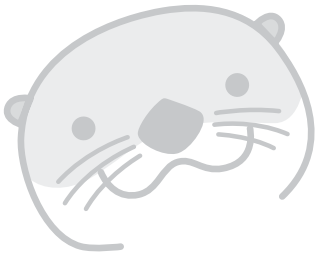


หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับ
ฉบับสแตนฟอร์ด



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ
การเป็นคนหน้าตาดีหล่อสวยนั้นเป็นของขจัญจากโชคชะตา แต่การอ่าน
และการเขียนนั้นได้มาจากคุณลักษณะนิสัย

- วิลเลียม เชกสเปียร์

หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับ ฉบับสแตนฟอร์ด



ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิชิโนะ เซจิ

เขียน

อนิษา เกมเผ่าพันธ์

แปล

ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 262
หัตถ์มีคุณภาพด้วยเคลือบฉบับสแตนฟอร์ด

AMARIN
Health

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111
E-mail: info@amarin.co.th

STANFORD-SHIKI SAIKO NO SUIMIN by Seiji Nishino
Copyright © Seiji Nishino, 2017
All right reserved .

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo
This Thai language edition is published by arrangement with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลัปส์วีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-3247-6
พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2562

ข้อมูลทางบรรณารักษ์ของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

นิชิโนะ เซจิ.

หัตถ์มีคุณภาพด้วยเคลือบฉบับสแตนฟอร์ด / ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิชิโนะ เซจิ: เขียน; อนิษา
เกมเผ่าพันธ์: แปล - กรุงเทพฯ: อมรินทร์เวิลด์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562.
(18), 222 หน้า: ภาพประกอบ. (ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 262)

1. การนอน. 2. การพักผ่อน. 3. การดูแลสุขภาพ. I. อนิษา เกมเผ่าพันธ์. ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

III. ชื่อชุด

613.79 46ท4

DDC 613.79

ISBN 978-616-18-3247-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร จิระอร • รองบรรณาธิการฝ่ายการ จัดพิมพ์ บุญพริ้ง, สิริกันต์ ผลงาม
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ แพทย์ สนิธวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร ไจรัตน์ สมบัติพิบูลย์

บรรณาธิการ สมชาย เลิศสุนันต์ • เลขานุการ สุปัญญา จันทวงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงษ์ โพธิ์ฤทธิ์, วรรณดา ตั้งแสงประทีป • ศิลปกรรม ศิรพร เสนายอด
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • ผู้ตรวจทานต้นฉบับ สุภาวดี สุขสมัย
พิสูจน์อักษร สุนทรีย์ ไกรวิจิตร • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมราลักษณ์ เขยกลิน • ประสานงานสำนักพิมพ์ ชนิษฐา ศรีอินทร์
ผู้จัดการส่วนพัฒนากลยุทธ์และช่องทางการขาย กุลพัฒน์ บัวละออ
ผู้จัดการส่วนดิจิทัลคอมเมิร์ซและคอนเทนต์ ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 6 Homepage: <http://www.naiin.com>

ราคา 000 บาท

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (14)

บทนำ

หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับฉบับสแตนฟอร์ด

■ สถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด	2
■ นอนเยอะคือการนอนที่ดีที่สุดหรือไม่	5
■ การนอนหลับที่ช่วยสร้างการตื่นเต็มประสิทธิภาพ และการตื่นที่ช่วยสร้างสื่อยอดการนอนหลับ	6
■ กฎการนอนหลับที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด	7
■ คนที่มีการนอนหลับเป็นคู่หูสุดแกร่ง กับคนที่มีการนอนหลับเป็นศัตรูตัวฉกาจ	9

บทที่ 0

แค่นอนนานไม่ช่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ คล่องตัวขึ้น

หนี้สินการนอน บทที่เราหลงติดบ่วงโดยไม่รู้ตัว

- หนี้สินการนอนพอกพูนขึ้นได้แม้ไม่ได้ยืม 14
- สมองสัปหงกอันตรายกว่าเมาแล้วขับ 15
- ญี่ปุ่น ประเทศที่ค่ามาตรฐานการนอนหลับต่ำที่สุดในโลก 18

เวลานอนในอุดมคติถูกกำหนดด้วยหน่วยทางพันธุกรรม

- สัตว์ที่ไม่นอนนานถึง 2 เดือน! 21
- ถ้ามนุษย์ไม่นอนจะเป็นอย่างไร 22
- ลูกของนโปเลียนก็ค่อนข้างนอน คนนอนน้อยเกิดจากกรรมพันธุ์! 23
- อยากนอนตอนไหน คือสัญญาณขอความช่วยเหลือจากสมอง 26
- หนี้สินการนอนทำให้ชีวิตสั้นลง 27
- ผู้หญิงที่ไม่ยอมนอนมีแต่อ้วนกับอ้วน 28
- ทำไมพลังในการส่งลูกเข้าห้วงของนักกีฬาบาสเกตบอล
จึงเพิ่มขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ 30

กั๊กกันนอนเต็มอิ่ม แต่สมองกลับไม่รู้สึกรำคาญ

- ชดใช้หนี้การนอน ใครว่าทำงาน 32
- การนอนตอนไหนวันหยุดสุดสัปดาห์ให้ผลดีหรือไม่ 33

สร้างสมองและร่างกายขึ้นเลิศด้วยช่วงเวลาทอง 90 นาที

- ซ่อมบำรุงด้วยการนอนหลับซึ่งผู้บริหารระดับโลกเป็นผู้ริเริ่ม 36
- ดำดิ่งให้ลึกใน 90 นาทีแรก! 37
- ฮอร์โมนสุดแกร่งที่หลังตอนเริ่มนอน 40
- กฎ Better Than Nothing 42

บทที่ 1

ทำไมคนเราต้องนอนมากถึง 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต

จุดประสงค์ของการนอนที่ผู้บริหารระดับโลกให้ความสำคัญ

- ยิ่งเป็นนักกีฬาระดับแนวหน้า ความเอาใจใส่เรื่องการนอนก็ยิ่งมาก! 46
- วิธีหลุดพ้นจากขยะการนอน 48
- ความรู้ก่อให้เกิดการนอนหลับภายในสมอง 49

พันธกิจทั้ง 5 บนคำว่าการนอนหลับ

- เวลากลางคืนจะเกิดอะไรขึ้นภายในสมองและร่างกาย 52
- 1. ให้สมองและร่างกายได้พักผ่อน 53
- 2. จัดระเบียบความทรงจำให้ฝังแน่น 54
- 3. ปรับสมดุลฮอร์โมน 56
- 4. เพิ่มภูมิคุ้มกันห่างไกลจากโรค 57
- 5. ขจัดของเสียในสมอง 57
- หยอตก่อนนอนช่วยให้สายตาดีขึ้นหรือไม่ 60

ความน่าพิศวงของความฝันเป็นสภานีปลายทาง ในการนอนหลับ

- ฝันเยอะๆ ดีกว่า! 61
- ฝันถึงเรื่องที่ยากฝันได้ไหม 64

คุณภาพของการนอนหลับคือตัวกำหนดระดับการตื่น

- ผู้ไม่พึงพอใจในการนอนหลับต้องพบกับความสูญเสียมากถึงเพียงนี้! 66
- เราจะรู้คุณภาพการนอนหลับของตนเองได้อย่างไร 67
- โรคต่างๆ จากการนอนหลับผิดปกติใกล้ตัวกว่าที่คิด
เพราะเป็นอัตราการป่วยตายถึง 40 เปอร์เซ็นต์ 69
- การกรนคือเสียงกรีดร้องจากฝันหรือไม่ 72
- ปฏิวัติพลังแห่งการนอนหลับเปลี่ยนนักวิจัยทั่วโลก 73

บทที่ 2

กฎของช่วงเวลาทอง 90 นาทีที่ถูกชุกซ่อนไว้ในยามค่ำคืน

คนที่นอน 8 ชั่วโมงแต่ยังรู้สึกง่วง กับคนที่นอน 6 ชั่วโมงแต่รู้สึกกระปรี้กระเปร่า

- ทำไมนักร้องโอเปร่าที่ตีมวอดก้าจึงร้องเพลงได้ดี 78
- วงจรการนอนหลับที่มาเยือนตอนหลับตา 79
- รอบการนอนระหว่างหลับฝันกับหลับธรรมดาไม่ใช่ 90 นาที! 82

3 คุณประโยชน์ที่ทำให้ 90 นาทีแรกเป็นช่วงเวลาทอง

- 1. แคล้มตัวลงนอน ระบบประสาทอัตโนมัติก็เข้าที่ 84
- 2. การหลั่งโกรธฮอร์โมน 85
- 3. สภาวะสมองดีขึ้น 86

ดึงกองกำลังนอนหลับระดับสุดยอดหวังกะทิที่มีอยู่น้อยนิดมาเป็นพวก

- วิธีอยู่กับคำคืนที่ต้องจัดเตรียมเอกสารให้เสร็จ... 88
- ทำไมนอนไม่หลับเมื่ออายุมากขึ้น 90

สวิตช์นอนซ่อนอยู่ในอุณหภูมิร่างกายกับสมอง

- ถ้าทำแบบนี้ รับรองเดี่ยวเดียวหลับสนิท! 92
- แม้แต่ทารกยังรู้จักสวิตช์อุณหภูมิร่างกาย 94
- สวิตช์สมองสำหรับเปลี่ยนสมองสู่โหมดนอนหลับ 96

บทที่ 3

สุดยอดเคล็ดลับการนอนหลับ ฉบับสแตนฟอร์ด

อุณหภูมิร่างกายและสมองทำให้เกิดสุดยอดการนอนหลับ

- ต่างกันแค่ 2 นาทีก็จำแนกคนหลับสนิทกับคนนอนไม่หลับได้ 100
- ทำไมนักกีฬาเมเจอร์ลีกจึงให้ความสนใจกับอุณหภูมิร่างกาย 101
- ผู้ประสบภัยในห้องประชุม 103
- อุณหภูมิร่างกายมีขึ้น ลง และหด 106

3 สวิตช์อุณหภูมิร่างกาย ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

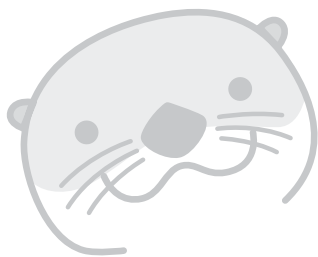
- 1. แช่น้ำอุ่นก่อนเข้านอน 90 นาที 108
- ถ้าอยากนอนทันทีให้อาบน้ำด้วยฝักบัวจะดีที่สุด 110
- แช่น้ำพุร้อนยิ่งเห็นผลดี! 111
- 2. พลังการระบายความร้อนอันน่าทึ่งที่ซ่อนอยู่ในบ่อแช่เท้า 113
- สวมถุงเท้าแล้วหายง่วงหรือไม่ 115
- 3. ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม ช่วยเพิ่มการใช้ประโยชน์ 116
- จากอุณหภูมิร่างกายได้ 116
- ทำศีรษะให้เย็นด้วยหมอนเปลือกเมล็ดโสม! 119

เปลี่ยนการเข้านอนให้เป็นแบบแผนด้วยสวิตช์สมอง

- นอนไม่หลับเมื่อเปลี่ยนหมอน 121
- อัจฉริยะด้านการนอนไม่จำเป็นต้องใช้สมอง 123
- 1. กฎของความจำเจ 124
- ด้านสมองต้องฝ่าด้วยวิธีนี้! 125
- 2. วิธีนับแกะที่ถูกต้อง 126
- นอนไม่หลับเพราะกดสวิตช์ชั่วคราวตรงข้ามที่เรียกว่า “การเขย่าขา” หรือไม่ 127

สมองก็มีช่วงเวลาไม่ยากนอนเหมือนกัน

- เพราะเหตุใดมนุษย์จึงง่วงนอน 129
- การทดลองเกี่ยวกับการนอนหลับของสแตนฟอร์ดในหัวข้อ
“หาก 1 วันมีแค่ 90 นาทีจะเป็นอย่างไร” 131
- ไม่รู้สึกง่วงเมื่อจวนจะนอน 135
- เคล็ดลับเด็ดเมื่อพรุ่งนี้ต้องตื่นเช้า! 137
- รักษาเวลานอนอย่างเคร่งครัด! 138
- แสงสว่างเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู ขึ้นอยู่กับวิธีมอง 139
- สวิตช์ตื่น ตัวช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ
ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ 140



ทดลองอ่าน

บทที่ 4

กลเม็ดเด็ดแบบสแตนฟอร์ดที่ช่วยให้หลับสนิท

ต้นแบบใดคือตัวกำหนดว่าจะหลับสนิทหรือไม่

■ การนอนหลับกับการตื่น ความสัมพันธ์ที่ยากจะแยกออกจากกัน	144
■ คนที่หลับสนิทจะเห็นความแตกต่างได้ชัดเจนตั้งแต่เช้า	145
■ การค้นพบสวิตช์ตื่นของสแตนฟอร์ด	146
■ 1. แสงสว่าง	148
■ 2. อุณหภูมิร่างกาย	150

เพิ่มระดับการนอนหลับด้วยวิธีการต้นแบบสแตนฟอร์ด

■ 1. ตั้งนาฬิกาปลุก 2 เวลา	151
■ 2. ตัดขาดจากวัตถุล่อลวงสู่ความง่วง	154
■ 3. ก้าวขึ้นเวทีตื่นด้วยกิจกรรมเท้าเปล่า	156
■ 4. ตื่นเต็มตาด้วยกลยุทธ์ล้างมือ	157
■ 5. เสริมสร้างประสิทธิภาพการนอนและความทรงจำด้วยพลังบดเคี้ยว	158
■ 6. พยายามเลี่ยงการมีเหงื่อโชก	161
■ 7. การสั่งกาแฟกลับบ้านช่วยให้ได้รับมากกว่ากาแฟอื่น	162
■ 8. เปลี่ยนเวลาทำเรื่องสำคัญ	163
■ 9. ใช้ชีวิตโดยงดอาหารเย็นจะส่งผลกระทบต่อการนอน	165
■ 10. เพิ่มพลังการนอนหลับด้วยมะเขือเทศแช่เย็นยามดึก	166
■ 11. ดื่มเหล้าทำให้หลับสบายหรือไม่	168
■ สูตรลับฉบับสแตนฟอร์ดสำหรับการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ	170
■ ความกลัดกลุ้มที่เกี่ยวกับการนอน ปัญหาใหญ่ที่ต้องรีบแก้ไข	173

