

เทคนิคหลับสนิท นอนน้อยแค่ไหนก็สดชื่น

นายแพทย์ชาโตรุ กสิโตะ
ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ
สมาคมส่งเสริมการนอนหลับแห่งประเทศไทย

เขียน

เมธินี บุชนาคา
แปล

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)

[บทนำ] เราสามารถลดเวลานอนได้จริงหรือ	1
หดรยะเวลานอนสั้นลงเพื่อให้มีเวลาเหลือทุกวัน	2
คนญี่ปุ่น 90 เปอร์เซ็นต์เปลี่ยนตัวเองให้นอน ระยะสั้นได้	6
นอนไม่นานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ	
เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน	11

[ขั้นตอนที่ 1] เพิ่มประสิทธิภาพการนอนด้วยเทคนิค หลับง่าย ตันไว	17
คุณเสียเวลานอนเพียง 20 นาทีทุกวัน	18

เทคนิคหลับง่าย

- แคมองเห็นที่นอนก็หลับได้ด้วย
กฎการควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) 23
- 4 กลิ่นหอมที่เทียบได้กับยานอนหลับ 29
- หยุดพฤติกรรมนอนคิดฟุ้งซ่านด้วย
สมุดระบายกลุ่ม 33
- “เทคนิคหลับไปนอน” เทคนิคที่คน
ประสบความสำเร็จใช้และได้ผลดี
จนน่าประหลาดใจ 37
- วิธีเปลี่ยนโหมดจากระบบประสาทช่วง
กลางวันเป็นระบบประสาทช่วงกลางคืน 40

- สร้างพิธีก่อนนอน (Sleep Ceremony) ในแบบของตนเอง 43
- หยุดพฤติกรรมที่ส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว เหมือนดื่มกาแฟเอสเปรสโซ 2 แก้ว 45

เทคนิคตื่นใจ

- ตื่นได้ตามอุดมคติด้วยกฎการกระตุ้น สิ่งเร้าด้วยตัวเอง 47
- ตื่นอย่างมีความสุขด้วยการนอนต่ออีก 5 นาที 53
- ตื่นนอนด้วยความสดใสยิ่งกว่าเดิม ด้วยการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) 56
- วิธีปลุกสมองและร่างกายในเช้า หลังวันปาร์ตี้ 60

- [ขั้นตอนที่ 2] เพิ่มคุณภาพการนอน พร้อมฟื้นฟูสมอง และร่างกายแบบฉบับใจ 65**
- นอนหลับสนิท 3 ชั่วโมง เชื่อมโยงสู่ความสดใส ในยามเช้า 66

เทคนิคเพิ่มคุณภาพการนอน

- อาหารเสริมแสนวิเศษที่ได้ผลกับคนซีเกียจ 72
- กฎการฝึกคุมจิต 3 ข้อที่ทำให้ระบบประสาท พาราซิมพาเทติกอยู่เหนือทุกสิ่ง 77

- เพราะเหตุใดการรับประทานอาหารแล้วนอนทันทีจึงทำให้คุณภาพการนอนลดลงอย่างมาก 86
 - หลับสบายกำหนดได้ด้วยหมอนและพูก 89
 - วิธีเลือกและใช้เครื่องนอนให้หลับสบายยิ่งกว่าเดิม 96
 - การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ก่อนเข้านอนไม่ดีต่อการนอนเลย 99
 - เปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลาหรือตั้งเวลาปิดอัตโนมัติ 103
 - อ्यानอนพร้อมชุดอยู่บ้าน 106
 - อ्यानอนในช่วงเวลาต้องห้ามเด็ดขาด 109
- ทำอย่างไรก็ไม่ดีขึ้นอาจเป็นเพราะมีความผิดปกติด้านการนอน (Sleep Disorder) 112

[ขั้นตอนที่ 3] 5 วิธีจับหลับระหว่างวันที่ทำให้ไม่เหนื่อย

- และไม่เพลีย 119**
- มนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้นอนหลายครั้งต่อวัน 120
- เหตุผลที่องค์กรระดับโลกนำวิธีการจับหลับมาใช้ 123

วิธีจับหลับระหว่างวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

- จับหลับเพียงอึดใจในไม่กี่วินาที (Nano Nap) 128
- จับหลับประมาณ 1 นาที (Micro Nap) 130
- จับหลับประมาณ 10 นาที (Mini Nap) 132

■ นีบหลับ 20 นาที (Power Nap)	134
■ นีบหลับในวันหยุด 90 นาที (Holiday Nap)	136
สิ่งสำคัญในการนีบหลับคือการบอกตัวเองว่า “ฉันกำลังพักผ่อน”	138
เทคนิคพิเศษของการนีบหลับ	140
ขับไล่ความง่วงได้ในพริบตาด้วยการกดจุดทั้ง 7	143

