว็อน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง จะค่อยๆชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการนอนไม่พอ โดยถ่ายทอดความรู้ผ่านตัวอย่างจริงของผู้ที่เข้ามารับคำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ แล้วรวบรวมออกมาเป็นเทคนิคใช้หนี้การนอนหลับที่ช่วยให้หลับเร็ว หลับลึก สมองไบรต์ รวมทั้งนำเสนอทางเลือกที่เราทำตามได้ง่าย เห็นผลจริง และชัดเจน เพื่อให้คุณภาพการนอนหลับของคุณดีขึ้น

ถึงเวลาแล้วที่เราจะเริ่มหันมาตระหนักว่าการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขและความสำเร็จ ถ้าวันนี้คุณเรียนหนัก ถ้าวันนี้คุณทำงานหนัก ก็ห้ามกลัวที่จะนอนหนักด้วย เพราะ...**ถ้าอยากสำเร็จ ให้รีบเข้านอน**

amarin
health

สารบัญ

บทนำ

1

ตอนที่ 1

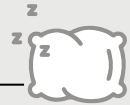
สังคมที่มองข้ามคุณค่าของการนอนหลับ



กำเนิดของมนุษย์กลางคืน (Homo Nightcus)	6
ความจริงเกี่ยวกับ 4 ตืด 5 ตก	10
มาทำงานทั้งๆ ที่เมื่อคืนนอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง	14
หายนะจากการอดนอน	17
ความขัดแย้งทางความคิดเกี่ยวกับการนอนหลับ	21
การนอนหลับไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นพันธมิตร	24
คุณค่าของการนอนหลับในยุค AI	27
ยุคนี้ต้องนอนโซว์ ไม่ใช่กินโซว์	30
ยอมรับประโยชน์ของการรื้อหลับและสร้างวัฒนธรรม	
การนอนกลางวันขึ้นมา	33
#อาหารที่ช่วยให้หลับสนิท	36

ตอนที่ 2

เคล็ดลับของความสุขและความสำเร็จอยู่ที่การนอนหลับ



ปัญหาคือคุณภาพการนอนหลับ	40
เวลานอนที่เหมาะสมสำหรับฉันคือเท่าไรกันนะ	44
ปัญหาการนอนหลับ ต้องฟังอย่างแยกแยะ	48
เลิกกดดันตัวเองว่าต้องนอนให้หลับ	51
ถ้าอยากสอบติดมหาวิทยาลัยในฝัน ให้รีบเข้านอน	53
การนอนหลับหนึ่งชั่วโมง ดีกว่ายาบำรุงกำลังหนึ่งถ้วยเป็นไหนๆ	56
ความล้มเหลวไม่ได้เกิดจากพยายามไม่พอ แต่เกิดจากการนอนไม่พอต่างหาก	60
ถ้าอยากลดอายุผิวก็ ต้องเข้านอน	63
เคล็ดลับของความสำเร็จเชิงสร้างสรรค์อยู่ที่การนอนหลับ	66
พลังแห่งการนอนหลับสนิทที่ทำให้ทำงานสองที่ ได้อย่างประสบความสำเร็จ	69
เคล็ดลับแก้อาการนอนไม่หลับในสตรีมีครรภ์	72
#นิสัยที่ช่วยให้หลับสนิท	77

ตอนที่ 3

หน้การนอนหลับของคุณ ผมจะชดใช้ให้เอง



อยากนอนหลับสบายก็ต้องใช้ความพยายาม	82
จงยึดมั่นในสุขอนามัยการนอนหลับ	85
กฎ 3 ประการที่ช่วยยกระดับคุณภาพการนอนหลับ	89
มาใช้หน้การนอนหลับให้เหมือนหน้เงินกู้รายวันกันเถอะ	94
“โรคนอนไม่หลับ” เลิกบังคับและทำให้เป็นนิสัย	97
เลิกเป็นเพื่อนซี้กับสมาร์ทโฟนและนาฬิกา	100
“สมาร์ทโฟน” ตัวการสำคัญที่ทำให้นอนไม่หลับ	103
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน	106
ระวังเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนมากเกินไป	109
การสูบบุหรี่และการกินมื่อดึกทำให้นอนไม่หลับ	112
หลากวิธีกำจัดการนอนกรนให้อยู่หมัด	115
เคล็ดลับเอาชนะแรงยั่วยวนของยานอนหลับ	118
การบำบัดพฤติกรรมและการทำสมาธิ ช่วยให้อาการนอนไม่หลับดีขึ้นได้	121
ฝึกริวิทย์หายใจก่อนนอนแทนการนับแกะ	124
มาใช้บริการคาเฟ่นอนกลางวันกันเถอะ	128
มาจัดงานแข่งขันการนอนหลับให้ตัวเองกัน	131
แต่คุณคนที่นอนไม่หลับในคืนก่อนวันสำคัญ	133
#วิธีหายใจที่ช่วยให้หลับสนิท	135

ตอนที่ 4

ให้คะแนนสภาพแวดล้อมการนอนหลับของตัวเองเท่าไรดีนะ



ไฝผื่นถึงวันที่แคปซูลนอนหลับกลายเป็นจริง	138
ทำห้องนอนให้เหมือนห้องนอน	140
เช็กอุณหภูมิและความชื้นเมื่อเข้านอน	142
ทำกลางคืนให้มืดที่สุดและรับแสงอาทิตย์ยามเช้า อย่างเป็นธรรมชาติ	145
เสียงรบกวนคือศัตรูของการนอนหลับ	148
ใช้ที่นอนเดิมมาเป็นสิบปีแล้วจริงหรือ	151
เลือกที่นอนโดยลองนอนด้วยตนเอง	154
ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ	156
เลือกซื้อที่นอนจากบริษัทที่ไว้ใจได้	159
หมอนที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีที่สุด	165
ลองหมอนไบโพรตในท่านอนต่าง ๆ	168
เครื่องนอนและชุดนอนที่ช่วยให้หลับสนิท	170
#ทำกายบริหารที่ดีต่อการนอนหลับ	173

ตอนที่ 5

เรื่องเล่าเปลี่ยนชีวิตเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างถูกต้อง



ช่วยนักฟุตบอลทีมชาติแก้อาการเจ็ตแล็ก และฟื้นฟูสภาพร่างกาย	178
ปูทางให้นักฟิสิกเกอร์สเกตดาวรุ่งเป็นอันดับหนึ่งของโลก	184

คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหาการนอนหลับ	
ของเซียนหมากล่อม	187
นักเรียนระดับกลางเข้ามหาวิทยาลัยโซลได้หลังปรับปรุง	
การนอนหลับ	192
โปรเจกต์ที่ทุกคนมีความสุขเมื่อนักวิ่งสาวหลับสบาย	197
อาการนอนไม่หลับของนักบิน เอาชนะได้ด้วยยา	
ปรับสภาพแวดล้อมการนอนหลับ	200
เตียงหินอุ่นๆ เป็นตัวการของกระดูกหักจริงหรือ	204
ที่นอนที่เหมาะกับผู้ป่วยโรคหอบหืดกระดูกทับเส้นประสาท	206
รังสรรค์ที่นอนธรรมชาติสำหรับทารกที่ผิวแพ้ง่าย	209
ลดความกังวลของพ่อแม่ที่ลูกเป็นหอบหืด	213
แก้ปัญหาอาการปวดหลังด้วยเตียงไฟฟ้าปรับระดับ	216
ที่นอนสำหรับนักศึกษาสาวผู้มีปัญหาผิวพรรณ	219
อยากสูงก็ต้องนอนหลับให้ดี	222
เรื่องราวของการทำเตียงที่ปลอดภัยสำหรับทารกแรกเกิด	226
เทคนิคการนอน 8 ชั่วโมง เพื่อลดน้ำหนัก	229
ห้องนอนของคุณแต่งงานใหม่ที่นอนแยกกันแต่นอนด้วยกัน	233
เปลี่ยนโคมห้องนอนสำหรับคุณแต่งงานที่ความรักจืดจาง	236
ข้อเสียของที่นอนเมมโมรีโฟมที่ไม่มีใครพูดถึง	239
#การกดจุดที่ดีต่อการนอนหลับ	241
บทส่งท้าย	244
เกี่ยวกับผู้เขียน	248