บทที่ 5

คุมความง่วงอยู่ที่คุมชีวิตได้

ปีศาจนิทราเป็นมิตรหรือศัตรูของคุณ

- ทำไม่รู้สึกง่วงแม้ไม่ใช่เวลากลางคืน 178
- สาเหตุอะไรที่ทำให้ตื่นยากตอนเช้า 179
- กินหรือไม่กินมื้อกลางวันก็ยังง่วง 181
- ตัวจริงของปีศาจนิทราที่มาเยือนเมื่อเจอการประชุมแสนน่าเบื่อ 183

แนวทางด้านความง่วงเพื่อเอาชนะปีศาจนิทราฉบับสแตนฟอร์ด

- ทำไม่คนอเมริกันจึงไม่ถูกความง่วงเล่นงานเมื่ออยู่ในห้องประชุม 185
- ใช้ประโยชน์จากเซลล์ประสาทกระตุ้นการตื่นให้ถึงที่สุด 188
- ยิ่งเคี้ยวยิ่งตาสว่าง 189
- ความง่วงหนีหายเมื่อจับของเย็นหรือไม่ 189

เทคนิคจับหลับสุดเจ๋งที่บุคคลระดับแนวหน้าของโลกทำ

- ความง่วงคือจังหวะแห่งโอกาสที่ช่วยฟื้นฟูสมองได้อย่างน่าทึ่ง 192
- กลเม็ดจับเรียกพลัง 193
- นอนกลางวันแบบหลับสนิทไม่ดีต่อสมองถึงขนาดนี้เลยหรือ 196
- นอนหลับแบบซอยแบ่งช่วงให้ผลดีแน่หรือ 197
- วิธีนอนหลับวันเสาร์อาทิตย์เพื่อทำลายวันจันทร์อันหม่นหมองให้ย่อยยับ 199

แค่เปลี่ยน 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต อีก 2 ส่วนที่เหลือก็เปลี่ยนตาม

- สิ่งที่ได้เฉพาะจากการนอนหลับมีมากมายขนาดนี้ 202
- ถึงเวลารับของขวัญชิ้นเลิศ 204

บทส่งท้าย

สิ่งที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด สถาบันแกนนำ ของงานวิจัยด้านการนอนหลับ

■ ทุกคนมีโอกาสเป็นผู้ป่วย	208
■ ค้นพบสุนัขที่ง่วงนอนเมื่อตื่นตื่น	209
■ ในที่สุดก็บียังตื่นต่อสาเหตุในมนุษย์ได้สำเร็จ	210
■ ภารกิจของศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับสแตนฟอร์ด	212

บรรณานุกรม

เกี่ยวกับผู้เขียน

215

220



ทดลองอ่าน

คำแนะนำนักพิมพ์

กิจวัตรประจำวันที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการนอน แต่รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนยุคปัจจุบันส่งผลให้หลายคนนอนดึก บางคนนอนไม่พอ ทำให้เช้าวันรุ่งขึ้นไม่สดใสเพราะง่วงนอนตลอดเวลา นอกจากนี้แม้จะมีบุคคลอีกกลุ่มที่เข้านอนเร็ว แต่ก็ยังประสบปัญหาอนไม่หลับจนบั่นทอนสุขภาพในระยะยาว และทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นหากจะกล่าวว่าการนอนหลับเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีคงไม่เกินความจริง

ปัจจุบันมีหน่วยงานหลายแห่งทำการวิจัยถึงสาเหตุและแนวทางการบำบัดปัญหาเรื่องการนอนให้กลับมามีคุณภาพมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นสถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก และศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ที่มีผลงานการวิจัยระดับโลกด้านการนอนหลับเผยแพร่เป็นจำนวนมาก ซึ่งวงการแพทย์ทั่วโลกสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในอนาคตได้

หนังสือ *หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับฉบับสแตนฟอร์ด* เล่มนี้ เขียนโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์นิชิโนะ เซจิ ศาสตราจารย์ประจำภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพ แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการนอน จึงได้เขียนหนังสือเล่มนี้จากผลงานการวิจัยให้เข้าใจง่าย ทุกคนสามารถ นำไปใช้และเห็นผลลัพธ์ได้จริง

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์ในฐานะสื่อกลางนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ สุขภาพที่ดีและมีประโยชน์จึงได้แปลหนังสือเล่มดังกล่าวเป็นฉบับภาษาไทย เพื่อให้ผู้อ่านได้รับทราบข้อมูลระดับโลกจากผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะทำให้การนอนซึ่งใช้เวลาถึง 1 ใน 3 ส่วนของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่มีคุณภาพตลอดไป

บทนำ

สุดยอดวิธีเพื่อการนอนหลับลึก ฉบับสแตนฟอร์ด

ทุกกิจกรรมระหว่างวันจะเต็มประสิทธิภาพได้ต่อเมื่อนอนหลับพักผ่อนเต็มอิ่ม

หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายเพื่อบอกเล่าวิธีที่ทำให้ **การนอนหลับของคุณมีคุณภาพดีที่สุดเท่าที่เคยเป็นมา** โดยมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดใช้เวลาศึกษาค้นคว้ากว่า 30 ปีเกี่ยวกับการนอนหลับ

ตัวอย่างเช่น เรื่องระยะเวลาในการนอนหลับ คนส่วนใหญ่มักพูดว่า “หนึ่งรอบของการนอนประกอบด้วยช่วงหลับธรรมดา¹ กับช่วงหลับฝัน² คือ 90 นาที ดังนั้นถ้าอยากตื่นขึ้นมาด้วยความสดใสก็แค่เพิ่มรอบการนอนให้ได้เป็นหนึ่งเท่าตัวของ 90 นาที” แต่แท้จริงแล้วรอบ 90 นาทีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นตายตัวเสมอ นี่จึงเป็นสาเหตุให้รู้สึกงัวเงียหลังตื่นแม้จะเพิ่มระยะเวลาจาก 90 นาทีอีกหนึ่งเท่าตัว

¹ Non-REM (Non - Rapid Eye Movement) เป็นช่วงที่ร่างกายเข้าสู่ภาวะของการหลับพักผ่อนเรื่อยไปจนถึงหลับลึก

² REM (Rapid Eye Movement) หรือช่วงหลับแบบลูกตากลอกไปมาเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายหยุดการทำงาน ยกเว้นหัวใจ กระบังลม กล้ามเนื้อตา และกล้ามเนื้อเรียบ โดยตาจะกลอกไปมาซ้ายขวารวดเร็ว ร่างกายจะได้พักผ่อน แต่สมองยังตื่นตัวและทำงานใกล้เคียงกับตอนตื่น ในช่วงนี้สมองจะมีการจัดการข้อมูลต่างๆที่เข้ามา ทำให้เกิดเป็นความทรงจำ ความเข้าใจ และอื่นๆที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ช่วงนี้กินเวลาประมาณ 30 นาที

ผู้เขียนจึงอยากนำเสนอความรู้ความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องภายใต้การตรวจสอบข้อเท็จจริงใหม่ล่าสุดตามหลักวิทยาศาสตร์เพื่อลบล้างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการนอนหลับ

นอกจากนี้ยังอธิบายถึง **หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับฉบับสแตนฟอร์ด** เพื่อให้การนอนหลับดีขึ้น รวมถึงการทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพระหว่างวัน โดยอ้างอิงจากหลักฐานยืนยันต่างๆ ของศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็นสถาบันวิจัยการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก กับศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพ (Sleep and Circadian Neurobiology Lab หรือ SCN)

■ สถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

ปัจจุบันมีคลินิกด้านการนอนหลับจำนวน 2,000 - 3,000 แห่งตั้งอยู่ทั่วสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลนี้จึงเป็นเครื่องยืนยันว่าชาวอเมริกันให้ความสนใจเกี่ยวกับการนอนหลับ และเข้าใจดีว่าคนจำนวนมากกำลังประสบปัญหาหลักกลุ่มเรื่องการนอนหลับ

ถึงแม้ว่าจะยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคนอนไม่หลับ แต่ก็มีย่อยคนที่จะตอบได้อย่างเต็มปากว่า “หงุดหงิด” ในพฤติกรรมกรนอนหลับของตนเอง

ทำให้สันนิษฐานได้ว่า คนวัยทำงานซึ่งมีงานรัดตัวต่างต้องเผชิญกับปัญหาการนอนหลับในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

ปัญหาเกี่ยวกับโรคต่างๆ จากการนอนหลับผิดปกติไม่ใช่ปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่มีประวัติความเป็นมายาวนานมากกว่าที่เราคิด

ตัวอย่างเช่น โรคลมหลับหรือภาวะง่วงแบบกะทันหัน (ซึ่งเป็นสาขา

วิชาที่ผู้เขียนถนัด) เป็นโรคที่เราคุ้นเคยมากที่สุดเกี่ยวกับการนอนหลับ โดยมีอาการง่วงนอนตลอดเวลาซึ่งมีการบันทึกเกี่ยวกับโรคนี้ไว้ในเอกสารอ้างอิงของประเทศฝรั่งเศสเมื่อ 140 ปีก่อน

ขณะที่โรคต่างๆ เกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติในประเทศญี่ปุ่นก็มีการบันทึกไว้ตั้งแต่สมัยเฮอัง³ ซึ่งปรากฏในม้วนภาพเขียนที่บันทึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วย 21 โรค เรียกว่า “ยาไมโนะไซชิ” (บันทึกโรคภัย) ที่มีสตรีผู้นอนไม่หลับและชายผู้รักการนอนหรืออะอะก็เอาแต่นอน

การที่การศึกษาด้านนิทราเวชศาสตร์เกิดขึ้นมาไม่นานนี้ เป็นเพราะการนอนหลับถูกมองว่าเป็นเพียงการพักผ่อน ทำให้ถูกมองข้ามเป็นเวลานาน จนแทบไม่มีผู้สนใจศึกษาวิจัย จนกระทั่งถึงจุดเปลี่ยนเมื่อ ค.ศ. 1953 ที่มีการค้นพบคำว่าหลับฝัน

อาจเพราะมองเห็นความเป็นไปได้รูปแบบใหม่ๆ จากสภาวะนำพิศวงของการนอนหลับที่เรียกว่า หลับฝันหรือร่างกายหลับแต่สมองยังตื่นอยู่นี้ ทำให้มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดสนใจและริเริ่มศึกษาเรื่องนิทราเวชศาสตร์ ก่อนหน่วยงานอื่นในสหรัฐอเมริกา

จากนั้นจึงมีการรวบรวมบุคลากรมากความสามารถ อาทิ ศาสตราจารย์ วิลเลียม ซี. เดเมนต์ หนึ่งในผู้ค้นพบการหลับฝัน อีกทั้งยังเป็นอาจารย์ของผู้เขียน และได้ก่อตั้งหน่วยงานวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างเป็นทางการขึ้นครั้งแรกของโลกเมื่อ ค.ศ. 1963 โดยใช้ชื่อว่า **ศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด** รวมถึงเปิดคลินิกให้บริการ จนกล่าวได้ว่าเป็นการเปิดศักราชใหม่ในวงการวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับ

ค.ศ. 1972 ศาสตราจารย์เดเมนต์และศาสตราจารย์คริสเตียน กิลลิมีโนลต์ ได้เปิดการบรรยายเกี่ยวกับโรคต่างๆ จากการนอนหลับผิดปกติเป็นครั้งแรกของโลก

ค.ศ. 1989 สแตนฟอร์ดยังคงเป็นหน่วยงานแรกที่ผลิตตำราเรียน

³ ช่วง ค.ศ. 794 - 1185

ด้านนิทราเวชศาสตร์ออกเผยแพร่ซึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสร่วมเขียนด้วยใน บทที่ 1 ซึ่งขณะนี้ตำราเล่มดังกล่าวก็ยังใช้ในการเรียนการสอน แต่จะมีการปรับปรุงเนื้อหาเมื่อมีข้อค้นพบใหม่ๆ ทุกครั้ง จนกลายเป็นตำราที่พิมพ์ซ้ำแล้วถึง 6 ครั้งและมีความหนาถึง 15 เซนติเมตร

ค.ศ. 1975 ศาสตราจารย์เดเมนต์ได้ก่อตั้งสมาคมนิทราศาสตร์และ จัดพิมพ์วารสารวิชาการ *Sleep* ออกเผยแพร่ ซึ่งเป็นการก้าวเข้ามามี บทบาทสำคัญในฐานะศูนย์กลางการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับ ของโลก แทนที่จะมีขอบเขตอยู่ในมหาวิทยาลัยเท่านั้น

ค.ศ. 1990 รัฐสภาสหรัฐอเมริกาได้รับการร้องขอให้สำรวจโรคต่างๆ เกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติ และพบว่าโรคเกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติ สามารถเชื่อมโยงสู่โรคต่างๆ ได้ส่งผลให้เกิดความเสียหายจากการทดลอง คำนวณมากถึง 7 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ ด้วยเหตุนี้สแตนฟอร์ดจึงทุ่มเท เพื่อพัฒนาด้านนิทราเวชศาสตร์เรื่อยมาจนแตกแขนงออกไปมากมาย

ปัจจุบันโปรแกรมเกี่ยวกับการนอนหลับของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ก็ไม่เป็นรองใคร นิทราเวชศาสตร์และศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับของ มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน งานวิจัยเกี่ยวกับโรคนอนไม่หลับของมหาวิทยาลัย พิตต์สเบิร์กก็น่าจับตามอง ขณะเดียวกันมหาวิทยาลัยสิงคโปร์ ประเทศ ฝรั่งเศส และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ก็อุทิศตนอย่าง เต็มที่ในงานวิจัยระดับพื้นฐาน