[ขั้นตอนที่ 4] ตื่นนอนตีห้าให้เป็นกิจวัตรในเวลา 2 เดือน 149

เปลี่ยนตัวเองให้นอนระยะสั้นและตื่นนอนตีห้า ในเวลา 2 เดือน	150
สังเกตตนเองด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับการ ตื่นนอน (Wake Up Check Sheet)	154
ผิดพลาดได้ไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าผิดซ้ำซากไม่ดีแน่!	157
การจัดการเพื่อลดระยะเวลานอนจากสมอง และจิตใจ	159
ลดทอนเวลานอนได้จริงและสนุกขึ้นด้วย การเล่นเกมที่ตื่นแต่เช้า	163

บทส่งท้าย 168

เกี่ยวกับผู้เขียน 170

คำนำสำนักพิมพ์

“มนุษย์ใช้เวลานอนหลับถึง 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต” สิ่งนี้ยืนยันว่าการนอนหลับเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ แต่หลายคนพบปัญหาจากการนอนหลับ จนกระทบต่อสุขภาพกายและใจ และนำมาซึ่งโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคซึมเศร้า โรคไทรอยด์

ปัญหาเกี่ยวกับการนอนส่วนใหญ่คงหนีไม่พ้นเรื่องนอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท นอนตื่นสายลุกจากที่นอนยาก นอนหลับไม่เพียงพอ ง่วงนอนระหว่างวัน ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักบั่นทอนคุณภาพชีวิตให้แย่ลงอย่างเห็นได้ชัด

หากพิจารณาปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับและการตื่นนอน จะพบว่าส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงานหรือการเรียน การใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตที่มีแสงสีฟ้าก่อนเข้านอน หรือการนอนดึกเป็นกิจวัตรจนทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อคุณภาพการนอนและการตื่นนอนทั้งสิ้น

หนังสือ *เทคนิคหลับสนิท นอนน้อยแค่ไหนก็สดชื่น* เขียนโดยนายแพทย์ชาโตรุ ทสีโบตะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับจากสมาคมส่งเสริมการนอนหลับแห่งประเทศไทย ปูเน่ เล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาหลัก 2 ส่วน 4 ขั้นตอน ส่วนแรกคือ เทคนิคนอนหลับสนิท 5 ชั่วโมง เป็นวิธีเพิ่มคุณภาพการนอนด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 เพิ่มประสิทธิภาพการนอนด้วยเทคนิคหลับง่าย
ตื่นไว

ขั้นตอนที่ 2 เพิ่มคุณภาพการนอน พร้อมฟื้นฟูสมองและ
ร่างกายแบบฉบับไว

ขั้นตอนที่ 3 5 วิธีจับหลับระหว่างวันที่ทำให้ไม่เหนื่อยและ
ไม่เพลีย

ส่วนที่สอง เป็นเทคนิคตื่นนอนดีทำให้เป็นกิจวัตร ซึ่งเป็นวิธี
ลดระยะเวลาการนอนให้สั้นลงอย่างถูกต้องตามหลักการแพทย์

โดยใช้ขั้นตอนที่ 4 ตื่นนอนดีทำให้เป็นกิจวัตรในเวลา 2 เดือน

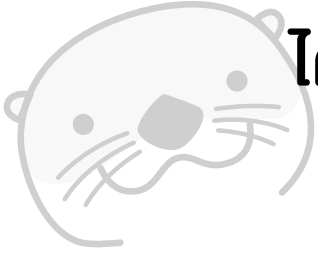
หากผู้อ่านสามารถปฏิบัติตามทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ก็ช่วยให้
นอนหลับสนิท 5 ชั่วโมง และนอนระยะสั้นได้ภายใน 2 เดือน
ซึ่งเป็นวิธีการที่จะทำให้คนนอน 7 ชั่วโมงสามารถลดเวลานอน
2 ชั่วโมง เพื่อให้ตื่นนอนดีทำได้อย่างกระปรี้กระเปร่า

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้
จะเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ที่ต้องการดูแลเรื่องการนอนหลับและการ
ตื่นนอนให้มีคุณภาพ เพื่อให้สุขภาพองค์รวมแข็งแรงขึ้น มีพลัง
มีสมาธิในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่ต้องพบในทุกวันได้
อย่างมีความสุข