บทนำ

สุขภาพดี ขึ้นอยู่กับการนอนหลับ

ปัจจุบันผู้คนทั่วโลกหันมาให้ความสนใจสุขภาพกันมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามเราทราบกันดีว่าสุขภาพแข็งแรงไม่มีทางลัด แต่เข้าใจว่าการกินอาหารที่ดีต่อร่างกายอย่างพอเหมาะ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการมีสุขภาพแข็งแรงก็เพียงพอแล้ว อย่างไรก็ตาม ในบรรดาสามเสาหลักที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง สิ่งที่มีมักจะถูกละเลยคุณค่าหรือมองข้ามไปมากที่สุดก็คือการนอนหลับ

เมื่อเทียบคอนเทนต์เกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกายแล้ว คอนเทนต์เกี่ยวกับวิธีนอนหลับอย่างถูกต้องมักจะถูกละเลย ผู้คนมักคิดว่าการนอนเยอะเป็นความขี้เกียจ และเชื่อว่าไม่ต้องใช้ความพยายามพิเศษอะไรก็นอนหลับได้ ทว่าในบรรดาอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับ สิ่งที่เราปรับปรุงแล้วจะได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมต่อสุขภาพมากที่สุดก็คือการนอนหลับ ในขณะที่ผู้คนให้ความสนใจกับอาหารและการออกกำลังกายอย่างท่วมท้น กลับมีคนที่สนใจเรื่องการนอนหลับไม่ถึง 1 ใน 10

อันที่จริงผมเองก็มีประสบการณ์ทุกข์ทรมานจากอาการนอนไม่หลับ เพราะมองข้ามคุณค่าของการนอนหลับไปเช่นกัน เมื่อ

เหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจเนื่องจากความเครียดในการทำงาน ถึงแม้จะเอนตัวลงนอนนานเท่าไรก็ตาม แต่ก็หลับไม่ลงจนแทบไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ปัญหาคือ ถึงแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ ผมก็ยังเพิกเฉยต่อความจริงที่ว่าตนเองกำลังประสบปัญหาอนไม่หลับและแทบไม่พยายามที่จะเอาชนะมันเลย

ผมไม่คิดไม่ฝันเลยว่าจากเดิมที่ตัวเองแค่หัวถึงหมอนก็ผล็อยหลับไปอย่างง่ายดาย จะประสบปัญหาอนไม่หลับ จนไม่ปรารถนาอะไรแล้วนอกจากขอให้อนหลับสนิท อาการอนไม่หลับสามารถมาเยือนเราทุกคนได้อย่างทันควัน เมื่อไรก็ได้ โดยไม่มีการแจ้งเตือนล่วงหน้า และไม่มีอะไรยืนยันได้ว่าอาการอนไม่หลับจะหายไปในช่วงข้ามคืนด้วย ผมแน่ใจว่าถ้าคุณปฏิบัติตามวิธีที่หนังสือเล่มนี้แนะนำที่ละขั้นตอน ความผิดปกติในการนอนหลับของคุณจะดีขึ้น เพราะผมเองก็เอาชนะอาการอนไม่หลับด้วยวิธีที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งผู้คนจำนวนมากที่มาเยือนสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้องก็ได้รับความช่วยเหลือด้วยเช่นกัน

ไม่เพียงแต่โรคนอนไม่หลับเท่านั้น สำหรับผู้ที่มีปัญหาต่างๆ อันมีสาเหตุมาจากการอดนอน ถ้าคุณมุ่งมั่นและนำเทคนิคที่รวบรวมไว้ในเล่มไปปรับปรุงการนอนหลับ คุณจะแก้ปัญหามากๆ ที่เกิดจากการนอนหลับไม่สนิทได้ที่ละชนิด สิ่งสำคัญที่สุดก็คือความตั้งใจจริงของคุณเอง วินาทีที่คุณตัดสินใจที่จะเอาชนะความผิดปกติในการนอนหลับ ปัญหาของคุณก็เริ่มได้รับการคลี่คลายแล้ว

ผมได้ก่อตั้ง “สถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง” ที่วิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับและสุขภาพที่แข็งแรง ณ ที่แห่งนี้ ผมได้พบกับผู้คนมากมายที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับและได้เรียนรู้ความยากลำบากที่พวกเขาเผชิญในชีวิตประจำวัน พวกเขาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเพราะนอนไม่หลับหรือนอนหลับ

ไม่เพียงพอ บางคนที่ประสบปัญหารุนแรงอาจถึงขั้นทุกข์ทรมานจากโรคซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพอื่นๆ ผมคิดว่าคุณภาพการนอนหลับส่งผลโดยตรงต่อความสุขของมนุษย์ เพราะการนอนหลับที่ผิดปกติเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุต่างๆ มากมาย ซึ่งต้นทุนทางสังคมและความสูญเสียจากอุบัติเหตุเหล่านี้ก็มหาศาลเช่นกัน

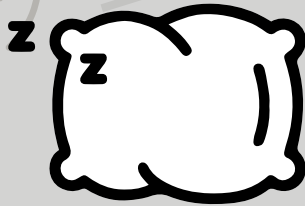
ปัจจุบันเราไม่ได้อยู่ในสังคมที่การทำงานหนักเป็นสิ่งสำคัญที่สุดอีกต่อไป ในยุคของการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ที่ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญ เราต้องตื่นตัวเรื่องคุณภาพการนอนหลับให้มากขึ้น เพื่อเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับการนอนหลับ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกมองข้ามมากที่สุดจากสามเสาหลักด้านสุขภาพ อันได้แก่อาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับ หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเตือนผู้คนให้หวนระลึกถึงคุณค่าของการนอนหลับที่หลงลืมไป และเพื่อให้คำตอบเกี่ยวกับวิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขดีด้วยการนอนหลับแบบมีคุณภาพ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะกลับมามีชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความสุขด้วยวิธีการนอนหลับที่เหมาะสม ผมขอถือโอกาสนี้แสดงความขอบคุณอาจารย์ยูจินย็องจากคณะแพทยศาสตร์ และอาจารย์พักซ็อลซุนจากคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยแห่งชาติโซล อาจารย์อียูจินจากศูนย์เวชศาสตร์การนอนหลับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติโซล และผู้ที่มาเยือนสถาบันวิจัยเพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างจริงจัง

ชอจินว็อน
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย
เพื่อการนอนหลับอย่างถูกต้อง

ตอนที่ 1

สังคมที่มองข้าม คุณค่าของการนอนหลับ



Good Sleep
Good Life
VALUE



กำเนิดของ มนุษย์กลางคืน (Homo Nightcus)