ปัจจุบันต้องยอมรับว่า **สแตนฟอร์ดยังคงเป็นศูนย์กลางของงานวิจัย เกี่ยวกับการนอนหลับ** เพราะไม่ว่าจะในฮาร์วาร์ดหรือที่ใดก็ตาม **นักวิจัย ด้านการนอนหลับเกือบทั้งหมด** ซึ่งทำงานอยู่ทั่วทุกแห่งของโลกต่าง **เคย สังกัดอยู่ในสแตนฟอร์ด** ทั้งระยะสั้นและระยะยาวมาแล้ว

คงไม่ใช่คำพูดอวดอ้างเกินจริงว่า **งานวิจัยด้านการนอนหลับของโลก เริ่มต้นจากสแตนฟอร์ด**

■ นอกเหนือคือการนอนที่ดีที่สุดหรือไม่

หลังจากอธิบายเกี่ยวกับสแตนด์ฟอร์ทและนิทราเวชศาสตร์ไปแล้ว คราวนี้ขอถามผู้อ่านสักหนึ่งคำถามว่า “สุดยอดของการนอนหลับ หมายถึง การนอนหลับแบบใด”

เราอาจพูดได้ว่าการตระหนักถึงประเด็นคุณภาพมาก่อนปริมาณ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร สิ่งของ หรือการงานนั้นถือเป็นมาตรฐานสากล

- อยากกินอาหารรสชาติดี เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณน้อยๆ มากกว่ากินสามใหญ่หรือเต็มไม้อั้น
- อยากใช้ชีวิตเรียบง่าย คัดสรรและเลือกใช้แต่เฉพาะของคุณภาพดี มากกว่ามีของเยอะแยะจนจำไม่ไหว
- อยากมีสมาธิอยู่กับงานเพื่อให้งานออกมามีคุณภาพและเสร็จในระยะเวลาอันสั้น มากกว่าการทำงานล่วงเวลาหรือทำงานชดเชยในวันหยุด

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาจนถึงขั้นธรรมดาสามัญ แต่ทำไมพอพูดถึงการนอนหลับ จนถึงขณะนี้ทุกคนก็ยังไม่เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ

คนส่วนใหญ่ที่ประสบภาวะเครียดจากการนอนหลับ เช่น ง่วงระหว่างวัน สมองตื้อ ตื่นเช้าไม่ไหว ต่างนึกถึงเพียงปริมาณของการนอน และคิดว่าต้องนอนให้มากขึ้น แต่การนอนให้ได้ปริมาณเพิ่มขึ้น มากกว่าที่เป็นอยู่แทบ **ปฏิบัติไม่ได้จริงสำหรับผู้คนยุคปัจจุบัน** ที่ทุกวันนี้แต่ความเร่งรีบ

คนที่สามารถเข้านอนก่อนเข้าสู่วันใหม่ได้ทุกวัน และหลับสนิทท่ามกลางความผันผวนตื่นนอนยามเช้าไม่น่าจะมีมากนัก แค่อารมณ์ที่ตึงเครียดและเรื่องที่ยากทำ ไม่ว่าจะเป็นงาน งานบ้าน เลี้ยงลูก งานอดิเรก ก็แทบไม่มีเวลาแล้ว ดังนั้นลืมนึกเรื่องการใช้เวลากับการนอนแบบเต็มที่ได้เลย

คำว่ายุ่งจนต้องสละเวลานอนฟังดูแล้วน่าเศร้า แต่ก็เป็นเรื่องที่ยากจะหลีกเลี่ยง หรือต่อให้มีเวลาเหลือเฟือ ยากเกลือกกลิ้งอยู่บนเตียงนอนแค่นั้นก็ได้ แต่สุดท้ายแล้วยังต้องพบกับปัญหามากมายเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ นอนเท่าไรก็ไม่หายเหนื่อย

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานยืนยันว่า การนอนนานเกินไปส่งผลร้ายต่อร่างกาย

สรุปได้ว่า ความล้าดก ล้ม ความเครียด ล้วนเกี่ยวข้องกับการนอนหลับ และไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการเพิ่มปริมาณ เพราะการนอนมากยังไม่ใช่อุดยอดของการนอนหลับ

■ การนอนหลับที่ช่วยสร้างการตื่นเต็มประสิทธิภาพ และการตื่นที่ช่วยสร้างสุดยอดการนอนหลับ

สุดยอดการนอนหลับ = ไม่ใช่ปริมาณ
ปัญหาการล้าดกเกี่ยวกับการนอน = แก้ไม่ได้ด้วยการเพิ่มปริมาณ
ถ้าอย่างนั้นแล้วสุดยอดการนอนหลับคืออะไร คำตอบคือ การนอนหลับที่เกิดประสิทธิภาพสูงสุดจากการปรับสมอง ร่างกาย และจิตใจให้อยู่ในสภาวะระดับดีเลิศ ซึ่งการนอนหลับและการตื่น (การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ) จะอยู่คู่กันเสมอ

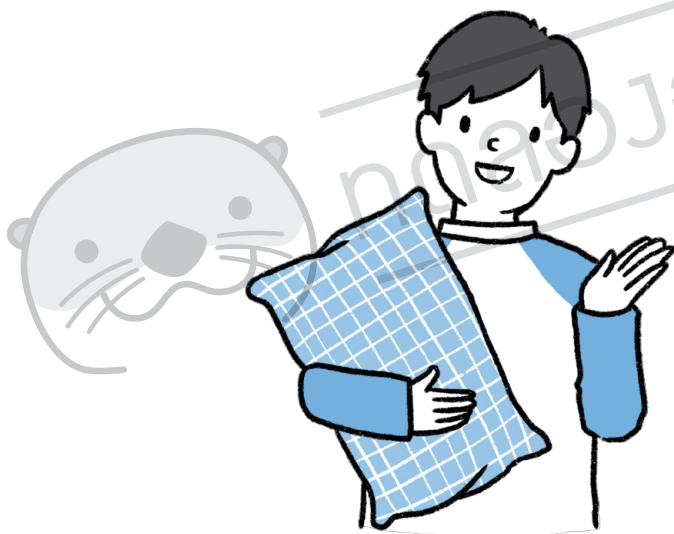
เมื่อนอนหลับอย่างมีคุณภาพโดยปรับสภาพสมอง ร่างกาย และจิตใจให้เหมาะสม ย่อมสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาหนึ่งวัน ไม่ว่าจะการทำงานหรือการเรียนได้อย่างราบรื่น แต่ถ้านอนเรื่อยเปื่อยหวังเพียงปริมาณก็จะทำให้สมดุลของร่างกายเสียไปโดยปริยาย

ในทางกลับกัน เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะพร้อมสำหรับทำกิจกรรมระหว่างวัน เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย สมอง จิตใจ รวมถึงร่างกายย่อมถูกใช้งานหนักเป็นธรรมดา การนอนหลับจึงเข้ามามีบทบาท

สำคัญสำหรับซ่อมแซมทุกส่วนของร่างกายหลังหมดวัน

กระบวนการทำงานต่าง ๆ จะเกิดขึ้นในสมองและร่างกายของเรา ระหว่างนอนหลับโดยระบบประสาทอัตโนมัติและสารเคมีในสมอง รวมถึงฮอร์โมนที่ทำงานอยู่ภายในสมองและร่างกายอย่างไม่รู้จักรัดเหนี่ยว เพื่อให้ทุกส่วนเหล่านั้นกลับมามีสภาพดีเยี่ยมอีกครั้งเมื่อตื่นนอน

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกระตุ้นคุณภาพของการนอนหลับให้ถึงขีดสุด เพื่อสร้างการตื่นนอนแบบเต็มประสิทธิภาพ ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการทำงานของสมองและร่างกายระหว่างนอนหลับ และนี่ก็คือสุดยอดการนอนหลับซึ่งจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้



■ กฎการนอนหลับที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด

คุณภาพของการนอนหลับเชื่อมต่อกับคุณภาพของการตื่นโดยตรง ผู้มีผลงานโดดเด่น เช่น นักศึกษาและนักวิจัยของสแตนฟอร์ด นักธุรกิจ นักกีฬา ซึ่งผู้เขียนได้มอบความช่วยเหลือในฐานะผู้ให้คำแนะนำ

ล้วนให้ความสำคัญเกี่ยวกับคุณภาพของการนอนหลับ แล้วต้องทำอะไร
จึงจะสามารถเป็นเจ้าของการนอนหลับที่มีคุณภาพได้

กฎเกณฑ์นอนอยู่ใน **กฎทอง 90 นาที** ซึ่งจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้
แม้ว่าช่วงหลับธรรมดาที่หลับฝันจะมีวงจรรอบเวลาในตัวเอง แต่
ความจริงแล้ว **คุณภาพของการนอนหลับตัดสินกันที่ 90 นาทีแรกนับตั้งแต่
เริ่มหลับ**

ขอเพียงคุณภาพการนอนหลับใน 90 นาทีแรกดี การนอนหลับช่วง
ที่เหลือก็จะติดตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม หากการนอนหลับช่วงแรก
สะดุด ต่อให้พยายามนอนนานเท่าไร ระบบประสาทอัตโนมัติก็ยังรบกวน
การหลั่งฮอร์โมนซึ่งช่วยส่งเสริมกิจกรรมระหว่างวันก็เกิดการปั่นป่วน

แม้จะยุ่งจนไม่มีเวลาสักแค่นั้น **ขอแค่หลับให้สนิทใน 90 นาทีแรก
การจะพูดว่าสุดยอดการนอนหลับอยู่แค่เอื้อม** ก็คงไม่ผิดนัก

ผู้เขียนได้เดินทางไปยังสหรัฐอเมริกาและสังกัดอยู่ในศูนย์วิจัยด้าน
การนอนหลับของสแตนฟอร์ดตั้งแต่ ค.ศ. 1987 หลังจากดำรงตำแหน่ง
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย SCN ซึ่งเป็นหน่วยงานวิจัยพื้นฐานเฉพาะทางด้าน
การนอนหลับ

ค.ศ. 2005 ได้ทุ่มเทเวลาในการวิจัยโดยไม่ยึดติดกับแนวทางใด
เพื่อไขข้อสงสัยเกี่ยวกับการนอนหลับโดยลงมือทำหลายอย่าง อาทิ
ทดลองจากการศึกษาอาการของผู้ป่วยจริง ดีใจที่ยกเลิกการเกิดโรคต่างๆ
เกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติ ทดลองกับสัตว์เพื่อคิดค้นยารักษาชนิดใหม่
ทดลองด้านการนอนหลับกับสัตว์วิทยาโดยได้รับความร่วมมือจากกลุ่ม
อาสาสมัคร และพัฒนาอุปกรณ์วัดค่าการนอนหลับแบบใหม่เพื่อหาทาง
แก้ปริศนาเกี่ยวกับการนอน

จุดมุ่งหมายหลักของหัวข้อไขปริศนาเกี่ยวกับการนอนหลับก็เพื่อ
สร้างประโยชน์ต่อสังคม เป็นเสมือนแรงผลักดันให้ผู้เขียนได้สู้รบกับการ
นอนหลับจนถึงวันนี้

แม้ว่าผู้เขียนจะเชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่

หนังสือเฉพาะทางที่เอาศัพท์ยาก ๆ มาเขียนเรียงต่อกัน เพราะต้องการให้อ่านเข้าใจง่ายและเป็นประโยชน์ต่อทุกคน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเห็นผลลัพธ์แบบทันใจเป็นหลักเกี่ยวกับเรื่องของการนอนหลับ **จึงมั่นใจได้ว่าข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ผลงานที่เขียนขึ้นแบบไม่มีข้อเท็จจริง**

นอกจากนี้ยังต้องการถ่ายทอดเรื่องราวที่ตนเองได้ศึกษาเรียนรู้เป็นครั้งแรกในสาขาวิทยาศาสตร์รูปแบบใหม่ ซึ่งไม่จำเจอยู่กับตำราอ้างอิงแบบเดิม รวมถึงความรู้ใหม่ล่าสุดของสแตนฟอร์ดแก่ผู้อ่านทุกคน และเป็นหน้าที่ในฐานะผู้อำนวยการศูนย์วิจัย SCN รวมถึงฐานะนักเขียนคนหนึ่ง

■ คนที่มีการนอนหลับเป็นคู่หูสุดแกร่ง กับคนที่มีการนอนหลับเป็นศัตรูตัวฉกาจ

ก่อนเข้าสู่เรื่องราวเกี่ยวกับการนอน ผู้เขียนขออธิบายเกี่ยวกับลำดับเนื้อหาเล็กน้อย

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยบทที่ 0 ซึ่งบอกเล่าเกี่ยวกับเวลาและคุณภาพของการนอนหลับแบบเจาะลึก รวมถึงบอกเล่าข้อเท็จจริงใหม่ล่าสุดในเรื่องการนอนที่คุณอาจไม่รู้

แน่นอนว่าข้อเท็จจริงใหม่ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่คุณไม่ได้สัมผัสสุดยอดการนอนหลับ และอยากให้ทุกคนปรับทัศนคติส่วนบุคคลเสียใหม่ โดยหันมาพิจารณาเกี่ยวกับการนอนหลับจากศูนย์อีกครั้งจึงต้องการใช้บทที่ 0 เป็นจุดเริ่มต้น

บทที่ 1 เข้าสู่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับซึ่งเป็นฐานของการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งได้อธิบายถึงความลึกลับของความฝันขณะหลับอีกด้วย

บทที่ 2 เป็นการตีแผ่ข้อมูลและตรวจสอบข้อเท็จจริงในหัวข้อกฎของช่วงเวลาทอง 90 นาทีที่ถูกซุกซ่อนไว้ในยามคำฝัน

บทที่ 3 แนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่ง 90 นาทีอันเป็นที่สุดของการนอน โดยมีอุณหภูมिर่างกาย สมอง และสวิตช์เป็นคำสำคัญ

บทที่ 4 วิถีพลิกเพลงพฤติกรรมแบบเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงเวลาเข้านอน เพื่อสร้างนิสัยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