บทนำ

เราสามารถลดเวลานอน

ได้จริงหรือ



www.kidzoo.com

หกระยะเวลาบนสั้นลง เพื่อให้มีเวลาเหลือทุกวัน

→ การนอนไม่ใช่สิ่งที่จะลดยอดได้ตามใจ

“เคยรู้สึกว่าคุณเวลาที่นอนเป็นเวลาที่คุณเปลี่ยนแปลงหรือไม่”
เวลานอนโดยเฉลี่ยของคนเราคือ 8 ชั่วโมง หนึ่งวันมี 24 ชั่วโมง เราใช้เวลาถึง 1 ใน 3 ของหนึ่งวันกับการนอน ถ้าคนคนหนึ่งมีอายุขัย 84 ปี จะใช้เวลา 28 ปีไปกับการนอน เป็นแบบนี้แล้ว ยังรู้สึกว่าคุณเปลี่ยนแปลงเวลาหรือไม่

เทคนิคนอนหลับสนิท 5 ชั่วโมงที่หนังสือเล่มนี้แนะนำเป็นวิธีสร้างร่างกายให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกอ่อนเพลียระหว่างวันแม้จะนอนแค่ไม่กี่ชั่วโมง ด้วยการลดเวลานอนให้สั้นลงเท่าที่จะทำได้

เมื่อลดเวลานอนให้สั้นลงเหลือประมาณ 5 ชั่วโมงจนเปลี่ยนตัวเองเป็นคนตื่นนอนระยะสั้น ก็จะมีเวลาและเรี่ยวแรงเหลือสำหรับกิจกรรมต่างๆ ตลอดวัน นี่คือเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ ซึ่งผู้เขียนคิดว่าหลายคนก็เคยมีความต้องการเช่นนี้เหมือนกัน

เมื่อมีงานเยอะ บางครั้งเราก็เจียดเวลานอนมาทำงาน ล่วงเวลาทำให้กลับบ้านช้าลง บางคนตื่นแต่เช้าเพื่อออกจากบ้านไปทำงานเร็วขึ้น หรือฝึกตื่นเช้าให้เป็นกิจวัตรเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมที่มีในตอนเช้า พอได้ลองทำแล้วก็หนีไม่พ้นความง่วง อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า สุดท้ายก็ต้องหาเวลานอนชดเชยในช่วงวันหยุดจนรู้สึกเพียงพอ สุดท้ายแล้วก็จบลงด้วยความล้าเพล

ความจริงแล้วการลดเวลานอนกะทันหันแล้วทำตลอดไปเป็นเรื่องยาก วิธีนี้คล้ายกับการลดน้ำหนักอย่างหักโหม เพราะส่วนใหญ่มักส่งผลคืนกลับ พอรู้สึกตัวอีกทีก็มีแต่ความเหนื่อยสะสมเพิ่มขึ้น

การลดเวลานอนอย่างไร้หลักการจะทำให้วังและเหนื่อยล้าในเวลากลางวัน ส่งผลให้สมาธิในการเรียนหรือการทำงานลดต่ำลง ถึงแม้จะแบ่งเวลานอนมาทุ่มเทกับงานจนดีก วันรุ่งขึ้นก็จะเซื่องซึมตอบสนองช้าลง ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการทำกิจกรรมใดๆ เลย

เราไม่สามารถลดเวลานอนได้ตามใจเพราะการนอนเป็นสิ่งที่ซับซ้อนมาก เช่น มีหลายคนสงสัยว่าคนเรามีเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันเท่ากัน แต่เวลานอนที่เหมาะสมกับคนแต่ละคนกลับไม่เท่ากันใช่หรือไม่

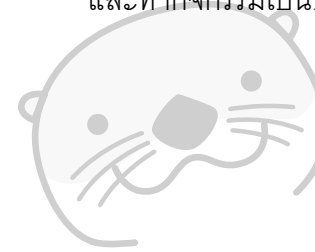
บางคนนอนวันละ 4 ชั่วโมงก็เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว ในขณะที่บางคนต้องนอนมากถึง 9 ชั่วโมงร่างกายจึงจะไม่เพลีย

เมื่อเปรียบเทียบแล้วพบว่า เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมระหว่างวันต่างกันมากถึง 5 ชั่วโมง และเรื่องที่ยุ่งยากมากกว่านั้นคือ มีคนจำนวนมากที่ได้นอนเป็นเวลานาน แต่เมื่อตื่นขึ้นมาก็ไม่หายเพลีย แถมรู้สึกไม่อยากลุกจากที่นอนเลยด้วยซ้ำ บางครั้งการได้นอนนาน ๆ ก็ไม่ช่วยฟื้นฟูร่างกายให้รู้สึกดีขึ้นได้ ซึ่งหลายคนก็คงรู้สึกเช่นนั้น