ยามราตรีในกรุงโซลนั้นเร้าร้อน ถึงแม้จะไม่มีแสงสีของย่านฮงแดและคังนัมซึ่งเป็นหัวใจของคนหนุ่มสาว แต่กรุงโซลก็ไม่สามารถหลับใหลได้ภายใต้แสงไฟจากโฆษณาประเภทต่างๆ ที่ทำให้ทุกที่สว่างไสวในยามค่ำคืน ที่นั่นมีทั้งร้านสะดวกซื้อซึ่งเปิดตลอด 24 ชั่วโมง ไนต์คลับ ร้านเกม แผงขายอาหาร และร้านอาหารยามดึก ตั้งแต่วัยเด็กพวกเราเคยชินกับทัศนียภาพยามค่ำคืนเช่นนี้มาโดยตลอด พวกเราตั้งตารอให้สวันสนุกเปิดตอนกลางคืน เราเรียนหนังสือด้วยตัวเองในตอนกลางคืน ไปโรงเรียนกวตวิชาจนถึงดึกดื่นแล้วก็คิดว่าการทำงานล่วงเวลาในยามค่ำคืนเป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว พวกเราใช้ชีวิตอย่างคุ้นเคยกับยามค่ำคืนของเมืองที่สว่างจ้ามากกว่าตอนกลางวัน เพราะเหตุนี้โซลจึงเป็นเมืองที่มีชาวนกฮูก (Night Owl) มากกว่าที่ใดในโลก

แน่นอนว่าเมืองไหนๆ ในเกาหลีก็ไม่ต่างกัน ทิวทัศน์ยามค่ำคืนของเมืองใหญ่ได้กลายเป็นชีวิตประจำวันไปนานแล้ว และปฏิเสธไม่ได้ว่ามันทำให้เศรษฐกิจเติบโต วันนั้นก็เช่นกัน โรงภาพยนตร์ยามค่ำคืนที่คลาคล่ำไปด้วยผู้คน เหล่ามนุษย์โอทีที่ต่างสังสรรค์กันเต็มถนน และย่านโรงเรียนกวตวิชาก็จอบแจไปด้วยบรรดา

นักเรียน นอกจากนี้ ร้านเซานาที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง ทุกที่
ทั่วประเทศต่างเปิดไฟสว่างจ้าไม่เคยหลับไหล ดังนั้นจึงเป็นความจริง
ที่คำคืนของพวกเราสว่างสดใสกว่ากลางวัน ถึงจะไม่ได้เห็นทิวทัศน์
เช่นนี้ทั้งหมด แต่เราก็รู้ดีอยู่แก่ใจ คนอย่างพวกเราที่เพลิดเพลิน
กับยามคำคืนของเมืองที่ไม่เคยหลับไหลนั้นเรียกว่า “โฮโมไนต์คัส”
(*Homo Nightcus*)

โฮโมไนต์คัส เกิดจากการประสมคำว่า “กลางคืน” (Night)
เข้ากับคำว่า “-cus” ที่แปลว่ามนุษย์ โฮโมอีเรกตัส (*Homo
Erectus*) มนุษย์เดินหลังตรงได้กลายเป็น โฮโมไนต์คัสที่ชื่นชอบ
กลางคืนไปอย่างไม่รู้ตัว หากลองคิดถึงความก้าวหน้าของมนุษย์ที่
เดินด้วยสองขาแล้ว โฮโมไนต์คัส ผู้บุกเบิกยามคำคืนก็อาจเป็นอีก
วิวัฒนาการหนึ่งของมวลมนุษยชาติก็ได้

อย่างไรก็ตาม สำหรับพวกเราที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน อาการ
นอนไม่หลับที่ไม่สามารถหลับได้ตั้งใจนั้นชัดเจนกว่าการเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่ที่มนุษย์ซึ่งหมกมุ่นอยู่กับการสำรวจดวงจันทร์และดาวอังคาร
พยายามที่จะครอบครองเวลาในยามคำคืน ประวัติศาสตร์ความ
ก้าวหน้าของมนุษย์ไม่ใช่การขยายพื้นที่และเวลา แต่เป็นความจริง
ที่ว่า มนุษยชาติที่ไฝ่ฝันจะก้าวไปสู่อวกาศอันไกลโพ้น ได้อุทิศเวลา
นอนของพวกเขาเองและกำหนดคำที่เรียกว่าอารยธรรมขึ้นมา
ผลก็คือ เราต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เวลานอนสั้นลงอย่าง
ต่อเนื่องจนทำให้เกิดคำใหม่อย่าง โฮโมไนต์คัสขึ้นมา และปัญหา
ก็เริ่มต้นขึ้น ยิ่งสิ่งต่างๆ ที่ขัดขวางการนอนของเราเจริญรุ่งเรือง
มากเท่าไร ความสุขในการนอนหลับฝันดีก็ค่อยๆ หายไปมากเท่านั้น
แต่เราแค่ต้องปรับตัว เราแค่ต้องอดทนกับคำคืนที่นอนไม่หลับ
พลางท่องคำขวัญว่าคืนของเราสวยงามกว่าวันของคุณ

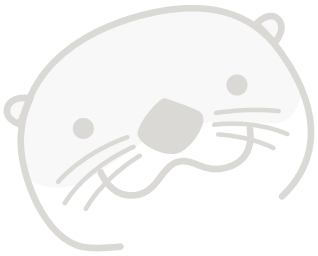
ความจริงแล้วประวัติศาสตร์การนอนไม่หลับของมนุษย์เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ตัวอย่างเช่น ประวัติความเป็นมาของการนอนไม่หลับเริ่มต้นด้วยการขยายพื้นที่ในเมือง ในสังคมเกษตรกรรมในอดีต กลางคืนหมายถึงความมืดมิดบนโลกทั้งใบทั่วทุกสารทิศ ดังนั้นในยุคสมัยที่ทุกอย่างตกอยู่ในความมืดหลังพระอาทิตย์ตกดิน เราก็อาจนอนหลับเต็มอิ่มได้ อย่างไรก็ตาม ในคำคืนที่เคยมืดมิดสนิทใจ แสงไฟของเมืองที่ปรากฏขึ้นและส่องประกายราวกับดวงดาวได้รบกวนการนอนหลับของเราเช่นเดียวกับความงามของมัน และแสงของเมืองที่สะสมอยู่ในตัวเราในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ตอนนี้กำลังปรากฏเป็นความผิดปกติในการนอนหลับ แต่เรากลับคิดว่ามันไม่สำคัญและละเลยมันอยู่ทุกวัน

ในความเป็นจริง ทุกๆ คืนเราตื่นขึ้นมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า และมีช่วงเวลาที่การนอนหลับเป็นเรื่องยากลำบากนับครั้งไม่ถ้วน ความเจ็บปวดนั้นพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ แต่เราก็ไม่สามารถหาทางแก้ไขได้เลย อาจเป็นเพราะอย่างนี้ก็ได้ที่ทำให้เราคิดในมุมกลับว่า ถ้าการนอนหลับเป็นเรื่องน่าเจ็บปวด งั้นเราก็สนุกกับยามคำคืนให้เต็มที่ไปเลยสินี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของ *ไฮโมไนด์คัส*

ทว่าความเป็นจริงนั้นโหดร้ายกว่ามาก ถึงแม้ว่าสถาบันภาษาเกาหลีแห่งชาติจะบัญญัติคำว่า *ไฮโมไนด์คัส* ไว้ แต่นั่นก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาการนอนหลับของพวกเรา ในทางกลับกัน ยิ่งตลาดที่มีชาวนกฮูกเป็นกลุ่มเป้าหมายขยายตัวขึ้น อย่างการเปิดตัวแพ็คเกจท่องเที่ยวสำหรับบรรดามนุษย์กลางคืน การอดนอนและความผิดปกติในการนอนหลับของพวกเราจึงได้รับการปฏิบัติราวกับเป็นเรื่องเล็กน้อย เมื่อสถานการณ์ยิ่งเลวร้ายลงเช่นนี้ เราจึงสะสมความเจ็บปวดจากการอยากนอนแต่นอนไม่หลับมากขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้ชัดว่าเราสุขภาพแยกลง จนที่สุดแล้วก็ไม่สามารถปล่อยปละละเลยความผิดปกติในการนอนหลับที่ทำลายชีวิตของเราได้อีกต่อไป