บทที่ 5 เป็นบทสุดท้ายที่บอกเล่าเกี่ยวกับวิธีต่อสู้กับความง่วงแบบชาญฉลาด ซึ่งเป็นปัญหาใกล้ตัวทุกคน

การนอนหลับเปรียบเหมือนมิตรผู้ยิ่งใหญ่ แต่เมื่อผันตัวเป็นศัตรูเมื่อไรก็ยากจะหาทางรับมือไหว นี่เป็นความจริงที่ผู้เขียนค้นพบจากการศึกษาวิจัยมานานหลายปี

ชีวิตเราจะพลิกผันจากหน้ามือเป็นหลังมือได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการทำให้การนอนหลับซึ่งครอบครองพื้นที่ชีวิตส่วนใหญ่ใน 1 วัน 24 ชั่วโมงให้เป็นมิตรหรือเป็นศัตรู

หลังเผชิญกับปัญหาการอดนอนเรื้อรังมานานหลายปี เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาวิจัยประเด็นดังกล่าวไปเรื่อยๆ จึงยิ่งตระหนักและเชื่ออย่างสนิทใจ

การลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวัน รวมถึงการทำงาน ล้วนมีเรื่องของการนอนหลับเป็นปัจจัยขับเคลื่อน พุดง่าย ๆ คือ **การนอนเป็น 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต** ที่มาเยือนเราคืนแล้วคืนเล่า อีกทั้งยัง **เป็นตัวกำหนดอีก 2 ส่วนที่เหลือด้วย**

หนังสือเล่มนี้จึงเต็มไปด้วยประสบการณ์จากการสู้รบกับการนอนหลับมามากกว่า 30 ปี รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และค้นพบแบบไม่มีตกหล่นเลยก็ว่าได้

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้การนอนหลับกลายเป็นคู่หูสุดแกร่งของคุณผู้อ่าน

นิชิโนะ เซจิ

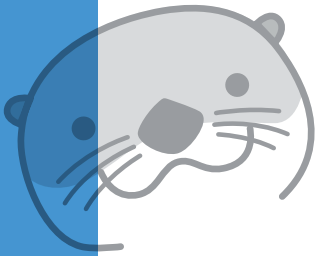
ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย SCN

z
z
z

บทที่

0



แค้นอนัน
ไม่ช่วยให้ทำ
กิจกรรมต่าง ๆ
คล่องตัวขึ้น

หนี้สินการนอน

นรกที่เราหลงติดบ่วงโดยไม่รู้ตัว

■ หนี้สินการนอนพอกพูนขึ้นได้แม้ไม่ได้ยืม

“วันนี้รู้สึกนอนไม่พอชอบกล”

“ช่วงนี้นอนเท่าไรก็ไม่พอ”

คุณเองก็น่าจะเป็นคนหนึ่งที่เคยพูดประโยคเหล่านี้ และความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำพูดดังกล่าวคงหนีไม่พ้น แล้รู้สึกว่าการนอนไม่พอนิดหน่อยเท่านั้น ไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตอะไร

ทว่านักวิจัยด้านการนอนหลับอย่างผู้เชี่ยวชาญจะใช้คำว่า **หนี้สินการนอน** อธิบายสภาวะที่ไม่เต็มอิ่มจากการนอนหลับแทนการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อการนอนหลับไม่เต็มอิ่มพอกพูน ส่งผลให้หนี้สินที่ต้องชำระย่อมเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับการกู้ยืมเงินจนขาดใช้ไม่ไหว ทั้งสมองและร่างกายก็จะเป็นไปตามที่คิด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เกิดภาวะล้มละลายทางการนอนหลับ

ลองเปรียบเทียบการนอนหลับกับเงินทอง

หากขาดเงิน 10,000 บาท (ประมาณ 2,900 บาท) ย่อมหาทางแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ยาก อีกทั้งไม่เกิดเป็นปัญหาใหญ่ตามมา

แต่ถ้าบอกว่า “ติดหนี้ 10,000 บาท” ภาพที่ปรากฏขึ้นในความคิดคือ จำนวนเงินที่พอกพูนขึ้นเพราะดอกเบี้ยซึ่งเป็นของคู่กับหนี้สิน

ด้วยเหตุนี้คำว่าหนี้สินการนอนจึงสื่อถึงภาพ **ปัจจัยด้านลบขั้นร้ายแรงที่พอกพูนขึ้นจนยากจะแก้ไข** โดยมีสาเหตุมาจากการนอนไม่เพียงพอที่สำคัญคือ **หนี้ที่เกิดจากการนอนหลับมักสะสมทีละเล็กละน้อย**

เมื่อรู้ตัวอีกทีก็เป็นหนี้สินการนอนแล้ว

ถ้าพูดว่าปัจจัยอันตรายที่เป็นตัวการทำร้ายสมองและร่างกายสังคมนั้นปริมาณเพิ่มขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัวก็คงไม่ผิดนัก สภาวะเช่นนี้หากปล่อยไว้นานไม่ดีแน่ แต่คนส่วนใหญ่กลับเพิกเฉย เห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดา

■ สมองสัปหงกอันตรายกว่ามาแล้วจับ

เราต่างรู้กันดีว่า การดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาบางชนิดขณะขับรถอันตราย อาจก่อให้เกิดอันตรายตามมาได้ ซึ่งอันที่จริงแล้วผู้ที่ **อยู่ในสภาวะมีหนี้สินการนอนก็มีโอกาสเสี่ยงจะเกิดอุบัติเหตุระหว่างขับรถยนต์ได้** เช่นกัน ดีไม่ดี **อาจอันตรายกว่ามาแล้วจับ** ด้วยซ้ำ เพราะนอกจากไม่มีกฎหมายบังคับแล้ว เจ้าตัวยังไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

สภาวะมีหนี้สินการนอนส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายหลายด้าน หากมองจากภายนอกอาจดูเหมือนปกติ แต่โอกาสที่กลไกการทำงานของทุกส่วนทุกระบบจะผิดปกติมีอยู่สูงมากทีเดียว

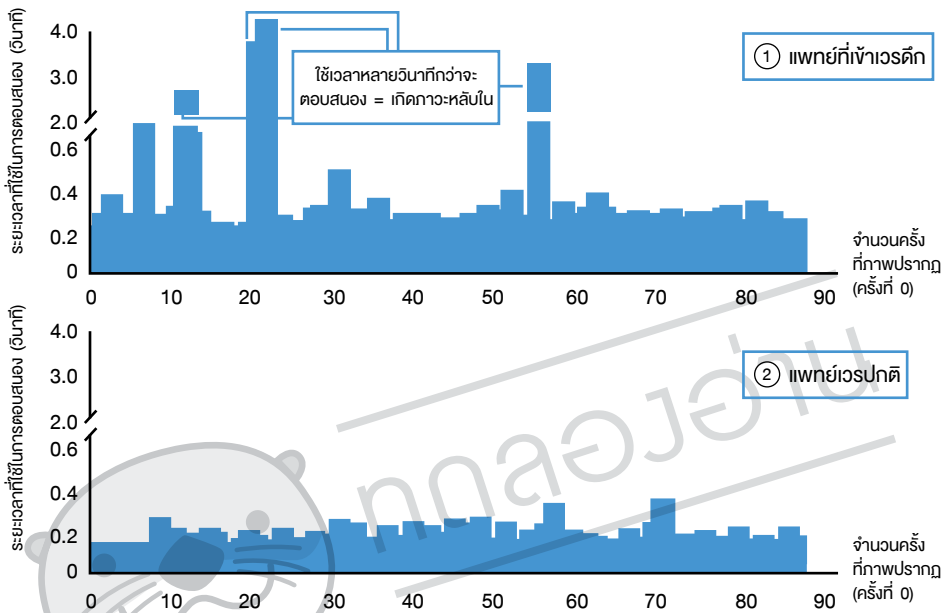
วารสารวิชาการ *Sleep* เคยเผยแพร่ผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับหนี้สินการนอน ผลลัพธ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสภาวะการตื่นในวันรุ่งขึ้นของแพทย์จำนวน 20 คน เปรียบเทียบระหว่างผู้ทำงานแผนกอายุรกรรมซึ่งต้องเข้าเวรกลางคืน กับผู้ทำงานแผนกรังสีวิทยาและแผนกต่อมไร้ท่อ

โดยให้แพทย์แต่ละคนมองวิดีโอทัศน์ความยาว 5 นาทีผ่านหน้าจอแท็บเล็ต ซึ่งในวิดีโอทัศน์ดังกล่าวจะมีภาพทรงกลมปรากฏให้เห็นประมาณ 90 ครั้งแบบไม่เรียงลำดับ และให้กดปุ่มทุกครั้งเมื่อเห็นภาพทรงกลม ซึ่งถือเป็นงานง่ายและน่าเบื่อชวนหลับ ใครๆ ก็ทำได้ แต่ผลลัพธ์ที่ออกมากลับน่าตกใจเป็นอย่างยิ่ง

บรรดาแพทย์แผนกรังสีวิทยาและแผนกต่อมไร้ท่อซึ่งวันก่อนหน้าได้เข้านอนตามปกติสามารถตอบสนองต่อภาพได้ถูกต้อง

แผนภาพที่ 1 แพทย์ที่เข้าเวรตึก สมองไม่เล่นมากถึงขนาดนี้!

วัดระยะเวลาในการตอบสนองต่อภาพที่ปรากฏบนหน้าจอแท็บเล็ต



! เมื่อไม่ได้นอน สมองจะตอบสนองช้าลงประมาณ 4 วินาที

ขณะที่ แพทย์อายุรกรรมที่เข้าเวรตึกไม่ตอบสนองต่อภาพ ซึ่งปรากฏเป็นเวลา หลายวินาทีมากถึง 3-4 ครั้ง จากภาพที่ปรากฏทั้งหมด 90 ครั้ง และการไม่ตอบสนองต่อภาพเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าแพทย์เหล่านั้นอยู่ในภาวะหลับ สิ่งที่น่ากลัวกว่าอะไรทั้งหมดคือ บรรดาแพทย์ที่เข้าเวรตึกกลุ่มนี้ ยังอยู่ระหว่างการปฏิบัติงาน

ลักษณะอาการของบรรดาแพทย์ที่เข้าเวรตึกเรียกว่า ภาวะหลับใน (การหลับระยะสั้นๆ) ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการตรวจคลื่นสมอง ภาวะหลับในใช้บ่งชี้การนอนหลับระหว่างเวลาไม่ถึง 1 วินาทีจนถึงประมาณ 10

วินาที โดยถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อปกป้องสมองทางหนึ่ง

กล่าวได้ว่า **หนี้สินการนอนส่งผลร้ายต่อสมอง** จนถึงขั้นสมองแสดงปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อปกป้องตนเอง

ปัญหาใหญ่ของภาวะหลับในนั้นจะปรากฏเพียงช่วงเวลาสั้นๆ โดยมีสาเหตุมาจากหนี้สินการนอน ซึ่งเจ้าตัวและคนรอบข้างไม่เคยสังเกตเห็น

ส่วนโรคหลับหรือภาวะนอนเกินมักเกิดขึ้นแบบปัจจุบันทันด่วน ทำให้่วงนอนจนยากจะคุมไหว แต่จะมีสัญญาณเตือนให้ผู้่วยตระหนักว่าเกิดอาการง่วงในเวลาเช่นนี้ ซึ่งอาการจะมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ผู้ที่รู้ตัวว่าป่วยเป็นโรคนี้จึงควรหาโอกาสพบแพทย์เพื่อรักษาอาการ และหมั่นเอาใจใส่ตนเองด้วย

แต่ภาวะหลับในที่เกิดจากหนี้สินการนอนไม่มีสัญญาณใดเตือนล่วงหน้า อีกทั้งไม่สามารถรับมือได้ด้วยการกินยา ที่น่ากลัวกว่านั้นคือคนส่วนมากคิดง่าย ๆ เพียงว่า “แค่นอนไม่พอ ไม่เป็นไรหรอก”

- หากเกิดภาวะหลับในระหว่างขับรถ
- หากเกิดภาวะหลับในระหว่างตกปลาอยู่กลางทะเลคนเดียวล่ะ
- หากเกิดภาวะหลับในระหว่างเจรจาธุรกิจสำคัญกับคู่ค้าล่ะ

ผู้มีปัญหาหนี้สินการนอนล้วนอยู่ในสถานการณ์ตามตัวอย่างข้างต้น ซึ่งอาจเกิดเป็นจริงขึ้นมาได้ทุกเมื่อ

ในการทดลองให้ผู้มีปัญหาหนี้สินการนอนขับรถในสถานการณ์จำลองโดยสวมอุปกรณ์วัดคลื่นสมองไว้ ผลปรากฏว่าตรวจพบรูปแบบการนอนหลับของคลื่นสมองเป็นเวลา 3-4 วินาที พุดอีกอย่างหนึ่งคือ เจ้าตัวอยู่ในภาวะหลับไหลอย่างสมบูรณ์ระหว่างช่วงเวลาดังกล่าว มีหน้าซำเจ้าตัวยังไม่รู้ตัวอีกด้วย และไม่แสดงอาการให้เห็นภายนอก

แค่ไม่กี่วินาที แต่เป็นไม่กี่วินาทีที่น่ากลัว สมมติว่าคุณกำลังขับรถด้วยความเร็ว 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมงแล้วสติหลุดไป 4 วินาที รถของคุณ

จะไถลออกนอกเส้นทางไปไกลถึง 70 เมตร

นั่นเป็นเหตุผลว่าเพราะอะไรผู้เขียนจึงต้องตั้งกฎกับตนเองว่าจะไม่จับพวงมาลัยในกรณีารู้สึกว่านอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอแม้แต่นิดเดียว พุดตามตรงคือกลัวจนไม่กล้าจับพวงมาลัยนั่นเอง