ผู้เขียนได้หาคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมอันซับซ้อนที่เรียกว่า “การนอน” มากกว่า 20 ปี และสิ่งที่ได้มาคือวิธีการที่นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้

- เราจะนอนหลับอย่างเพียงพอและเหมาะสมได้อย่างไร
- เราลดเวลานอนได้หรือไม่ และสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติหรือมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากการนอนระยะสั้นได้หรือไม่

ถ้าใช้วิธีที่หนังสือเล่มนี้แนะนำ ทุกคนสามารถนอนเต็มอิ่มได้ด้วยเวลาที่น้อยลง พร้อมตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และทำกิจกรรมเป็นปกติได้ตลอดทั้งวัน



คนญี่ปุ่น 90 เปอร์เซ็นต์เปลี่ยนตัวเอง ให้ออนระยะสั้นได้

→ ใครนอนระยะสั้นได้ ใครนอนระยะสั้นไม่ได้

ผู้เขียนได้เคยเล่าไปแล้วว่า ถ้าทำตามวิธีการจากหนังสือเล่มนี้ แทบทุกคนจะสามารถเปลี่ยนตัวเองให้ออนระยะสั้นได้นั้นหมายความว่า มีบางคนที่ไม่สามารถนอนระยะสั้นได้ ซึ่งคนญี่ปุ่นประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์เปลี่ยนมานอนระยะสั้นได้ยาก

แม้โลกนี้จะมีวิธีเปลี่ยนตัวเองให้ออนระยะสั้นได้ แต่ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านการนอนหลับ ขอพูดให้ชัดเจนว่า “มันไม่ใช่แบบนั้น” คนที่ไม่สามารถนอนระยะสั้นได้คือคนที่จัดอยู่ในประเภทนอนระยะยาว

คนนอนหลับแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ คนนอนระยะสั้น คนนอนระยะยาว และคนนอนแบบยืดหยุ่น (Variable Sleeper)

คนนอนระยะสั้น หมายถึง ผู้ที่นอนประมาณ 6 ชั่วโมงแล้วกลับมามีความตื่นตัวได้ใหม่ คนญี่ปุ่นราว 5-8 เปอร์เซ็นต์อยู่ในกลุ่มนี้

คนนอนระยะยาว หมายถึง ผู้ที่นอนมากกว่า 10 ชั่วโมง คนญี่ปุ่นราว 3-9 เปอร์เซ็นต์อยู่ในกลุ่มนี้ รวมถึงอินส์ไตน์ที่นอนมากกว่า 10 ชั่วโมงทุกวัน ดังนั้นผู้ที่เคยนอนระยะยาวจะเปลี่ยนมานอนระยะสั้นจึงเป็นไปได้น้อยมาก

คนนอนแบบยืดหยุ่น หมายถึง ผู้ที่นอนประมาณ 6-10 ชั่วโมง คนญี่ปุ่นราว 80-90 เปอร์เซ็นต์อยู่ในกลุ่มนี้ ซึ่งคนกลุ่มนี้จะอยู่ตรงกลางระหว่างคนนอนระยะสั้นกับคนนอนระยะยาว และจะเปลี่ยนแปลงระยะเวลาอนได้ง่าย ไม่ว่าจะเพิ่มให้นานขึ้นหรือลดให้สั้นลง รวมถึงเปลี่ยนเป็นคนนอนระยะสั้นหรือคนนอนระยะยาวได้

→ เราเปลี่ยนไปนอนระยะสั้นได้หรือไม่

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีเปลี่ยนคนนอนแบบยืดหยุ่นให้กลายเป็นคนนอนระยะสั้น แต่คนที่เข้าใจว่าตนเองนอนแบบยืดหยุ่นหรือแบบอื่นอย่างถูกต้องอาจไม่มีเลย

ถ้าผู้อ่านเป็นคนที่นอน 6-10 ชั่วโมง และไม่รู้สึกง่วงในตอนกลางวัน ยกเว้นช่วงบ่าย 2 ถึงบ่าย 4 โมง (การรู้สึกง่วงตอนบ่าย 2 ถึงบ่าย 4 โมงเป็นธรรมชาติของนาฬิกาชีวิต) อีกทั้งสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ ไม่พบปัญหาอะไร แสดงว่ามีความเป็นไปได้สูงที่จะนอนแบบยืดหยุ่น

บางคนบอกว่า “นอน 6-10 ชั่วโมง แต่ตื่นขึ้นมาก็ยังง่วงเจี๊ย ตอนกลางวันก็ยังง่วง” หรือ “ถ้าไม่ได้นอนมากกว่า 10 ชั่วโมง จะรู้สึกนอนไม่เต็มอิ่ม ไม่หายง่วง” ถ้าผู้อ่านลองทำแบบทดสอบในหน้าถัดไปแล้วมีข้อใดตรงกับตนเองแม้เพียงข้อเดียว นั่นแสดงว่ามีความเป็นไปได้สูงที่กำลังได้รับผลกระทบจากคุณภาพการนอนมากกว่าการเป็นผู้ที่นอนระยะยาว