พวกเราตกอยู่ในอันตรายมากพอแล้ว ความไม่สะดวกสบาย และความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากปัญหาการนอนหลับนั้นเด่นชัด และเกิดขึ้นต่อเนื่องซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ทำไมเราถึงปล่อยมันไว้จนถึงขั้นนี้ ตอนนี้เราไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากทำอะไรก็ตามเพื่อแก้ไข ปัญหาการนอนหลับซึ่งอยู่ในระดับอันตรายแล้ว เมื่อคิดว่าสถานการณ์เริ่มยุ่งเหยิง สิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้คือการกลับไปแก้ที่ต้นเหตุ

หากเราย้อนมองกลับไปจะพบว่าจุดเริ่มต้นเกิดจากการรับรู้ผิด ๆ เกี่ยวกับการนอนหลับ เห็นได้ชัดว่าผู้ร้ายตัวจริงของปัญหาทั้งหมดคือการไม่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับนั่นเอง



ทดลองอ่าน



ความจริงเกี่ยวกับ 4 ตด 5 ตก

ในประเทศเกาหลี ไม่มีอะไรที่สร้างความรู้สึกท่วมท้นไปกว่าการหมกมุ่นกับความสำเร็จ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม เราต้องประสบความสำเร็จให้ได้ เพื่อเอาชีวิตรอดในดินแดนเล็กๆ แห่งนี้ ความสำเร็จเป็นอีกชื่อหนึ่งของการอยู่รอด และราคาที่เราต้องจ่ายเพื่อให้ประสบความสำเร็จนั้นก็ไม่น้อยเลย เพราะฉะนั้นการอดหลับอดนอนก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราต้องแบกรับเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้คนเกาหลีจึงคุ้นเคยกับวลี “4 ตด 5 ตก” เป็นอย่างดี

ทุกคนที่เคยสอบเข้ามหาวิทยาลัยล้วนเติบโตมากับวลีนี้ ซึ่งเป็นวลีที่เหมือนกับประตูสู่ความสำเร็จที่คนอยากประสบความสำเร็จต้องผ่านไปให้ได้ เราไม่รู้ที่มาของวลีนี้คืออะไร และเริ่มใช้ตั้งแต่เมื่อไร แต่ก็ เป็นวลีที่คนซึ่งกำลังเตรียมตัวสอบเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ คือ **“ถ้านอน 4 ชั่วโมงจะสอบติด แต่ถ้านอน 5 ชั่วโมงจะสอบตก”** ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้นแม้แต่น้อย

งานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมของสมอง พบว่า สมองทำงานแม้กระทั่งเวลาที่เราหลับ และการนอนหลับเกี่ยวข้องโดยตรงกับความสามารถในการเรียนรู้ ระหว่างที่เรานอนหลับ

สมองจะรวบรวมข้อมูลที่ได้เรียนรู้ก่อนหน้าไว้หน่วยความจำ เพื่อให้สามารถเรียกคืนมาใช้ได้ในภายหลัง นั่นคือสมองของเรา จะจัดระเบียบสิ่งที่เรียนรู้ในวันนั้นไว้ตามหมวดหมู่ หากเราอดนอน หรือลดเวลานอนลง สมองจะไม่มีเวลาเพียงพอในการจัดระเบียบ สิ่งที่เราเรียนรู้ ส่งผลให้ความสามารถในการทำความเข้าใจและการ ท่องจำลดลง เนื่องจากฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเป็นสมอง ที่มีหน้าที่ในการสร้างความจำและการเชื่อมต่อได้รับผลกระทบอย่าง รุนแรง ดังนั้นหากต้องการทำคะแนนสอบได้ดี เราก็ควรเพิ่มเวลา นอนให้มากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีการเผยแพร่ผลการวิจัยที่น่าสนใจมาก เกี่ยวกับเรื่องนี้ นักวิจัยพบว่า สมองที่เราเชื่อว่าทำหน้าที่สร้างความ ทรงจำใหม่และเชื่อมโยงความทรงจำต่าง ๆ ระหว่างที่นอนหลับนั้น ที่จริงแล้วทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าที่เราคิดไว้มาก จากงานวิจัยที่ ตีพิมพ์ใน *The Journal Current Biology* ในปี 2014 ระบุว่า สมองจะประมวลผลสิ่งที่เราที่ซบซ้อนระหว่างการนอนหลับและทำ การตัดสินใจตามสิ่งเร้าเหล่านั้น¹

การทดลองดำเนินการในห้องมืด ทีมวิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมการ ทดลองฟังคำศัพท์ที่กำหนดให้แล้วจำแนกประเภทว่าคำศัพท์นั้น เป็นสัตว์หรือวัตถุ และเป็นคำที่มีความหมายหรือไม่มี จากนั้น ก็กดปุ่มด้วยมือซ้ายหรือขวา โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองทำเช่นนี้ ต่อไปจนกว่าจะหลับ และหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการทดลองผล็อยหลับ ไป ก็จะทำให้พวกเขาฟังคำศัพท์ใหม่ๆ ทีมวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการ ทดลองที่ผล็อยหลับไปหยุดใช้นิ้วกดปุ่มแล้ว แต่สมองของพวกเขา

¹ *The Washington Post* "How your brain actually makes decisions while you sleep" By Thomas Andrillon and Sid Kouider. (Sep 17th, 2014)

ยังคงตอบสนองอยู่ ผลการสังเกตโดยติดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับทดสอบคลื่นสมองเข้ากับศีรษะของผู้เข้าร่วมการทดลองระบุว่า กิจกรรมของสมองแบบเดียวกับที่เห็นเมื่อแยกความแตกต่างด้านซ้ายและขวาในสภาพที่ตื่นอยู่นั้นจะเกิดขึ้นแม้จะหลับไปแล้วก็ตาม นั่นคือ แม้ในขณะที่หลับอยู่ สมองของเราก็ยังตัดสินใจเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ได้ยิน

ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า แม้ในขณะที่นอนหลับ สมองของเราไม่เพียงทำหน้าที่ในการจำแนกและจัดเก็บข้อมูลเท่านั้น แต่ยังตอบสนองต่อสถานการณ์และยังคงทำการตัดสินใจระหว่างการนอนหลับอีกด้วย ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะสรุปว่า การนอนหลับเพื่อการพักผ่อนทางร่างกายมีบทบาทในการกระตุ้นสมองไม่ต่างอะไรกับการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว ซึ่งเป็นข้อสรุปที่ขัดกับสามัญสำนึกของคนทั่วไปที่ต้องการหยุดใช้สมองหลังจากที่ใช้งานมาตลอดทั้งวันแล้ว ยิ่งเรานอนมากเท่าไร สมองของเราก็จะยิ่งแข็งแรงขึ้นเท่านั้น ดร. วอลท์เกอร์แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเบิร์กลีย์ ยังยืนยันด้วยว่า การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง 40 เปอร์เซ็นต์

เพราะฉะนั้น หากเป็นนักเรียนที่กำลังเตรียมสอบ ก็ควรนอนหลับให้เพียงพอ อย่าโทษการนอนหลับของคุณ แต่จงหาวิธีใช้เวลาในขณะที่ตื่นอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ อันที่จริงหากวัดเวลาในการอ่านหนังสือของผู้ที่กำลังเตรียมสอบ ว่ากันว่านักเรียนระดับที่อ่อนมักใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง เราทุกคนต่างรู้ดีว่าสาเหตุแท้จริงที่ทำให้ผลการเรียนแย่งลงคือ การท่องอินเทอร์เน็ต การพูดคุยไร้สาระ สมาร์ทโฟน ทีวี และสิ่งรบกวนจิตใจอื่นๆ ดังนั้นแทนที่จะลดเวลานอนลง 1 ชั่วโมง เราควรนอนหลับให้เพียงพอและให้ความสำคัญกับเวลาตอนที่ตื่นอยู่ ถ้าหมกมุ่นอยู่กับการลดเวลานอน เราอาจ

ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลงเพราะรู้สึก
ละลืมละลือ นอกจากนี้ร่างกายยังอ่อนแอและอาจทำให้ผลการเรียน
แย่งด้วย นั่นแสดงให้เห็นว่า วลี “4 ตีต 5 ตก” ไม่ได้ผลอีกต่อไป
ในทางกลับกัน วลี “5 ตีต 4 ตก” ที่หมายความว่า ถ้านอน
5 ชั่วโมงจะสอบตีต แต่ถ้านอน 4 ชั่วโมงจะสอบตก อาจเป็นวลี
ที่ถูกต้องกว่าก็ได้

แน่นอนว่าเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป แนวคิดเรื่อง 4 ตีต 5 ตก
จึงไม่ได้รับการเทิดทูนมากเท่าสมัยก่อนแล้ว ซึ่งก็ไม่ว่าจะเป็นเพราะ
ผู้คนตระหนักในความเพี้ยนของแนวคิดนี้ หรือเป็นเพราะการ
สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ใช้วิธีการที่แตกต่างจากสมัยก่อนทวีความ
เข้มข้นขึ้นกันแน่ ไม่ว่าจะเพราะอิทธิพลใดก็ตาม โชคดีที่ผู้คน
จำนวนมากเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ว่าการนอนหลับที่เพียงพอช่วย
เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ได้

อย่างไรก็ตาม บรรยากาศทางสังคมที่ทำลายคุณค่าของการ
นอนหลับยังคงเหมือนเดิม หากการหมกมุ่นอยู่กับความสำเร็จเป็น
ปัญหาเกี่ยวกับการเอาตัวรอดในยุคแห่งการพัฒนา ตอนนี้มันได้
กลายเป็นเพียงการเติมเต็มความปรารถนาเท่านั้น ทุกวันนี้เรา
ไม่รีรอที่จะลดเวลาการนอนหลับลงเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และ
เรายังไม่ลังเลแม้แต่แต่น้อยที่จะยกย่องการอดนอน



มาทำงาน กั๊งๆ ที่เมื่อคืน นอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง

ในยุคที่ความขยันขันแข็งถือเป็นคุณธรรม ความเกียจคร้านก็นับเป็นความอัปยศ ความเกียจคร้านถูกประณามมากเท่าๆ กับที่ความขยันขันแข็งได้รับการยกย่อง จึงทำให้คนจำนวนมากนอนหลับไม่เพียงพอ การนอนเยอะๆ แปลว่าขี้เกียจ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องทำอะไรก็ได้ให้กลายเป็นคนที่ไม่รู้จักหลับพักผ่อน คนส่วนใหญ่เหล่านี้อดนอนจริงๆ แต่บางคนก็แสร้งทำเป็นไม่ได้นอน เราวัดความขยันของตนโดยการบอกว่าไม่ได้นอนผ่านไบนหน้าที่ดวงตาสลึมสลือ นั่นเป็นเพราะถ้าพูดว่าได้นอนหลับเต็มอิมมอยู่คนเดียวก็เท่ากับกำลังสารภาพว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ ในยุคของการพัฒนาเราสมควรใจเสียดสละการนอนหลับเช่นนั้น หรือไม่ก็ตั้งใจใช้ชีวิตโดยถูกบังคับให้อุทิศเวลาการนอนหลับ

ในสมัยที่คำว่า “คนขี้เซา” ถูกคิดขึ้นมา อาจมาจากสังคมเกษตรกรรมเมื่อนานมาแล้ว ในยุคที่ไม่มีอะไรมีค่าเท่ากับแรงงานมนุษย์ เราต้องออกไปทำงานเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น และเมื่อดวงอาทิตย์ตกก็ต้องกลับเข้ามานอนหลับเท่านั้นจึงจะมีแรงออกไปทำงานในวันถัดไป ทุกคนเลยต้องเป็นคนตื่นเช้า คนที่ยังนอนอยู่บนเตียงแม้ดวงอาทิตย์จะขึ้นกลางท้องฟ้าจึงกลายเป็นคนไร้ประโยชน์ไป

อย่างช่วยไม่ได้ แม้แต่นักวิชาการที่อ่านหนังสืออยู่กับบ้านและไม่ต้องใช้แรงกาย ก็ถือว่าขาดคุณสมบัติหากนอนเยอะเกิน ในสมัยนั้นก็ถือว่าสมเหตุสมผลแล้ว เพราะเป็นยุคที่ความขยันเป็นคุณค่าสูงสุด และเป็นยุคที่ต้องประคับประคองชีวิตด้วยการใช้แรงงาน การดูถูกคนที่นอนเยอะว่าเป็นคนขี้เกียจจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจได้

แต่ในสมัยนี้ซึ่งเป็นยุคดิจิทัล พวกเราก็ยังพูดราวกับจะอวดคนอื่นนอยุ่เรื่อยไปว่า

“ฉันมาทำงานทั้ง ๆ ที่เมื่อคืนนอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง”

นี่เป็นคำสารภาพว่าเราไม่รู้อะไรเกี่ยวกับการทำงานที่สร้างสรรค์ของสมองระหว่างการนอนหลับเลย การศึกษาในปี 2007 จากมหาวิทยาลัยเบิร์กลีย์ พบว่า การนอนหลับเป็นเครื่องมือที่ดีในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ โดยระหว่างการนอนหลับ สมองจะช่วยเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ที่ดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกันเลย หรือทำให้การเชื่อมโยงพิเศษเกิดขึ้นได้ ดังนั้นกรณีที่คุณตื่นเช้าแล้วเราคิดไอเดียใหม่ ๆ ได้ก็เพราะอย่างนี้นั่นเอง ว่ากันว่าแนวโน้มที่จะค้นพบความเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดที่ดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องอะไรกันจะสูงขึ้นอีก 33 เปอร์เซ็นต์ ทันทีที่ตื่นขึ้น²

ดังนั้นถ้าคุณทุ่มเทให้กับงานเชิงสร้างสรรค์ ก็จงนอนหลับให้เพียงพอ เวลาที่คิดไอเดียไม่ออก หรืองานที่กำลังทำอยู่หยุดชะงัก ก็จงเต็มใจนอนหลับ บางครั้งการนอนอาจเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ ก้าวไปข้างหน้า แน่แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกคนที่ทำงานเชิงสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นพนักงานออฟฟิศที่งานท่วมหัว แต่

² *The Huffington Post* “5 Amazing Things Your Brain Does While You Sleep” By Carolyn Gregoire (Sep 29th, 2014)

ไม่ว่าจะเพราะอะไร การพูดว่าตัวเองมาทำงานทั้งที่อดนอนหรือนอนไม่พอ จะกลายเป็นเพียงคำสารภาพว่า “ฉันกำลังทำงานในสภาพไม่เต็มร้อย”

ในคำพูดที่ว่า “มาทำงานทั้งๆ ที่เมื่อคืนนอนไปแค่ 3 ชั่วโมงเอง” มีสิ่งที่สำคัญมากกว่าทำที่ที่อยากอวดตัวเองหรือพรีเซนตัวเอง ประเด็นคือไม่ว่าจะมีเจตนาอย่างไร คำพูดนี้ทวีความรุนแรงของบรรยากาศในสังคมที่ลดคุณค่าของการนอนหลับลง และยังเป็นการสร้างค่านิยมผิดๆ ว่าการทำงานหลังจากนอนหลับเพียง 3 ชั่วโมงเป็นเรื่องปกติ