■ ญี่ปุ่น ประเทศที่ค่ามาตรฐานการนอนหลับต่ำที่สุดในโลก

มีข้อมูลยืนยันว่าประเทศญี่ปุ่นมีผู้ประสบภาวะความผิดปกติด้านการนอนเนื่องจากมีหนี้สินการนอนมากกว่าประเทศอื่น จริงอยู่ว่าระยะเวลาที่แต่ละคนใช้เพื่อการนอนหลับจะแตกต่างกัน แต่เราสามารถคำนวณระยะเวลาเฉลี่ยได้โดยรวบรวมสถิติจากคนจำนวนหลายพันคน บางกรณีรวบรวมสถิติจากคนจำนวนเป็นล้าน โดยจะกล่าวถึงต่อไป

- ฝรั่งเศสมีเวลานอนหลับเฉลี่ย 8.7 ชั่วโมง
- อเมริกามีเวลานอนหลับเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมง
- ญี่ปุ่นมีเวลานอนหลับเฉลี่ย 6.5 ชั่วโมง

แม้ตัวเลขการนอนหลับของคนญี่ปุ่นจะน้อยกว่าประเทศอื่น แต่ถ้าค่าเฉลี่ยเป็นประมานนี้จริงก็ไม่ใช่ปัญหามากนัก ที่น่าเป็นห่วงคือ **กลุ่มคนญี่ปุ่นที่นอนเฉลี่ยต่ำกว่า 6 ชั่วโมง ที่มีมากถึง 40 เปอร์เซ็นต์** ซึ่งระยะเวลาต่ำกว่า 6 ชั่วโมงเป็นตัวเลขที่อยู่ในกลุ่มการรีบหลับเพื่อพักสายตาของชาวอเมริกัน

ค.ศ. 2016 มหาวิทยาลัยมิชิแกนได้สำรวจทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับระยะเวลาการนอนหลับของชาวญี่ปุ่น ผลที่ได้รับระบุว่า ประเทศญี่ปุ่นอยู่รั้งท้ายจากทั้งหมด 100 ประเทศ

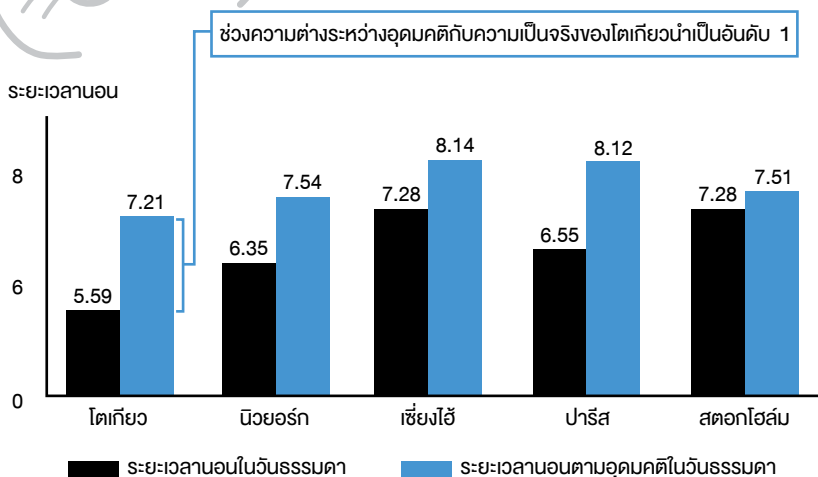
รูปแบบและระยะเวลาในการนอนหลับของแต่ละคนจะแตกต่างกัน

และเอกลักษณ์อย่างหนึ่งที่พบเห็นบ่อยครั้งในเขตเมืองหลวงของญี่ปุ่นคือ คนหนึ่งหลับระหว่างโดยสารรถไฟไปทำงาน แน่นอนว่าหากคนญี่ปุ่นนอนแค่ 6 ชั่วโมงก็รู้สึกเต็มอิ่มแล้ว เรื่องเหล่านี้ก็จะถือว่าเป็นสิ่งปกติ ไม่น่าเป็นห่วง หรือกังวลใดๆ

แต่จากผลการสำรวจที่ผู้เขียนจัดทำขึ้นพบว่า คนญี่ปุ่นที่มีเวลานอนเฉลี่ยไม่ถึง 6 ชั่วโมง ความจริงแล้วต่างรู้สึกว่ายากนอนให้ได้ประมาณ 7.2 ชั่วโมง ซึ่งส่วนต่างระหว่างระยะเวลาที่ยากนอนกับระยะเวลาที่ใช้นอนจริงถือว่ามากกว่าประเทศอื่นๆ

จากการสำรวจของสถานีโทรทัศน์เอ็นเอชเคพบว่า ระยะเวลาที่ผู้คนใช้เพื่อการนอนกำลังลดน้อยลงทุกปี จนทุกวันนี้คนที่ตื่นอยู่จนถึงดึกไม่ใช่ของแปลกอีกต่อไป ทั้งที่ช่วง ค.ศ. 1960 มีคนเข้านอนก่อนสี่ทุ่มมากกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ แต่จำนวนดังกล่าวกลับลดลงในช่วงปี ค.ศ. 2000 เหลือเพียง 20 เปอร์เซ็นต์

แผนภาพที่ 2 ค่ามาตรฐานการนอนหลับของโตเกียวต่ำที่สุด



! คนญี่ปุ่นจำนวนมากต่างเผชิญกับปัญหาอยากนอนแต่ไม่มีเวลานอน

นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้ในการนอนเฉลี่ยในวันธรรมดาของชาวโตเกียวมีแค่เพียง 5.59 ชั่วโมง ซึ่งถือเป็นตัวเลขที่ต่ำมากเมื่อเทียบกับเมืองหลวงแห่งอื่นของโลก นั่นหมายความว่า ประเทศญี่ปุ่นกำลังประสบภาวะที่เรียกว่า **ยังเป็นผู้อาศัยอยู่ในเมืองหลวงก็ยังไม่ได้นอน**

ผู้เชี่ยวชาญรู้สึกตกใจกับความสว่างไสวของโตเกียวเป็นอย่างมากทุกครั้ง ที่เดินทางจากบ้านพักของตนเองในเมือง บรรยากาศร่มรื่นอยู่สบายอย่างแพโลแอลโต ที่อยู่ติดกับมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ผู้คนขี้เกียจ ร้านค้าแบบเปิดบริการ 24 ชั่วโมง เช่น ร้านสะดวกซื้อ ร้านกินดื่มมากมาย แม้จะดีมากมายแล้ว แต่แสงไฟตามอาคารสำนักงานก็ยังคงสว่างไสว

คงกล่าวได้เพียงว่า เมืองที่ไม่เคยหลับใหลกำลังผลิตคนที่ไม่สามารถหลับใหลได้แล้วคนเล้าออกมา



เวลานอนในอุดมคติถูกกำหนด ด้วยหน่วยทางพันธุกรรม

■ สัตว์ที่ไม่นอนนานถึง 2 เดือน!

เมื่อเห็นสินการนอนสะสมมากขึ้น โอกาสเสี่ยงที่จะหลับในก็เพิ่มมากขึ้นด้วย แล้วถ้าจัดการนอนหลับออกไปเลยจะเป็นอย่างไร

แม้เป็นเพียงแค่บางช่วงเวลา แต่สัตว์ที่ไม่หลับไม่นอนก็มีอยู่จริง

ตัวอย่างเช่นเพนกวินจักรพรรดิ สัตว์ชนิดนี้แทบไม่นอนเลยเป็นเวลา 1 - 2 เดือนจนกว่าลูกนกจะฟักออกจากไข่ (เพนกวินส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัยยกไข่ไว้ระหว่างขาทั้งสองข้าง)

เพนกวินจักรพรรดิมีถิ่นอาศัยอยู่ที่ขั้วโลกใต้ซึ่งมีอุณหภูมิติดลบ 60 องศาเซลเซียส หากไข่ถูกความหนาวเย็นภายนอกก็คงแข็งได้ทันทีเช่นกันแล้วเพราะเหตุใดพวกมันจึงไม่ยอมทำรังให้กับไข่

ในระหว่างการกกไข่ พวกเพนกวินจะยืนนิ่งแทบไม่เคลื่อนไหว ไม่กิน (กินหิมะเพียงเล็กน้อย) ไม่นอน และไม่เคลื่อนไหวท่ามกลางพายุหิมะ คิดดูสิว่าถ้าไม่อดทนจริงจะทำแบบนี้ได้อย่างไร

พฤติกรรมลักษณะนี้จะเกิดกับเพนกวินจักรพรรดิตัวผู้เท่านั้น เนื่องจากเพนกวินจักรพรรดิตัวเมียจะฝากไข่ไว้กับตัวผู้ทันทีหลังให้กำเนิด แล้วออกสู่ท้องทะเลเพื่อหาอาหาร ผิดกับเพนกวินอาเดลีซึ่งจะทำรังในฤดูร้อน จากนั้นตัวผู้และตัวเมียจะผลัดกันทำหน้าที่กกไข่ เช่นเดียวกับเพนกวินราชา และเพนกวินแอฟริกัน

พฤติกรรมอดนอนของเพนกวินจักรพรรดิค่อนข้างใกล้เคียงกับ **สถานะตื่นแต่เหมือนนอนหลับ** ทั้งนี้ก็เพื่อลดการใช้พลังงานของร่างกายลง

ให้น้อยที่สุด จดจ่อสมาธิอยู่กับการรักษาชีวิตตนและลูกในไข่

ยังมีควายป่าในทวีปแอฟริกาบางสายพันธุ์ที่ไม่ยอมนอนหลายสัปดาห์ตลอดช่วงเวลาติดสัด ทั้งเพนกวิ้นและควายป่ามีสิ่งทีคล้ายกันอย่างหนึ่งคือไม่ได้ดอนนอนตลอดทั้งปี และไม่ได้ดอนนอนจากเจตนาของตน แต่เป็นเพราะ ถูกควบคุมโดยจังหวะของชีวิตตามสายพันธุ์

■ กัมมบุษย์ไม่นอนจะเป็นอย่างไร

แล้วมนุษย์ล่ะ สามารถดำรงชีวิตอยู่โดยบังคับตนเองไม่ให้นอนหลับได้หรือไม่

มีบันทึกการทดลองที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งศาสตราจารย์เดเมนด์เข้าไปมีส่วนร่วมใน ค.ศ. 1965 ซึ่งหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นรายงานข่าวว่า นักเรียนมัธยมปลายชาวอเมริกันจะทำลายสถิติการอดนอนลงกินเนสส์บุ๊ก ศาสตราจารย์เดเมนด์จึงยื่นสมัครขอเป็นผู้สังเกตการณ์เพื่องานวิจัย

เมื่ออ่านบันทึกการทดลองจึงรู้ว่า บรรดาศาสตราจารย์ใช้การประยุกต์เพื่อไม่ให้หลับหลากหลายวิธี อาทิ เขย่าวัว ชวนคุยเมื่อสังเกตเห็นว่าความง่วงของนักเรียนมัธยมปลายเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงชวนเล่นบาสเกตบอล

ถึงจะหลับในบ้างสองสามวินาที แต่ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ **เด็กชายมัธยมปลายคนนี้อดนอนได้นานถึง 11 วัน** แม้จะมีข้อโต้แย้งเกี่ยวกับวิธีการวัดผลเพื่อจดบันทึกลงในกินเนสส์บุ๊ก แต่ศาสตราจารย์เดเมนด์เป็นผู้วัดคลื่นสมองด้วยตนเอง สถิติเรื่องการอดนอนครั้งนี้จึงถือว่าถูกต้องแน่นอน

จากการบันทึกรายละเอียดของศาสตราจารย์พบว่า ยิ่งเข้าสู่ช่วงท้ายของการทำลายสถิติมากเท่าไร เด็กชายมัธยมปลายยิ่งเริ่มขยับปากและพูดออกเสียงไม่ชัด พูดติดบ่ย่อยครั้ง หงุดหงิดกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อีกทั้งยังมีอาการหูแว่ว มองเห็นภาพหลอนเล็กน้อย นอกจากนี้ยังบวกลบเลขง่ายๆ ผิดเมื่อความง่วงรุนแรงขึ้น

แต่ในช่วงที่ไม่รู้สิ่งกีดขวาง เจ้าตัวสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างแทบไม่มีปัญหา รวมถึงชนะการแข่งขันบาสเกตบอลที่เล่นกับศาสตราจารย์ และในวันรุ่งขึ้นหลังสิ้นสุดการทดลอง นักเรียนมัธยมปลายคนดังกล่าวนอนหลับนาน 14 ชั่วโมง 40 นาที ก่อนตื่นขึ้นตามปกติ

นี่ไม่ใช่หลักฐานพิสูจน์ว่ามนุษย์สามารถอยู่ได้โดยไม่นอนเป็นเวลาประมาณ 11 วัน และอันที่จริงเมื่อรู้สิ่งกีดขวางการอดนอนแล้วใช้การสาธิตน้ำหรือสร้างความเจ็บปวดตามร่างกายก็จัดเป็นวิธีทรมานซึ่งมีมานานแล้ว สิ่งเหล่านี้เคยเกิดขึ้นในยุคนาซีเยอรมันกับประเทศจีนสมัยปฏิวัติวัฒนธรรม โดยมีบันทึกระบุว่าผู้ถูกทรมานจะมีอาการหิวแหว่ ประสาทหลอน เกิดความผิดปกติทางจิตใจ

แล้วเพราะเหตุใดเด็กนักเรียนมัธยมปลายชาวอเมริกันคนนี้จึงอดนอนได้นานเช่นนั้น

สมมติฐานหนึ่งคือ อาจเป็นเพราะคุณลักษณะทางกายภาพ แต่ยังไม่มีการอธิบายเชิงรูปธรรมตามหลักวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับคุณลักษณะทางกายภาพดังกล่าว เนื่องจากนิทราเวชศาสตร์เป็นศาสตร์ใหม่ที่เพิ่งเริ่มต้นในช่วง ค.ศ. 1950 ทำให้ยังมีข้อมูลอีกหลายแขนงที่ยังไม่ได้รับการยืนยัน

■ ลูกของโนไปเลียนก็คือนโปเลียน คนนอนน้อยเกิดจากกรรมพันธุ์!