ตัวอย่างเช่น คนไข้ของผู้เขียนที่คิดและเข้าใจว่า “ถ้านอนไม่นานจะรู้สึกที่ไม่หายเหนื่อย” ทั้งที่ความจริงแล้วตนเองเป็นคนนอนระยะสั้นคนหนึ่ง

แบบทดสอบ คุณเป็นผู้ที่นอนระยะสั้นได้หรือไม่

แม้จะเป็นคนที่ต้องนอนมากกว่า 10 ชั่วโมงก็จะเต็มอิ่ม แต่ถ้ามีข้อใดที่ตรงกับคุณก็เป็นไปได้สูงว่าสาเหตุอยู่ที่คุณภาพของการนอน

- นอนหลับยาก
- ตื่นตอนกลางคืนหลายครั้ง
- รู้สึกว่านอนหลับไม่ลึก
- นอนหลับถึงเที่ยงในวันหยุด
- เวลาเข้านอนและเวลาลุกจากเตียงไม่เหมือนกันทุกวัน
- ตอนกลางวันใช้เวลาส่วนมากอยู่บนเตียงหรือในห้องนอน
- มีความเครียดมาก
- บางครั้งนั่งสัปหงกหลังบ่าย 3 โมง
- ตื่นเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนหลังอาหารเย็น
- รับประทานเยาะตอนดึก
- ดูหน้าจอสมาร์ทโฟนหรือโทรทัศน์แม้ใกล้จะนอนแล้ว
- ตื่นแอลกอฮอล์ก่อนนอน
- สูบบุหรี่ก่อนนอน
- นอนหลับโดยไม่เปลี่ยนเป็นชุดนอน
- ทำนอนเหมือนกันทั้งตอนหลับและตอนตื่น

คนใช้รายนี้นอนหลับเป็นชั่วโมงแล้วก็ยังไม่หลับ ดังนั้น แม้จะนอนหลับชั่วโมงก็ไม่รู้สึกว่ายเหนื่อยล้า ซึ่งเขาคงอยู่ในสภาวะนี้ต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน

เมื่อทดลองปรับกิจวัตรที่เกี่ยวกับการนอน แล้วทดลองนอนให้สั้นลง เขากลับมีสุขภาพดีขึ้น บรรเทาความอ่อนเพลียและเหนื่อยล้าระหว่างวันไปได้มาก

เมื่อคนที่เคยนอนนานได้ลองพิจารณาคุณภาพการนอนที่เป็นอยู่มักพบว่า ส่วนมากนอนเป็นชั่วโมงแล้วก็ยังไม่หลับ และยังมีอีกไม่น้อยที่หลับไปแล้วแต่รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาหลายต่อหลายครั้ง และไม่แน่ใจว่าบางคนนอนนานมาตลอดชีวิตแต่ความจริงแล้วการนอนแบบระยะสั้นเหมาะกับตนเองมากกว่า

บางคนไม่ได้เลือกข้อใดเลยในแบบทดสอบ แต่ในชีวิตจริงการไม่ได้นอนมากกว่า 10 ชั่วโมงจะมีผลกระทบต่อกิจกรรมในตอนกลางวัน จึงมีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นผู้ที่มีการนอนแบบระยะยาว นอกจากนั้นยังอาจเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการนอนได้

นอนไม่นานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

→ ผักผ่อนให้เวลานอนสั้นลงได้

คนญี่ปุ่น 80 - 90 เปอร์เซ็นต์เป็นผู้ที่นอนแบบยืดหยุ่นและคนกลุ่มนี้สามารถเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้ที่นอนระยะสั้นได้ด้วยการฝึกฝน โดยมีการทดลองลดเวลานอนให้สั้นลงในกลุ่มทดลองที่นอนประมาณ 8 ชั่วโมง จากการทดลองต่อเนื่อง 6 เดือนพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถลดเวลานอนเหลือประมาณ 5 ชั่วโมง

เมื่อผ่านไป 1 ปี ได้พบสิ่งที่น่าสนใจว่า กลุ่มทดลองที่กลับไปใช้ชีวิตตามปกติยังคงนอนโดยเฉลี่ยประมาณ 6 ชั่วโมง สิ่งนี้พิสูจน์ว่าเมื่อถูกฝึกให้เคยชินกับการนอนระยะสั้น ร่างกายก็จะรักษาระยะเวลานอนตามที่ฝึกให้ต่อเนื่องเป็นเวลานานได้