ตัวอย่างเช่น เรามักชื่นชมหัวหน้าที่บอกว่าได้นอนแค่ 3 ชั่วโมง เพราะต้องทำรายงานของบริษัท หรือที่ปรึกษาที่บอกว่าอดหลับอดนอนเพราะเตรียมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการ น่าสงสัยว่าการตัดสินใจของคนที่นอนแค่วันละ 3 ชั่วโมง จะเป็นการตัดสินใจที่สมบูรณ์หรือไม่ แต่ก็ไม่มีใครหยิบยกประเด็นนี้ขึ้นมา ทั้งวัฒนธรรมที่คิดว่าถ้าคุณอดนอนทำอะไร แสดงว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ยอดเยี่ยม และสังคมที่ยกย่องสนับสนุนให้คนทำงานโดยไม่ได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ สิ่งเหล่านี้กำลังกระตุ้นให้เกิดการอดนอนเรื้อรัง และเราทุกคนเป็นผู้มีส่วนร่วมคิดในเรื่องนี้

ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่จะพูดว่า “เมื่อวานนอนหลับเต็มอิมโอบเดียวก็เลยผุดขึ้นมา” หรือ “พอนอนหลับสบาย งานก็ลื่นปรืดเลย” ให้เป็นนิสัย มาเริ่มต้นอย่างนี้กันเถอะ มิฉะนั้นเราอาจต้องเผชิญกับการแก้แค้นของการนอนหลับได้



หายนะ จากการอดนอน

ในปี 2016 เกิดอุบัติเหตุที่รถบัสท่องเที่ยวซึ่งแล่นบนทางด่วนด้วยความเร็ว 100 กิโลเมตร ชนรถคันหน้าที่ทางเข้าอุโมงค์ฟงพียงถึง 5 คันรวด มันไม่ใช่ฉากหนึ่งในภาพยนตร์ รถบัสไม่สามารถหยุดได้จากการชนครั้งแรก แล้วก็ชนท้ายรถยนต์อีก 4 คันที่กำลังขับอย่างช้าๆ ผลที่ตามมาอันเป็นเรื่องน่าเศร้า เป็นอุบัติเหตุครั้งใหญ่ที่ทำให้รถยนต์ยับเยินเหมือนกระต๊าก ผู้หญิง 4 คนที่อยู่ในวัย 20 ซึ่งโดยสารรถบัสเสียชีวิต และมีผู้ได้รับบาดเจ็บ 37 คน คนขับรถบัสซึ่งหลับในให้การว่าเขาขับรถในสภาพสะลึมสะลือเนื่องจากนอนไม่พอ เป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจว่าคนเราขับรถบัสขนาดใหญ่ที่บรรทุกผู้โดยสารในสภาพที่หลับในเช่นนี้ได้อย่างไร

บรรดาผู้ที่เห็นภาพข่าวอุบัติเหตุทางรถยนต์ที่ร้ายแรงนี้ต่างคิดว่านี่ไม่ใช่เรื่องไกลตัวและจะเกิดขึ้นกับตนเองเมื่อไรก็ได้ เพราะในสังคมที่รถยนต์กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกวัน แม้ว่ารัฐบาลจะวางแผนรับมือในเชิงมาตรการอย่างเป็นระบบ แต่ก็ยังจำเป็นต้องเข้าใจสาเหตุที่คุกคามสวัสดิภาพของผู้ขับขี่เสียก่อน

ปัญหาคือความประมาทเกี่ยวกับการอดนอน ไม่มีอะไร
อันตรายเทียบเท่าการเมาแล้วขับได้เท่ากับการขับขี้นในขณะง่วงนอน
แล้ว ไม่สิ มันอันตรายกว่าการเมาแล้วขับมาก เพราะเป็นจุดบอด
ของกฎหมาย เรามีบทลงโทษทางกฎหมายสำหรับการเมาแล้วขับ
แต่ไม่มีบทลงโทษสำหรับการขับรถในขณะที่ง่วงนอน ด้วยเหตุนี้
เราจึงมีแนวโน้มที่จะพบกับคนที่ขับรถในขณะที่ง่วงนอนมากกว่า
ที่จะเจอคนเมาแล้วขับ ถ้าลองคิดดูจะพบว่ามันเป็นสถานการณ์
ที่ชวนขนลุกทีเดียว ดังนั้นการตระหนักรู้ว่าการขับรถทั้งๆ ที่ง่วงนอน
นั้นอันตรายกว่าการเมาแล้วขับ จึงเป็นขั้นตอนแรกในการป้องกัน
อุบัติเหตุร้ายแรง

นี่ไม่ใช่หายนะเดียวที่เกิดจากการอดนอน อุบัติเหตุโรงไฟฟ้า
นิวเคลียร์เชอร์โนบีลในปี 1986 ก็เช่นกัน รายงานบางส่วนชี้ให้เห็น
ว่าอุบัติเหตุนี้เกิดจากการอดนอน ผู้เชี่ยวชาญวินิจฉัยว่าสาเหตุหลัก
คือข้อบกพร่องทางโครงสร้างของโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ แต่เบื้องหลัง
คือเหตุการณ์สยองขวัญที่เกิดขึ้นเพราะคนงานพักผ่อนไม่เพียงพอ
เนื่องจากทำงานหนักเกินไป

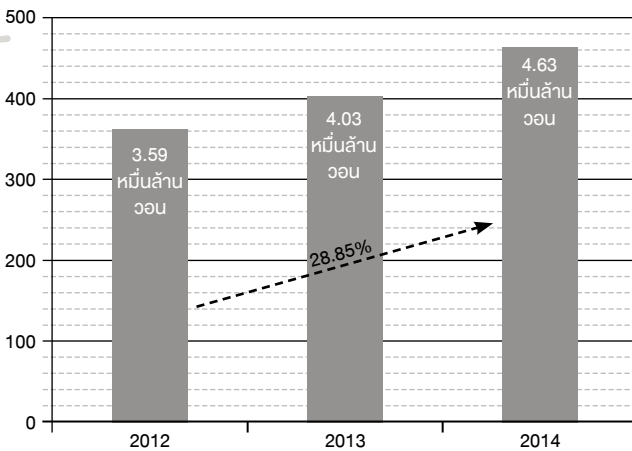
ไม่ใช่เรื่องของคนอื่นเลย แต่เป็นเรื่องของพวกเราเองที่ใช้
ชีวิตด้วยการร่ำเรียนจนเสียดายเวลานอน การหาเงินจนเสียดาย
เวลานอน และการสั่งสมความสำเร็จจนเสียดายเวลานอน เราจึง
ทนทุกข์ทรมานจากการอดนอนเรื้อรัง ทนทุกข์จากความผิดปกติ
ในการนอนหลับต่างๆ และทนทุกข์จากการนอนไม่หลับซึ่งแย่ง
ทุกวัน ถึงกระนั้นเราก็ไม่สามารถไปร้องทุกข์ได้ที่ไหน เราถือว่าการ
อดนอนเป็นข้อพิสูจน์ว่าเราตั้งใจใช้ชีวิต การนอนไม่หลับ
เป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ก็เจอ ไม่มีใครเลยในที่ทำงานที่กล้าบอกว่า
การอดนอนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คุณภาพชีวิตของเราลดลง เรา
ต่างแสวงหาลับหูลับตาทำเป็นไม่รู้ ต้องรอให้หายนะร้ายแรงที่มี
สาเหตุมาจากการอดนอนเกิดขึ้นซ้ำอีกกี่ครั้ง เราถึงจะลดอันตราย