จริงอยู่ว่าคนญี่ปุ่นจำนวนไม่น้อยประสบภาวะมีหนี้สินการนอน แต่ก็มีบางกลุ่มถือเป็นข้อยกเว้น เพราะนักบริหาร นักแสดง หรือนักการเมืองบางคนนอนเพียงนิดเดียวแต่กระปรี้กระเปร่าได้ ซึ่งคำว่านิดเดียวในที่นี้หมายถึงนอนเพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ ไม่ถึงขั้นอดนอน

ในสแตนฟอร์ดก็มีศาสตราจารย์ประเภทไม่นอนก็ไม่ใช่ไรเหมือนกัน จากการตรวจสอบด้วยวิธีวัดคลื่นสมองพบว่า เขาอดนอนแค่วันละ 4 ชั่วโมง

เท่านั้นจริง ๆ มีหน้าซ้ำพฤติกรรมการนอนดังกล่าวยังไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือการทำงานวิจัยแต่อย่างใด ตอนแรกผู้เขียนคิดว่าเขานอนน้อยเฉพาะวันธรรมดาช่วงงานรัดตัว แต่สุดท้ายพบว่าเขาก็นอนเพียงแค่ 4 ชั่วโมงเหมือนกัน จึงสรุปได้ว่า นั่นเพราะนาฬิกาชีวภาพของเขา (จังหวะที่มีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์)

เคยมีการตรวจวิเคราะห์ฟอลูกชาวอเมริกันซึ่งสุขภาพแข็งแรงดี ทั้งที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันเป็นเวลาหลายสิบปี ในการวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มนอนน้อย (Short Sleeper)

พบว่าภายในยีนของพวกเขาซึ่งเป็นยีนที่เกี่ยวข้องกับนาฬิกาชีวภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลง จากนั้นนักวิทยาศาสตร์ได้สร้างหนูทดลองที่มียีนลักษณะเดียวกันกับฟอลูกผู้นี้ขึ้นมา และเฝ้าสังเกตพฤติกรรมการนอน ผลปรากฏว่าหนูทดลองใช้เวลาในการนอนหลับเพียงช่วงเวลาลั้น ๆ เท่านั้น

ไม่ว่าจะหนูทดลองหรือมนุษย์ หากไม่ได้นอนเต็มอิ่มเป็นเวลานาน **หนี้สินการนอนจะพอกพูน ทำให้เกิดภาวะหลับลึกรุนแรงตามมา**

คุณผู้อ่านก็น่าจะเคยมีประสบการณ์อย่างเช่น หลับสนิท ใคปลุกก็ไม่ตื่นหลังจากโตรุ่ง ลักษณะการหลับลึกที่มาเยือนหลังนอนหลับเพียงระยะสั้น ๆ เรียกว่า **ภาวะสะท้อนของการนอนหลับ (Rebound Sleep)** แต่ต่อให้ไม่ได้นอนติดต่อกัน อาการหลับลึกกลับไม่เพิ่มขึ้นในหนูทดลอง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของยีนนาฬิกาชีวภาพ พูดยีกอย่างหนึ่งคือ พวกมันกลายเป็นหนูที่แม้ไม่นอนก็อยู่ได้สบาย

ความต้องการนอนหลับในสัตว์ที่ยีนเกิดการเปลี่ยนแปลงจะต่ำลง ส่งผลให้ทนทานต่อการนอนหลับเพียงช่วงเวลาลั้น ๆ

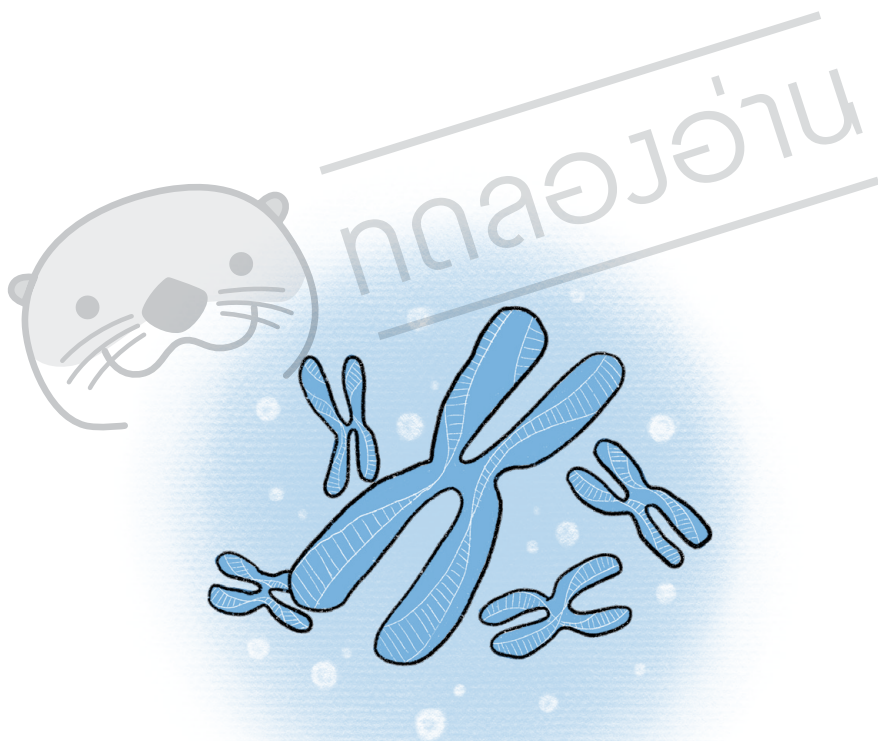
ผู้เขียนจึงได้ข้อสรุปว่า **การนอนหลับเพียงช่วงเวลาลั้น ๆ เกิดจากพันธุกรรม** และเมื่อ ค.ศ. 2009 ได้เผยแพร่ข้อมูลนี้ลงในวารสารวิชาการ *Science*

เมื่อพูดถึงการนอนหลับเพียงช่วงเวลาลั้น ๆ ก็นึกถึงนโปเลียนผู้มีผลงานยิ่งใหญ่ในการปฏิวัติฝรั่งเศสอันโด่งดัง ซึ่งมีบางบันทึกระบุว่าเขา

นอนหลับเพียงวันละ 3 ชั่วโมงเท่านั้น

เพนกวิ้นจักรพรรดิที่ยกตัวอย่างไปก่อนหน้านี้ก็นอนน้อยไม่ต่างกัน อาจเป็นไปได้ว่าเมื่อถูกขนานนามว่าเป็นจักรพรรดิก็จะทนทานต่อการอดหลับอดนอน การดูตัวอย่างผู้มีจิตใจทรหดทำในสิ่งที่ผู้อื่นไม่กล้าทำ ถือเป็นเรื่องดี แต่หากเลียนแบบแม้กระทั่งรูปแบบการนอนหลับของพวกเขา เหล่านั้น รับรองว่าร่างกายกับจิตใจต้องทรุดโทรมจนกู้คืนไม่ได้แน่นอน

จำไว้ว่า ลูกของนโปเลียนก็คือนโปเลียน คนนอนน้อยเกิดจากกรรมพันธุ์



■ ยากนอนคุบ คือสัญญาณขอความช่วยเหลือจากสมอง

พ่อแม่พี่น้องของคุณเป็นแบบใด เป็นคนที่นอนแค่มิก็ชั่วโม่งก็ยังแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าอยู่หรือไม่

คุณผู้อ่านละ ถึงแม้จะนอนแค่วันละ 4-5 ชั่วโมงก็ยังมีสุขภาพดีอยู่หรือไม่ สมองยังปลอดโปร่ง ประสาทสัมผัสรับรู้ไวไหม

หากตอบว่าใช่ คุณก็ไม่จำเป็นต้องฝันนอนเป็นเวลานานๆ เพราะมีความเป็นไปได้สูงมากที่คุณคือผู้มีฝันน้อยอยู่ในตัว

แต่สำหรับคนที่นอนน้อยติดต่อกันแล้วรู้สึกเหนื่อยล้า นั่นหมายความว่า คุณไม่ใช่กลุ่มนอนน้อย และถ้าเริ่มรู้สึก “เฮ้อ นอนไม่เต็มอิ่มเลยสักวัน เสาร์อาทิตย์นี้ต้องนอนตุนแล้วละ” นั่นแสดงว่า **สมองกำลังส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ**

หนี้สินการนอนอาจกำลังทับถมพอกพูนแบบตุ๊กตาหิมะ **คนส่วนใหญ่ไม่มีฝันน้อย** และการที่คนเหล่านั้นตั้งเป้าจะเป็นกลุ่มนอนน้อยถือว่าผิดมหันต์ มีการหยิบยกกลเม็ด เช่น เทคนิคนอนน้อยขึ้นมาเผยแพร่ ซึ่งได้รับความสนใจอยู่ช่วงหนึ่ง ทั้งที่เทคนิคดังกล่าวยังไม่มีหลักฐานยืนยันทางวิทยาศาสตร์ แต่พบข้อเสียสารพัด ทั้งส่งผลลบต่อสุขภาพ รวมถึงเป็นสาเหตุให้ความสามารถในการลงมือทำสิ่งต่างๆ ถดถอยลง

ในกลุ่มมนุษย์เรา มีคนที่วิ่ง 100 เมตรด้วยเวลา 9.58 วินาทีอย่าง ยูเซน โบลต์⁴ อยู่ก็จริง แต่ถ้าคิดว่า ฉันเป็นมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้นการทำเวลาให้ต่ำกว่า 10 วินาทีย่อมไม่ใช่ความฝัน ก็ดูจะสุดโต่งเกินไป การนอนหลับก็เช่นกัน อย่าพยายามเลียนแบบคนที่มีฝันอันเป็นข้อยกเว้นเหล่านี้ให้เหนื่อยเลย

⁴ Usain Bolt (21 สิงหาคม 1986 - ปัจจุบัน) นักวิ่งชาวจาเมกา เจ้าของฉายา เจ้าสายฟ้าแลบ

■ หนังสือการนอนทำให้ชีวิตสั้นลง

หนังสือการนอนส่งผลเสียทั้งต่อสมองและร่างกาย

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000,000 คน โดยนายดาเนียล เอฟ. คริปเก้ จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย แซนดีเอโก ภายใต้ความร่วมมือของสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา เมื่อ ค.ศ. 2002 พบว่าชาวอเมริกันใช้เวลาอนเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมง

จากการสำรวจติดตามผลกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมในอีก 6 ปีให้หลัง พบอัตราผู้เสียชีวิตต่ำสุดคือกลุ่มคนที่นอนเฉลี่ยเกือบ 7 ชั่วโมง และหากใช้คนกลุ่มนี้เป็นเกณฑ์มาตรฐานก็จะได้ผลสรุปว่า **คนที่นอนน้อยกว่าหรือมากกว่านี้มีโอกาสเสี่ยงเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น 1.3 เท่าในอีก 6 ปีให้หลัง**

“ผิวนอนน้อยทั้งที่พันธุกรรมไม่ให้”

“นอนเยอะเกินไปเพราะคิดว่าต้องนอนมาก ๆ จึงจะดี!”

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เข้าข่ายลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามตัวอย่างด้านบน ขอให้พึงระวังเอาไว้ เพราะนั่นอาจหมายถึงว่าคุณกำลังทำลายสุขภาพของตนเอง

ลองมาดูผลสำรวจเกี่ยวกับการนอนหลับและอายุขัยกันบ้าง

ผลการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมและการนอนหลับของแมลงหวี่ซึ่งถูกเปลี่ยนพันธุกรรมแบบกะทันหันโดยวิธีให้ยา พบว่า **แมลงหวี่ที่นอนน้อยมีอายุขัยสั้นลง**

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ใช้ในการนอนหลับกับอายุขัยของมนุษย์ซึ่งมีอายุขัยเฉลี่ย 80 ปีให้ได้แบบครบสมบูรณ์ต้องใช้ทั้งเวลาและเงินทุนมหาศาล ผิดกับการศึกษาจากแมลงหวี่ที่สิ้นสุดอายุขัยภายใน 60 วัน นอกจากนี้อายุขัยของมนุษย์ยังถูกกำหนดด้วยปัจจัยสลับซับซ้อนด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมมากกว่าแมลงหวี่

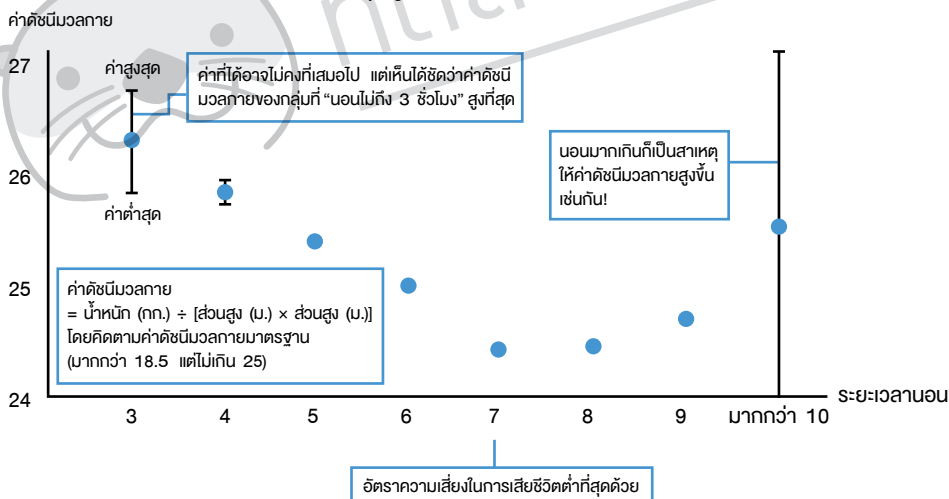
ด้วยเหตุนี้ การจะเก็บข้อมูลในลักษณะเดียวกันทุกประการจึงเป็นเรื่องยาก แต่หากมองจากแนวโน้มโดยรวมแล้ว ผู้เขียนคิดว่า **คนนอนน้อย**

■ ผู้หญิงที่ไม่ยอมนอนมีแต่อ้วนกับอ้วน

ยังมีอีกหนึ่งรายงานจากผลสำรวจของมหาวิทยาลัยเซนต์เอโทรระบุว่า ผู้หญิงที่นอนน้อยมักมีค่า BMI (ดัชนีมวลกาย) ซึ่งบ่งบอกความอ้วน - ผอม อยู่ในระดับสูง หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคืออ้วนนั่นเอง

แผนภาพที่ 3 ถ้าไม่นอนจะอ้วนขึ้นถึงขนาดนี้!