→ ยิ่งนอนนาน อายุยิ่งสั้น

หลายคนยังสงสัยว่า “การลดเวลานอนทำได้ง่ายจริงหรือ” ตอบได้อย่างชัดเจนว่า “ไม่มีปัญหา” การนอนนานไม่ใช่สิ่งดีเสมอไป เพราะยิ่งนอนนาน ยิ่งมีผลต่ออายุที่อาจจะสั้นลงด้วย

ค.ศ. 1980 สหรัฐอเมริกาได้วิจัยกลุ่มทดลองกว่าหนึ่งล้านคน โดยให้ทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการนอนกับอายุขัย ผลที่ได้เกินคาด กลุ่มตัวอย่างที่มีอัตราการเสียชีวิตต่ำสุดคือพวกที่นอน 6.5-7.5 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่นอนมากกว่า 7 ชั่วโมงครึ่งขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 20 เปอร์เซ็นต์

ศาสตราจารย์แดเนียล คริปเก (Daniel Kripke) แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย แซนดีเอโก (University of California, San Diego, UCSD) ผู้ทำการวิจัยกล่าวว่า “การนอนคล้ายกับความอยากอาหาร ถ้าเรากินตามความอยากก็จะกินมากเกินไปจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ การนอนก็เช่นกัน ถ้ารู้สึกอยากนอนมากเท่าไรแล้วเราก็นอนเท่านั้น สิ่งนี้ย่อมเกิดผลเสียต่อร่างกายได้”

ญี่ปุ่นก็มีผลการทดลองที่คล้ายกัน โดยศาสตราจารย์อาคิโกะ ทามาโคชิ แห่งมหาวิทยาลัยฮกไกโด ได้ใช้เวลา 10 ปีเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างราวหนึ่งแสนคนทั้งชายและหญิง อายุ 40-79 ปี

พบว่า กลุ่มทดลองเพศชายมีเวลานอนเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมง และกลุ่มทดลองเพศหญิงมีเวลานอนเฉลี่ย 7.1 ชั่วโมง กลุ่มทดลองที่มีอัตราการเสียชีวิตต่ำที่สุดคือทั้งชายและหญิงที่นอน 7 ชั่วโมง ส่วนคนที่นอนมากกว่า 7 ชั่วโมงมีแนวโน้มเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้น สาเหตุที่คนนอนนานอาจมีอายุสั้นนั้นยังไม่พบข้อสรุปที่ชัดเจน แต่มีเพียงตัวเลขที่ยืนยันอัตราการเสียชีวิตที่สูงขึ้นนี้ได้

→ เลิกเป็นการนอนด้วยเวลาเพียงอย่างเดียว

จากผลการทดลองที่ผ่านมาหลายคนคงสรุปว่า “ระยะเวลาการนอนที่เหมาะสมต่อสุขภาพของคนเราคือประมาณ 7 ชั่วโมงสินะ”

ถ้าพิจารณาเวลานอนเป็นแค่เพียงตัวเลขก็คงจะไม่ผิดอะไร แต่สิ่งที่ผู้เขียนอยากบอกคือ ข้อดีข้อเสียของการนอนไม่สามารถวัดหรือประเมินด้วยเวลาเพียงอย่างเดียว เพราะมีผลการวิจัยซึ่งบอกว่าผู้ชายที่นอนราว 5 ชั่วโมงมีอายุยืนยาวเช่นกัน

คนจำนวนมากมักคิดเรื่องการนอนในแง่ของเวลาเพียงอย่างเดียว แต่การนอนเป็นผลคุณระหว่างเวลากับคุณภาพ

ผู้เขียนได้เกริ่นเรื่องนี้ไว้แล้วในตอนต้นของหนังสือว่า ยิ่งเพิ่มคุณภาพได้มาก ก็สามารถลดเวลาได้มาก หากไม่รู้สึกเต็มอิ่มจากการนอนระยะเวลาสั้นๆได้ นั่นแสดงว่ามีสาเหตุจากคุณภาพการนอนที่ไม่ดี

ถ้าตระหนักถึงปัจจัยด้านเวลาและคุณภาพเท่ากัน แม้จะนอนไม่นานก็สามารถตื่นขึ้นมาได้อย่างสดใสและมีพลังทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตลอดวันเหมือนคนที่นอนระยะสั้นได้

→ 3 ขั้นตอนเปลี่ยนคุณภาพการนอน

ตอนนี้คงเข้าใจตรงกันแล้วว่าเราสามารถเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ที่นอนระยะสั้นได้ และถ้าเพิ่มคุณภาพการนอนได้ก็ลดเวลานอนให้น้อยลงได้