จากอุบัติเหตุได้

เราต่างทุกข์ทรมานจากการอดนอนที่รบกวนชีวิตประจำวันของเรา บางวันเราอาจจะแค่หัวไม่แล่นเพราะเมื่อคืนนอนหลับๆ ตื่นๆ แต่ถ้าวันเหล่านั้นยังคงดำเนินต่อไป ความสามารถในการจดจำก็จะลดลงและอาจทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ นี่ไม่ใช่เรื่องเกินจริง การอดนอนทำให้สมาธิและความสามารถในการจดจำลดลง จนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง และอาจทำให้เกิดปัญหาในการทำงานได้ ในที่สุดก็ลดความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ส่งผลให้อุบัติเหตุจลาจลธรรมดาๆ กลายเป็นอุบัติเหตุครั้งใหญ่บ่อยครั้งขึ้น

บรรดาผู้เชี่ยวชาญต่างเตือนว่าการอดนอนส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งยังเพิ่มอุบัติการณ์ของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และภาวะซึมเศร้าด้วยเช่นกัน จากข้อมูลขององค์การบริการ

ที่มา : องค์การบริการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเกาหลีใต้
หน่วย : หมื่นล้านวอน



คำรักษาพยาบาลในระบบประกันสุขภาพเนื่องจาก “ความผิดปกติในการนอนหลับ” จำแนกรายปี

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติเกาหลีใต้ พบว่า เมื่อเทียบกับปี 2012 ในปี 2014 ค่ารักษาพยาบาลด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากความผิดปกติในการนอนหลับเพิ่มขึ้นถึง 28.9 เปอร์เซ็นต์ จำนวนผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานจากความผิดปกติในการนอนหลับ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับและการนอนไม่หลับ กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่สรรหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีจนถึงอายุ 100 ปี แต่ยังคงนอนเพราะอ้างว่างานยุ่ง ให้วางทุกอย่างไว้แล้วนอนหลับให้เต็มที่ หากคุณกำลังทรมานกับความผิดปกติในการนอนหลับ ขอให้รีบไปปรึกษาแพทย์ทันที เพราะนั่นคือกุญแจสู่สุขภาพดี 100 ปี





ความขัดแย้งทางความคิด เกี่ยวกับการนอนหลับ

ประโยคที่ว่า **“ถ้านอนตอนนี้คุณก็จะฝัน แต่ถ้าเอาชนะการนอนหลับได้ ความฝันของคุณก็จะเป็นจริง”** เป็นประโยคที่คมคายก็จริง แต่ทำให้เห็นทัศนคติที่ผิดๆ เกี่ยวกับการนอนหลับได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นประโยคที่สะท้อนให้เห็นถึงจิตใต้สำนึกที่หันไปกล่าวโทษการนอนหลับเมื่อความฝันของตนไม่สำเร็จ

สาเหตุที่ไม่สามารถทำความฝันให้เป็นจริงได้นั้นมีมากมายหลายอย่าง และที่จริงแล้วคนส่วนใหญ่ก็ใช้ชีวิตโดยที่ไม่สามารถทำความฝันให้เป็นจริงได้ แต่เดิมสิ่งที่เรียกว่า “ความฝัน” ก็เป็นเช่นนี้แหละ เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่เหนือความเป็นจริงและบอกเป็นนัยถึงสิ่งที่อยู่เหนือความสามารถของเรา พวกเราก็เลยฝัน และความฝันก็แทบไม่เคยเป็นจริง

ถ้าฟังผ่านๆ ประโยคข้างต้นก็เหมือนจะไม่ใช้คำพูดที่ผิดอะไร แต่ทำไมถึงรู้สึกว่าจะถูกก็ไม่ถูก จะผิดก็ไม่ผิดกันนะ นั่นเป็นเพราะการนอนหลับถูกตีกรอบให้ดูแค่นี้เอง หากพิจารณาข้อความดังกล่าวดี ๆ จะเห็นว่ามันเป็นประโยคที่แต่งขึ้นให้มีความหมายประมาณว่า **“ให้มุ่งมันเพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าวันนี้”** เป็นข้อความ

เท่าๆที่ทำให้ผมคายโดยการใช้คำว่า “ความฝันที่อยากทำให้สำเร็จ” กับ “ความฝันที่เราฝันเวลานอนหลับ” แต่ความเข้าใจผิดส่วนใหญ่ของเรามักเกิดขึ้นในลักษณะนี้ เมื่อตระหนักว่าอคติที่ซ่อนอยู่ในสำนวนที่เป็นเหมือนการเล่นคำนั้นน่ากลัวเช่นไร ผมจึงขอชี้ให้เห็นความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการนอนหลับที่อยู่ในสำนวนนั้น

อย่างแรกเลยคือ การหันไปโทษการนอนหลับเพียงอย่างเดียวเมื่อตนเองทำความฝันไม่สำเร็จ เป็นความเข้าใจผิดที่ว่าต้องนอนน้อยๆ ถึงจะประสบความสำเร็จอย่างแนวคิด “4 ตัด 5 ตก” ตามที่เคยกล่าวถึงก่อนหน้านี้ ความสำเร็จไม่ใช่ปัญหาเกี่ยวกับเวลานอน แต่เป็นปัญหาเรื่อง “ให้ความสำคัญกับเวลาตอนที่ตื่นอยู่อย่างไร” ต่างหาก เรามักพูดกันว่าสอบตกเพราะเสียเวลาไปกับการนอน ไม่ประสบความสำเร็จเพราะนอนเยอะ มึนงงเพราะนอนไม่หลับ และเกิดอุบัติเหตุเพราะนอนไม่พอ เราทราบดีว่านอกจากข้ออ้างเหล่านี้ เรายังมีข้ออ้างอื่นๆอีกนับไม่ถ้วน และหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองมาตลอดว่าเป็นเพราะการนอนหลับ

อันที่จริงไม่มีอะไรที่สะตอกเท่านี้อีกแล้ว “การนอนหลับ” เป็นข้ออ้างที่ดีเมื่อเกิดสถานการณ์ยุ่งเหยิงหรืองานล้นมือ แถมยังหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบของตนเองได้อย่างแยบยลและแสวงหาความเห็นใจจากคนอื่นได้ด้วย ดังนั้นจึงไม่มีอะไรสะตอกเท่ากับข้อแก้ตัวที่ว่าเป็นเพราะนอนไม่หลับอีกแล้ว

การรับรู้เกี่ยวกับการนอนหลับในสังคมของเราถูกบิดเบือนอย่างร้ายกาจเช่นนี้ แม้จะทุกข์ทรมานจากการอดนอนเรื้อรัง แต่ค่านิยมทางสังคมที่ไม่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับหรือความผิดปกติในการนอนหลับ กลับกลายเป็นการยอมรับความผิดพลาดที่เกิดจากการนอนหลับ สิ่งที่เราต้องเห็นอกเห็นใจไม่ใช่การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองซึ่งใช้การนอนหลับเป็นข้อแก้ตัว แต่เป็นการรับรู้

สถานการณ์ว่ามีปัญหาร้ายแรงในการนอนหลับของเรามากพอที่จะใช้เป็นข้อแก้ตัวได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่จะต้องรับประกันการนอนหลับอย่างมีสุขภาพดีให้เร็วที่สุด