ผลสำรวจกลุ่มผู้หญิง 636,095 คน



! ทั้งการอดนอนและการนอนมากเกินไปล้วนส่งผลเสียต่อการลดความอ้วน และสุขภาพ!

คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญแน่นอนที่ผลลัพธ์จากงานวิจัยเกี่ยวกับอัตราการเสียชีวิตและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักร่างกายซึ่งจัดทำโดยมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด มหาวิทยาลัยนาโงยา และมหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้เจียวทงเมื่อไม่นานนี้ต่างมีผลลัพธ์ออกมาในทิศทางเดียวกันกับผลสำรวจของมหาวิทยาลัยแซนดีเอโก

ไม่เพียงแค่ว่าบรรดานักวิจัยด้านการนอนหลับเท่านั้น เหล่าอายุรแพทย์ต่างเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับ และทำการวิจัยค้นคว้าหลากหลายแขนง นับตั้งแต่มหาวิทยาลัยแซนดีเอโกประกาศผลสรุปงานวิจัยเมื่อ ค.ศ. 2002

กระทั่งมีรายงานปรากฏออกมาอย่างต่อเนื่องว่า เรื่องแยะๆ เกิดตามมาเมื่อจำกัดเวลานอน

เมื่อไม่นอน การหลั่งอินซูลินจะแยลง ส่งผลให้ค่าน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมา

เมื่อไม่นอน ฮอร์โมนที่ชื่อว่าเลปติน (Leptin) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมความอยากอาหารจะไม่ผลิตออกมา ส่งผลให้อ้วน

เมื่อไม่นอน ฮอร์โมนที่ชื่อว่าเกรลิน (Ghrelin) ซึ่งเพิ่มความรู้สึกอยากอาหารจะหลั่งออกมา ส่งผลให้อ้วน

เมื่อไม่นอน ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) จะตื่นตัวต่อเนื่อง เป็นเหตุให้ความดันโลหิตสูง

เมื่อไม่นอน จิตใจจะไม่นั่นคง มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ติดแอลกอฮอล์หรือยาเสพติดสูง

คุณผู้อ่านก็น่าจะเคยกินไม่บันยะบันยังจริงหรือไม่ ทั้งหมดนี้เกิดจากการทำงานของฮอร์โมน แต่หัวข้อที่กล่าวไปแล้วล้วนชี้ชัดว่า **การนอนน้อยมีความเกี่ยวพันโดยตรงกับโรคภัยจากการดำเนินชีวิต เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง**

การทดลองของกลุ่มนายฟุจิกิ โนบุฮิโระ แห่งศูนย์วิจัย SCN (ปัจจุบันประจำอยู่ที่มหาวิทยาลัยชิวนามัยและสิงคโปร์) ทำให้รู้ว่าหนูทดลอง

ที่ถูกจำกัดการนอนจะป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมประเภทอัลไซเมอร์ได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกเรื่องที่บอกว่า **มนุษย์มีโอกาสดูเกิดโรคสมองเสื่อมเพิ่มมากขึ้น** เมื่อหนี้สินการนอนพอกพูนหรือคุณภาพการนอนเสื่อมถอย

กลุ่มศูนย์วิจัยระบบประสาทและจิตเวชศาสตร์แห่งชาติก็เผยแพร่ข้อมูลออกมาเช่นกันว่า **การนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มอัตราเสี่ยงเกิดโรคสมองเสื่อม** ส่วนกลุ่มมหาวิทยาลัยโตเกียวออกมาเผยแพร่ข้อมูลในการประชุมวิชาการ สมาคมโรคเบาหวานแห่งสหภาพยุโรปว่า **การนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน** เท่านั้นคงเข้าใจแล้วใช่ไหมว่า **การไม่นอนเลยและการนอนมากเกินไปล้วนไม่ก่อให้เกิดผลดี**

■ **ทำไมพลังในการส่งลูกเข้าห้องของนักกีฬาบาสเกตบอล จึงเพิ่มขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์**

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่า หนี้สินการนอนส่งผลร้ายใหญ่หลวง แต่ถ้า **ชดใช้หนี้สินการนอนได้หมด ประสิทธิภาพของการลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะดีขึ้นแบบพลิกฝ่ามือ**

มีงานวิจัยที่น่าสนใจอย่างมางานหนึ่งของศาสตราจารย์เดเมนต์ ซึ่งใช้นักกีฬาบาสเกตบอลชายของสแตนฟอร์ดเป็นกลุ่มเป้าหมายการทดลอง โดยให้นักกีฬา 10 คนนอน 10 ชั่วโมงทุกวันเป็นเวลา 40 วัน เพื่อสำรวจว่าการนอนลักษณะดังกล่าวมีความสัมพันธ์อย่างไรกับการลงมือทำกิจกรรมระหว่างวัน

วิธีการที่ใช้คือจับเวลาช่วงซ้อมวิ่งไป-กลับ 80 เมตรซ้ำหลาย ๆ รอบภายในสนาม และจดสถิติอัตราความสำเร็จในการซ้อมชูตลูกโทษทุกวัน โดยช่วงสองสามวันแรกยังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก

ถึงแม้ให้นักกีฬาบาสเกตบอลของสแตนฟอร์ดจะเป็นนักศึกษาก็ตาม แต่อยู่

ในระดับเกือบเป็นมืออาชีพเลยทีเดียว เดิมทีพวกเขาใช้เวลาเพียง 16.2 วินาทีในการวิ่งไป - กลับระยะทาง 80 เมตร อีกทั้งยังเป็นเจ้าของความสามารถระดับเยี่ยมยอดเหนือใครที่ชู้ตลูกโทษเข้าห่วง 8 จาก 10 ลูก ชู้ตลูก 3 คะแนนเข้าห่วง 10 ลูกจาก 15 ลูก จึงไม่น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงแบบเห็นได้ชัดจนเกิดขึ้นง่ายนัก

เมื่อผ่านเข้าสู่สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 80 เมตรกลับลดลง 0.7 วินาที อัตราความสำเร็จของการชู้ตลูกโทษเพิ่มขึ้น 0.9 ลูก และชู้ตลูก 3 คะแนนเพิ่มขึ้น 1.4 ลูก จนกระทั่งนักกีฬายังแสดงความเห็นว่า “เล่นได้แบบที่ใจสั่ง” “อ่านเกมได้แม่นยำขึ้น” คำถามที่ตามมาคือ เกิดอะไรขึ้นกับพวกเขา

บรรดานักกีฬาที่เข้าร่วมการทดลองในช่วงกลางคืนต่างฝึกซ้อมกันอย่างหนักต่อเนื่องในช่วงเวลากลางวัน ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่าพัฒนาการของเขาเกิดจากการฝึกซ้อม ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องใดๆ กับการนอนหลับ

แต่พวกเขาเหล่านั้นเป็นนักกีฬาชั้นยอดที่ต้องฝึกซ้อมอย่างหนักเป็นประจำ แล้วอยู่มาวันหนึ่งผลงานของแต่ละคนจะดีขึ้นผิดปกติตามที่ไม่ได้เปลี่ยนแนวทางการฝึกซ้อมอย่างนั้นหรือ

เมื่อให้บรรดานักกีฬาทดสอบกดปุ่มบนหน้าจอแท็บเล็ตทุกครั้งที่มีรูปทรงวงกลมปรากฏเช่นเดียวกับที่เคยใช้ทดลองในกลุ่มแพทย์ที่เข้าเวรตึก ผลปรากฏว่า **ความเร็วในการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองดีขึ้นต่อเนื่องในช่วงที่ได้นอนหลับ 10 ชั่วโมงสม่ำเสมอทุกวัน**

ภายหลังสิ้นสุดการทดลองรวมระยะเวลา 40 วัน และเลิกนอนวันละ 10 ชั่วโมง สถิติของเหล่านักกีฬาก็กลับมาเป็นเหมือนก่อนหน้าทำการทดลอง

สรุปได้ว่า **ต้นทุนของพลังความสามารถและพลังความคิดของนักกีฬาที่เพิ่มขึ้น และสาเหตุของการทำผิดพลาดลดน้อยลง ล้วนเกิดจากการนอนหลับ** หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ การนอนหลับช่วยให้ลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กึ่งที่นอนเต็มอ้อม แต่สมองกลับไม่รู้สึกรอ

■ ชดใช้หนี้การนอน ใครว่าทำงาน

ความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและสภาพจิตใจ ความน่าพรั่นพรั้งของหนี้สินการนอน

ความยอดเยี่ยมของประสิทธิภาพจากการลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับภายหลังแก้ไขปัญหาหนี้สินการนอน

ผู้เขียนได้พูดถึงเกี่ยวกับ 2 ประเด็นนี้ไปพอสมควรแล้ว แต่ไม่คิดจะปล่อยให้งบเพียงแค่นี้สรุปสั้น ๆ ว่า “**ดังนั้นจงนอนให้เต็มอ้อม**”

เพราะในความเป็นจริง การนอนวันละ 7 ชั่วโมงเป็นเรื่องยาก คุณผู้อ่านถึงได้หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ถูกหรือไม่ ดังนั้นได้เวลาพูดคุยถึงหัวข้อวิธีชดใช้หนี้สินการนอนโดยไม่ให้ส่งผลกระทบต่องานหรือการดำเนินชีวิตบ้างแล้ว

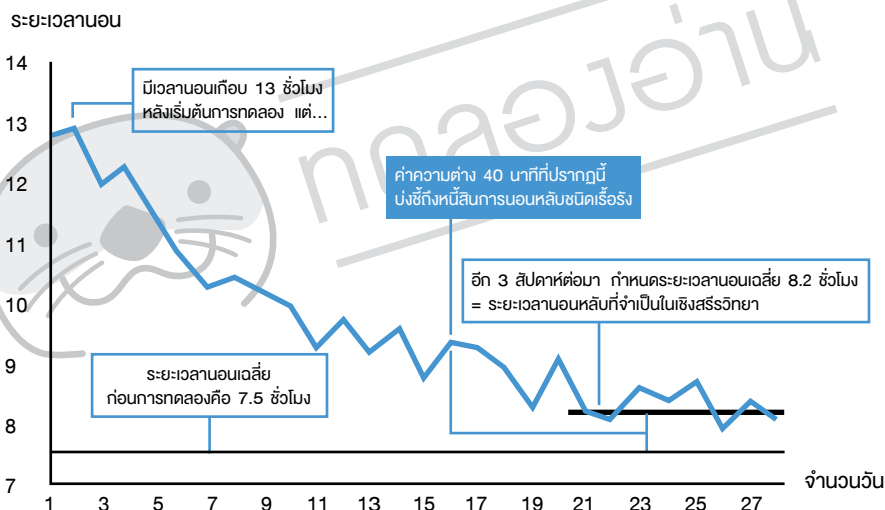
บางคนอาจบอกว่า ชดใช้หนี้การนอนไม่เต็มอ้อมด้วยวิธีนอนตุนวันเสาร์อาทิตย์แล้ว เพราะฉะนั้นหายห่วง เนื่องจากคิดเอาเองว่าเป็นหนทางแก้ปัญหาที่สะดวกที่สุด แต่ในความเป็นจริงวิธีดังกล่าวแทบไม่ช่วยแก้ปัญหาอะไรเลย

ก่อนหน้านี้ผู้เขียนได้เปรียบเทียบหนี้สินการนอนว่าคล้ายกับเงิน **หนี้ที่อยู่ในรูปของเงินสามารถชดใช้ได้ แต่หนี้สินการนอนไม่ใช่สิ่งที่ชดใช้ได้ง่ายนัก** และมีหลักฐานยืนยันแนวคิดนี้

■ การนอนคืนในวันหยุดสุดสัปดาห์ให้ผลดีหรือไม่

มีการสำรวจหนึ่งจัดทำขึ้นเพื่อค้นหาว่า ต้องนอนนานเพียงใดจึงจะขจัดปัญหาการนอนไม่เต็มอิ่มได้โดยให้ผู้มีสุขภาพดี 10 คนบังคับตนเองให้นอนนาน 14 ชั่วโมง ซึ่งก่อนเข้าร่วมการทดลอง ทั้ง 10 คนนอนเฉลี่ยวันละ 7.5 ชั่วโมง

แผนภาพที่ 4 ถ้าอยู่บนเตียงนานต่อเนื่อง 14 ชั่วโมงจะเป็นอย่างไร



! แม้นอนมากเท่าที่อยากนอนสักแค่ไหน ก็ยังต้องใช้เวลา 3 สัปดาห์กว่าจะขจัดอาการนอนไม่พอให้หมดไป!