ผู้เขียนอยากให้ทำความเข้าใจ เกี่ยวกับการเพิ่มคุณภาพการนอนเพื่อให้นอนเต็มอิ่มได้ด้วยเวลาที่สั้นลงก่อน ซึ่งเราสามารถปรับปรุงคุณภาพการนอนให้ดีขึ้นได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

เพิ่มประสิทธิภาพการนอนด้วยเทคนิคหลับง่าย ตื่นไว

ขั้นตอนนี้เป็นการกระชับระยะเวลาการนอนตั้งแต่เข้านอนไปจนถึงเวลาหลับจริง และตั้งแต่วิธีตื่นไปจนถึงลุกขึ้นทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ซึ่งคนส่วนใหญ่ใช้เวลาช่วงนี้รวมกันราว 20 นาที ถ้าลดเวลาช่วงนี้ได้ก็จะทำให้ประสิทธิภาพการนอนเพิ่มขึ้น

ขั้นตอนที่ 2

เพิ่มคุณภาพการนอน พร้อมฟื้นฟูสมองและร่างกายแบบฉบับไว

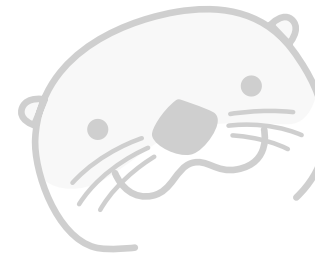
คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเรื่องการนอนว่าขณะหลับร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองอย่างไร ไม่รู้ว่าต้องส่งเสริมการทำงานของกระบวนการนี้อย่างไร ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะอธิบายสิ่งเหล่านี้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม

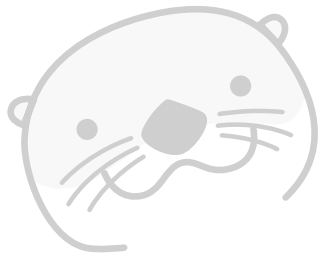
ขั้นตอนที่ 3

5 วิธีจับหลับระหว่างวันที่ทำให้ไม่เหนื่อยและไม่เพลีย

เราจะเรียนรู้วิธีจัดการกับความง่วงในช่วงที่ฝึกนอนระยะสั้น รวมถึงการฝึกเทคนิค 5 วิธีจับหลับ เพื่อใช้ชีวิตในช่วงกลางวันแบบสบายๆ

หากทำได้ทั้ง 3 ขั้นตอน ผู้อ่านจะสามารถเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้ที่นอนระยะสั้นได้ ไม่ต้องนอนมากก็ตื่นขึ้นมาอย่างสดใส มีพลังตลอดวัน เรามาเริ่มขั้นตอนที่ 1 เพื่อเพิ่มคุณภาพการนอนไปด้วยกัน





ทดลองอ่าน

ขั้นตอนที่ 1

เพิ่มประสิทธิภาพการนอน
ด้วยเทคนิคหลับง่าย ตื่นไว

คุณเสียเวลาบนเตียง 20 นาทีทุกวัน

→ กังเวลา 20 นาทีทุกวันอย่างเปล่าประโยชน์

ปัจจัยสำคัญของการนอนคือ เวลา × คุณภาพ เทคนิคหลับง่าย ตื่นไว จึงเป็นการปฏิวัติการนอนในเรื่องเวลาและคุณภาพ เมื่อพูดถึงการหลับง่าย ตื่นไว หลายคนคงจะนึกถึงเรื่องกลุ่มเหล่านี้

- หัวถึงหมอนนานแล้วแต่ยังไม่หลับ
- ลืมตาตื่นแล้วแต่ยังโง่โง่ไม่อยากจะลุกจากที่นอน

ผู้อ่านคงเคยมีประสบการณ์แบบนี้ ระยะเวลาที่นอนยังไม่หลับ แต่ก็ไม่ได้ทำอะไรแบบนี้เป็นเวลาที่สุดยู่เปล่า คนส่วนมากขาดทุนเวลาแบบนี้ 20 นาทีต่อวัน ถ้าอาการหนักอาจมากถึง 1-2 ชั่วโมง

ถ้าเราทำให้เวลานี้สั้นลง ประสิทธิภาพการนอนจะดีขึ้นอีกมาก การนอนบนเตียง 8 ชั่วโมง แต่หลับแค่ 6 ชั่วโมงกับการนอนบนเตียงแค่ 6 ชั่วโมงและหลับจริงเท่ากับเวลาที่นอนอยู่บนเตียงได้ อย่างหลังต้องมีประสิทธิภาพมากกว่าแน่นอน