อย่างไรก็ตาม เราใช้การนอนหลับเป็นเครื่องมือในการแก้ตัวเท่านั้น และไม่ให้คุณค่ากับการนอนหลับ ทำให้ถึงเกิดเรื่องอย่างนี้ขึ้น อาจเป็นความขัดแย้งทางความคิดหรือไม่ แม้ว่าเราจะตระหนักดีถึงความสำคัญของการนอนหลับ แต่เพราะสภาพสังคมที่เพิกเฉยต่อคุณค่าของการนอนหลับ จึงทำให้เราไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าของการนอนหลับอย่างเต็มที่ ถึงจะรู้สึกถึงความสำคัญของการนอนหลับ แต่เรากลับพึ่งพาข้ออ้างที่ว่า “ก็ช่วยไม่ได้นี่” แทนที่จะใช้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล นี่แหละที่เรียกว่าความขัดแย้งทางความคิด มีคนหัวใสที่ใช้ประโยชน์จากสถานการณ์แบบนี้อยู่ทุกที่ สำหรับคนที่เต็มใจกับการหาข้อแก้ตัวในทุกสถานการณ์แล้ว ไม่มีข้อแก้ตัวอื่นใดที่ดีเท่ากับอ้างการนอนหลับซึ่งถูกเข้าใจผิดและถูกใส่ร้ายมาเป็นเวลานาน เรียกได้ว่าแก้ตัวคำเดียวก็จบแล้ว

เพราะฉะนั้น ผมซึ่งออกตัวว่าเป็นผู้ประกาศข่าวประเสริฐ เรื่องการนอนหลับ จึงไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องเดินหน้ากอบกู้ชื่อเสียงของการนอนหลับ ผมจะมุ่งมั่นแก้ต่างให้กับการนอนหลับ จนกว่าจะพินมลทินจากข้อกล่าวหาต่าง ๆ



การนอนหลับ ไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นพันธมิตร

ในสังคมเกาหลีสมัยก่อน การดื่มเหล้าเก่งได้รับการยอมรับว่าเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจอย่างยิ่ง ทุกคนต่างพูดถึงปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มไปเมื่อวันก่อนราวกับว่ามันเป็นเกียรติประวัติแห่งชีวิต และถามกันว่าดื่มเหล้าไปมากแค่ไหน เถียงกันว่าใครคอแข็ง ใครคออ่อน พวกเขาใจกว้างและอดทนต่อความผิดพลาดหรือพฤติกรรมแย่ๆ ที่เกิดขึ้นในวงเหล้า แต่สมัยนี้ไม่เหมือนเดิมแล้ว หากมีคนที่ดื่กลินแอลกอฮอล์ในตอนเช้าหรือคุยโวว่าดื่มไปมากแค่ไหนในวันก่อน คนนั้นก็จะถูกมองว่าเป็นคนที่ดูแลตัวเองไม่ได้ ถ้าคุณคุยโวเรื่องปริมาณเหล้าที่ดื่ม จะโดนสมเพชว่าคงไม่มีอะไรอย่างอื่นให้อวดแล้ว และถ้าคุณพูดถึงความผิดพลาดที่ทำตอนดื่มเหล้า ก็จะถูกมองว่าเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีวุฒิภาวะ ค่านิยมเกี่ยวกับการดื่มเหล้าเปลี่ยนไปแล้ว บางทีค่านิยมเกี่ยวกับการนอนหลับก็อาจจะเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน

แต่นั่นก็ยังไม่อีกยาวไกลหากปราศจากการรับรู้ว่าต้นตอของปัญหาคือทัศนคติที่ผิดๆ เกี่ยวกับการนอนหลับ พอนึกขึ้นได้ว่าต้องใช้เวลาหลายปีในการเปลี่ยนค่านิยมของผู้คนเกี่ยวกับการดื่มเหล้า ผู้เขียนก็สงสัยว่าตนเองต้องอุทิศเวลาอีกสักกี่ปีเพื่อ

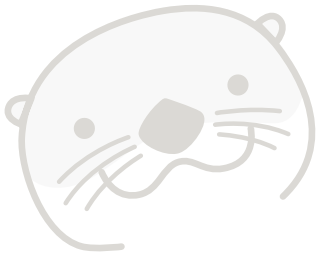
เปลี่ยนแปลงค่านิยมของผู้คนเกี่ยวกับการนอนหลับ ซึ่งตอนนี้อยู่ในขั้นเริ่มต้น แต่อย่างไรก็ต้องรอคอยอย่างมีความหวัง วันนั้นจะมาถึงเมื่อพวกเราที่เคยสปรระมาทการนอนหลับจะเห็นคุณค่าของการนอนหลับเหมือนคนในครอบครัว ถ้าอยากให้สิ่งนี้เกิดขึ้น เราต้องคิดว่าการนอนหลับอยู่ฝ่ายเดียวกันกับเราเสียก่อน

ที่ผ่านมาพวกเราไม่แยแสการนอนหลับมากเกินไป เราทุ่มเทและใช้พลังงานอย่างมากกับอาหารและการออกกำลังกาย และคิดว่าการนอนหลับเป็นเรื่องง่ายสำหรับทุกคน เพราะเราสามารถหลับได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ นั่นเป็นเพียงอคติอย่างหนึ่ง เราเรียกคนที่เมื่อเอนตัวลงนอนก็หลับได้ทันทีที่ทั้งๆ ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่รบกวนการนอนอย่างเช่นทุกวันนี้ว่าเป็นคนที่เกิดมาพร้อมๆ กับโชคดี 5 ประการ สมัยนี้เป็นยุคที่การนอนหลับสบายเป็นสิ่งสำคัญขนาดนั้น เป็นยุคที่การหลับสบายเป็นเรื่องยาก และเป็นสภาพแวดล้อมที่หลายคนนอนไม่ค่อยหลับ แต่ถึงอย่างนั้นเราก็ยังไม่คิดว่าสภาพความเป็นจริงเหล่านี้เป็นเรื่องร้ายแรง ถึงแม้จะรู้สึกถึงความรุนแรงหรือความสำคัญของการนอนหลับอย่างเลื่อนราง แต่ก็ไม่สามารถหลุดพ้นจากค่านิยมที่ด้อยค่าการนอนหลับซึ่งสั่งสมมายาวนานได้

เหตุผลที่การนอนหลับถูกประเมินค่าต่ำกว่าความเป็นจริงก็เช่นกัน เราพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้สุขภาพดี ทั้งกินอาหารเสริมและสมัครเป็นสมาชิกฟิตเนส แต่เรากลับลืมสิ่งสำคัญที่สุดไป วิธีการดูแลสุขภาพที่ได้ผลและง่ายที่สุดก็คือ “การนอนหลับให้เพียงพอ” นิสัยเพื่อสุขภาพนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามความนิยม มีการสร้างกระแสการกินอาหารเสริมประเภทต่าง ๆ เราถูกกระแสนิยมพัดพาไปไกลและละเลยที่จะนอนหลับให้เพียงพอทั้งๆ ที่มันเป็นสิ่งที่ใครก็ทำได้โดยไม่ต้องเสียเงินเลยก็ตาม

ความโง่เขลาที่เมินเฉยการนอนหลับอย่างเพียงพอซึ่งเป็น
สิ่งที่ย่ำที่สุด ก็เหมือนกับการไม่เห็นคุณค่าของครอบครัว แต่กลับ
ไปทำดีต่อผู้อื่น สุดท้ายก็ถูกเขาหักหลัง ผมได้แต่หวังว่าทุกคน
จะตื่นรู้ว่าการนอนหลับคือสิ่งที่ดีที่สุดได้เร็วที่สุด เหมือนกับหนุ่ม
เจ้าสำราญที่เพิ่งตระหนักได้ว่าครอบครัวคือสิ่งสำคัญที่สุด

จะมีพันธมิตรไหนอีกที่เหนียวแน่นเท่ากับการนอนหลับ มี
สหายใดอีกที่น่าเชื่อถือเท่ากับการนอนหลับ ผมมั่นใจว่าทุกคน
จะตระหนักได้ว่า การนอนหลับคือสุขภาพและความรัก และ
ค่านิยมที่ทุกคนหันมาให้ความสำคัญกับการนอนหลับก็จะถูกก่อร่าง
สร้างขึ้น



ทดลองอ่าน