→ การนอนจะมีคุณภาพมากขึ้น

เมื่อฝึกให้หลับง่าย ตื่นไวได้

ระยะเวลาตั้งแต่หัวถึงหมอนจนหลับ และระยะเวลาตั้งแต่ลืมตาตื่นจนลุกจากเตียง ภาษาเฉพาะทางด้านการนอนเรียกว่า “เบดไทม์” (Bedtime) โดยขั้นตอนที่ 1 จะแนะนำเทคนิคหลับง่าย ตื่นไว เพื่อย่นระยะเวลาเบดไทม์ให้สั้นลง

เทคนิคหลับง่ายมี 7 ข้อ แต่ละข้อเป็น เทคนิคเพื่อการหลับภายใน 5 นาทีหลังจากหัวถึงหมอน

วิธีเหล่านี้มีไว้ให้เราสามารถเปลี่ยนรูปแบบการทำงานที่สมองและร่างกายตื่นตัวในเวลากลางวัน ให้กลายเป็นสมองและร่างกายผ่อนคลายเพื่อการพักผ่อน และหลับลึกอย่างราบรื่นในเวลากลางคืน ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาการนอนเท่าไรก็ไม่ยอมหลับหายไปได้

การหลับง่ายไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่ลดระยะเวลาอนให้สั้นลงเท่านั้น เมื่อฝึกให้นอนหลับทันทีที่หัวถึงหมอนจนเป็นกิจวัตรแล้ว **ระยะเวลาที่เข้าสู่การหลับธรรมดา (Non - Rapid Eye Movement หรือ Non-REM)¹ ก็จะกินเวลาน้อยลง**

การนอนแบบหลับธรรมดาคะอธิบายเพิ่มเติมอย่างละเอียดในขั้นตอนที่ 2 ขอเพียงให้รู้ไว้ก่อนว่ายิ่งร่างกายเข้าสู่ช่วงหลับธรรมดาได้เร็วเท่าไร สมองและร่างกายก็ฟื้นฟูได้เร็วขึ้นเท่านั้น

เทคนิคตื่นไวมี 4 ข้อ เป็น **เทคนิคที่ทำให้เริ่มต้นวันใหม่ได้ทันทีตั้งแต่ลืมตาตื่น**

ตื่นไวเป็นเทคนิคตรงข้ามกับหลับง่าย เพราะเป็นวิธีเปลี่ยนรูปแบบการทำงานจากสมองและร่างกายที่พักผ่อนในเวลา กลางคืนไปสู่รูปแบบสมองและร่างกายที่ตื่นตัวเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ในเวลากลางวัน เทคนิคนี้จึงแก้ปัญหาคาการตื่นไม่ไหว จัวเจีย ตื่นแล้วไม่อยากลุกจากเตียงได้

¹ คือช่วงการนอนตั้งแต่เริ่มหลับและมีความฝันเกิดขึ้นน้อยมาก หากฝันในช่วงนี้ เรื่องราวที่เกิดขึ้นในความฝันจะใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากกว่าในช่วงหลับฝัน (Rapid Eye Movement หรือ REM) ที่สมองยังตื่นอยู่แต่ร่างกายหลับ

ประโยชน์ของการตื่นไวไม่ได้มีแค่เพียงลดระยะเวลาอนให้สั้นลงเท่านั้น ภาวะที่ร่างกายสามารถตื่นไวและตื่นไวหวนั้น เป็นเพราะร่างกายหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาคอร์ติโคโทรปิก (Adrenocorticotrophic Hormone หรือ ACTH)² ออกมาอย่างเพียงพอในวินาทีที่ตื่น ทั้งร่างกายและจิตใจจึงพร้อมที่จะทนต่อความเครียดต่างๆ ที่ต้องเจอในระหว่างวันได้

สรุปได้ว่า **การเตรียมพร้อมรับมือกับวันใหม่ในแต่ละวัน จะเกิดขึ้นจากภาวะความพร้อมในวินาทีที่ตื่น**

เมื่อหลับง่าย ตื่นไวได้จริงแล้ว การควบคุมระยะเวลาอนก็จะง่ายขึ้น เพราะถึงแม้จะเข้านอนเวลาเดิมและตื่นนอนเวลาเดิม แต่หากเวลาที่ใช้ไปจนกว่าจะหลับและลุกขึ้นจากเตียงกลับมากบ้างน้อยบ้าง ก็จะเอาแ่นเอาอนกับระยะเวลาที่หลับจริงไม่ได้

² เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า ทำหน้าที่กระตุ้นอะดรีนาลคอร์เท็กซ์ของต่อมหมวกไตให้สร้างฮอร์โมนได้ตามปกติ