วันแรก ทุกคนนอนหลับนาน 13 ชั่วโมง วันที่สองนอนหลับเกือบ 13 ชั่วโมง แต่หลังจากนั้นการนอนหลับเริ่มเป็นเรื่องยาก จนระยะเวลาที่ใช้ในการนอนหลับเริ่มสั้นลง สุดท้ายกลายเป็นตื่นอยู่คนเดียวนานถึง 5 ชั่วโมงบ้าง 6 ชั่วโมงบ้าง

ผลสุดท้ายค่าเฉลี่ยคงที่ของระยะเวลาอนหลับหลังครบ 3 สัปดาห์คือ

8.2 ชั่วโมง สันนิษฐานได้ว่า นี่คงเป็นระยะเวลาอนหลับที่เหมาะสมในเชิงกายภาพของทั้ง 10 คน

วัตถุประสงค์ของการทดลองนี้ไม่ใช่การค้นหาระยะเวลาอนหลับในอุดมคติ

ถ้า 8.2 ชั่วโมงคือระยะเวลาอนหลับในอุดมคติ เท่ากับว่าพวกเขาซึ่งนอนเฉลี่ยวันละ 7.5 ชั่วโมงมีหนี้สินการนอนวันละ 40 นาทีสะสมมานาน

กว่าจะฟื้นฟูระยะเวลาให้กลับมาอยู่ในระดับปกติ 8.2 ชั่วโมง ก็ต้องใช้เวลามากถึง 3 สัปดาห์ พุดง่าย ๆ คือ **ต้องนอน 14 ชั่วโมงทุกวันต่อเนื่องเป็นเวลา 3 สัปดาห์จึงจะชดเชยหนี้สินการนอน 40 นาทีได้สำเร็จ** ฟังแล้วนึกไม่ออกกว่าจะทำให้เป็นจริงได้อย่างไร

ที่นี้เข้าใจแล้วใช่ไหมว่า การจะแก้ปัญหานอนไม่เต็มอิ่มที่สะสมมานานให้หมดภายใน 1 หรือ 2 วัน ไม่มีทางเป็นไปได้ในความเป็นจริง

การทดลองกับนักกีฬาบาสเกตบอลซึ่งนำมายกตัวอย่างก่อนหน้านี้ก็เช่นเดียวกัน

เพราะเป็นนักกีฬาจึงทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการฝึกซ้อมการแข่งขัน และยังต้องเจียดเวลาเข้าเรียนเนื่องจากยังอยู่ในสถานะนักศึกษา บางครั้งก็ต้องไปสังสรรค์กับเพื่อน นัดกับแฟน สิ่งที่ยากทำใน 1 วันหรือ 24 ชั่วโมงมีมากมาย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีหนี้สินการนอนสะสม

หากถามว่าทำไมประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ จึงเพิ่มขึ้นหลังผ่านสัปดาห์ที่ 3 และ 4 ไป ก็คงตอบได้แค่เพียงว่ากว่าจะชดเชยหนี้สินการนอนซึ่งสะสมไว้มาก่อนเข้าร่วมการทดลองได้หมด จำเป็นต้องใช้เวลามากถึงขนาดนั้น

อย่างนี้แล้วคิดหรือว่าการนอนตอนในวันหยุดสุดสัปดาห์จะช่วยแก้ปัญหานี้
นี้สินการนอนได้

บางครั้งพอมีคนพูดว่า “นอนได้เท่าที่อยากเลย” ยิ่งกลับกลายเป็น
ทำให้นอนไม่หลับเสียด้วยซ้ำ ที่สำคัญคือการนอนไม่ใช่สิ่งที่เก็บออมแล้ว
คงอยู่

อย่าว่าแต่เก็บออมเลย **แค่จะควบคุมปัญหาการนอนหลับด้วยเวลา
ยังทำได้ยาก**

การใช้เวลาอยู่บนเตียงนอนทุกวัน วันละ 14 ชั่วโมง ตลอด 3
สัปดาห์ เพื่อชดเชยหนี้สินการนอนเพียง 40 นาที ไม่ใช่สิ่งที่จะทำได้
ในความเป็นจริง และถ้าไม่ได้เป็นเจ้าของยีนแปลกหายากด้วยแล้ว ยิ่งเป็น
เรื่องยากที่จะให้หนกับการนอนน้อยได้

นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าเพราะเหตุใดเราควรมุ่งเน้นใส่ใจเพิ่มคุณภาพการ
นอนหลับ



สร้างสมองและร่างกายชั้นเลิศ ด้วยช่วงเวลาทอง 90 นาที

■ ข้อมบำรุงด้วยการนอนหลับซึ่งผู้บริหารระดับโลกเป็นผู้ริเริ่ม

การนอนหลับ (ช่วงเวลาที่หลับ) และการตื่น (ช่วงเวลาที่ตื่น) เป็น 2 อย่างในสิ่งเดียวกัน ในความคิดเห็นของผู้เขียน **เมื่อไม่มีการนอนหลับที่ดี ก็ย่อมไม่มีการตื่นที่ดี** ขณะเดียวกัน การตื่นที่ดีก็จะนำมาซึ่งการนอนหลับที่ดี

เมื่อพิจารณาจากบรรดานักวิจัยในสถาบันของสแตนฟอร์ดจนถึงนักบริหารชาวญี่ปุ่นและชาวอเมริกัน พบว่าผู้มีผลงานโดดเด่นล้วนให้ความสำคัญกับการนอนหลับ จนถึงขั้นเริ่มนำเทคนิคข้อมบำรุงด้วยการนอนหลับมาใช้ในชีวิต

การระมัดระวังเรื่องอาหาร ข้อมบำรุงร่างกายด้วยการเพิ่มความแข็งแรง ถือเป็นปกติวิสัยของนักบริหาร

นอกจากนี้ บุคคลระดับแนวหน้าและศิลปินระดับโลกยังให้ความสำคัญเกี่ยวกับการนอนหลับไม่น้อยไปกว่าสองหัวข้อที่กล่าวมาแล้ว

อันที่จริงต้องบอกว่า **เพราะมีพื้นฐานการนอนหลับที่ดีเป็นทุนอยู่แล้ว ประสิทธิภาพของการเอาใจใส่ด้านอาหารและการออกกำลังกายจึงเพิ่มขึ้น** ด้วยซ้ำ

พวกเขาเหล่านี้ไวต่อข่าวสารใหม่ล่าสุด และพร้อมรับมาปฏิบัติก่อนใครหากพิจารณาแล้วว่าเป็นประโยชน์

หากพูดกันตามภาษาการตลาดจะต้องบอกว่าผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางซึ่งให้กำเนิดวิชาความรู้แขนงใหม่ล่าสุดอย่างผู้เขียนคือนักนวัตกรรม (Innovator) ส่วนผู้ทำให้เกิดการกระจายผลิตภัณฑ์คือลูกค้ากลุ่มแรก

[Early Adopter (ผู้ใช้เทคโนโลยีหรือผลิตภัณฑ์เป็นกลุ่มแรก)] คนกลุ่มนี้เข้าใจความก้าวหน้าของงานค้นคว้าวิจัยด้านนิทราเวชศาสตร์ เข้าถึงข้อมูลล่าสุด และตระหนักรู้ว่าการทำงานของสมองกับร่างกายยามตื่นจะราบรื่นหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับกรนอนหลับ

โดยปกติแล้วลูกค้ากลุ่มแรกคิดเป็น 13.5 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมด และผู้ดำเนินรอยตามช่วงแรก [Early Majority (คนส่วนใหญ่ที่รับเทคโนโลยีหรือผลิตภัณฑ์มาใช้ในช่วงแรก)] คิดเป็น 34 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมด ซึ่งอยากให้คุณผู้อ่านอยู่ในกลุ่มนี้

เนื่องจากช่วงก่อนหน้าไม่นานนัก การตีความแบบเก่าที่ว่า การนอน = การพักผ่อน เผยแพร่ออกไปในวงกว้าง แต่จนถึงทุกวันนี้ก็ยังมีคนที่ยึดมั่นอยู่กับแนวคิดที่ไม่พักผ่อนก็ยังสบายดี! เช่นกัน ซึ่งคนกลุ่มนี้อาจไม่เคยเปิดใจเลยด้วยซ้ำว่าการนอนสำคัญมากเพียงใด

คำว่ากลุ่มล่าช้า [Laggard (ซึ่งคิดเป็น 14 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมด)] ที่เกาะติดอยู่กับสภาพปัจจุบันแบบไม่ลืมหูลืมตานี้ แปลตรงตัวหมายถึงคนล่าช้า คนกลุ่มนี้ไม่สนใจความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ข้อเท็จจริงและปฏิเสธสิ่งใหม่ ๆ มีความอนุรักษ์นิยมแบบสุด ๆ ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีคนกลุ่มนี้จำนวนหนึ่งอยู่ด้วยเสมอ

อย่างน้อยที่สุดผมก็หวังว่าคุณผู้อ่านคงไม่ใช่คนหนึ่งในกลุ่มนี้

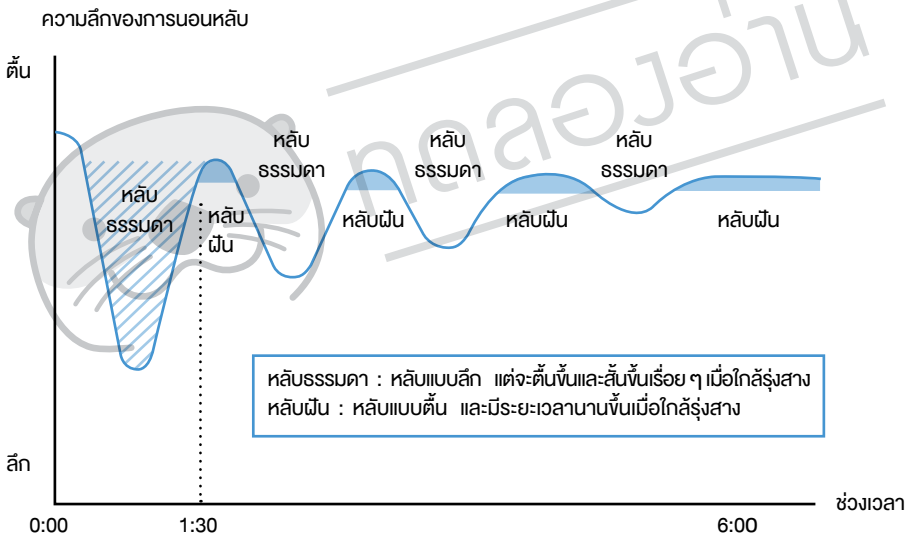
■ ดำดิ่งให้ลึกใน 90 นาทีแรก!

คนเก่งย่อมมีงานรัดตัวเป็นธรรมดา การจะนอนให้เต็มตาจึงค่อนข้างยาก และด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงอยากนำเสนอกลเม็ดเพิ่มคุณภาพการนอนหลับให้สูงสุด

คนเราไม่ได้นอนหลับสนิทตลอดตั้งแต่พล็อยหลับจนลืมตาตื่น การนอนหลับแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ประกอบด้วย **หลับฝัน (REM: สมองยังตื่น**

แต่ร่างกายหลับ) และหลับธรรมดา (Non-REM: สมองและร่างกายอยู่ใน
ภาวะหลับ) โดยจะหมุนวนสลับกันไปแบบนี้เรื่อยๆ

แผนภาพที่ 5 การนอนหลับประกอบด้วยหลับธรรมดา และหลับฝันสลับกัน



! การนอนหลับลึกที่สุดจะมาเยือนแค่เฉพาะช่วงต้น!

สิ่งที่มาเยือนก่อนทันทีหลังเข้าสู่ภาวะการนอนหลับคือหลับธรรมดา
กล่าวได้ว่า **หลับธรรมดาช่วง 90 นาทีแรกเป็นการนอนหลับลึกที่สุด
ของช่วงเวลาทั้งหมด** และการปลุกคนที่เข้าสู่การนอนหลับระยะนี้เป็นเรื่อง
ยากมาก หรือต่อให้ตื่นขึ้นมาจริง สมองก็จะง่วงไม่ปลดปล่อย

เนื่องจากรูปแบบคลื่นชนิดตึงลงลึกแบบค่อยเป็นค่อยไปเหมือนการ
ขับรถช้าๆ จะปรากฏให้เห็นในการวัดคลื่นสมอง บางคนเรียกการนอนหลับ
ช่วงต้นนี้ว่า **หลับแบบคลื่นความถี่ช้า**

จากนั้นการหลับฝันชุดแรกจะเริ่มต้นเมื่อผ่านพ้นเวลาประมาณ 90
นาทีหลังเข้านอน ในช่วงนี้จะพบการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ อย่าง
รวดเร็วของดวงตา หรือดวงตาจะขยับเคลื่อนที่ด้วยความรวดเร็วอยู่ภายใต้
เปลือกตา ฝันเห็นเรื่องราวต่าง ๆ (ค่อนข้างสมจริง) แม้ผู้อยู่ในช่วงหลับฝัน
จะไม่มีสติ แต่กลับปลุกให้ตื่นได้ง่าย อนึ่งคำว่าหลับฝันหรือ REM ย่อมา
จาก การที่ดวงตาเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว (Rapid Eye
Movement)

หลับธรรมดากับหลับฝันจะปรากฏสลับกัน 4 - 5 รอบจนถึงเข้ามืด
และเมื่อใกล้รุ่งสาง **ระยะเวลาที่หลับฝันจะเริ่มปรากฏนานขึ้น** ซึ่งถือเป็น
รูปแบบปกติของการนอนหลับ ซึ่งการตื่นขึ้นระหว่างหลับฝันแบบตื่น ๆ
แต่ยาวนานช่วงเข้ามืด คือลักษณะตามธรรมชาติของมนุษย์

ระดับของการหลับธรรมดาจะลึกมากที่สุดหลังเข้าสู่การนอนหลับ
ไม่นาน ในทางตรงกันข้าม ยิ่งใกล้รุ่งสางมากเท่าไร การนอนหลับธรรมดา
จะยิ่งตื้นขึ้น และระยะเวลานั้นขึ้นมากเท่านั้น

การซ่อมบำรุงร่างกายด้วยการนอนหลับจะประสบผลสำเร็จมากน้อย
แค่ไหน ขึ้นอยู่กับการทำให้หลับธรรมดาช่วงแรกลึกได้มากเพียงใด

ขอแค่หลับสนิทในช่วงดังกล่าว จังหวะการนอนหลับลำดับถัดมาก็จะ
เข้ารูปเข้ารอย ระบบประสาทอัตโนมัติและการหลั่งฮอร์โมนก็จะทำงาน
ราบรื่น ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของวันรุ่งขึ้นดีตาม
ไปด้วย

อาจกล่าวได้ว่า การหลับให้ลึกที่สุดใน 90 นาทีหลังเข้านอน คือ ฤกษ์แจ่มสุดยอดแห่งการนอนหลับก็คงไม่ผิดนัก

■ ฮอร์โมนสุดแกร่งที่หลังตอนเริ่มนอน

90 นาทีแรกคือช่วงเวลาทองของการนอนหลับ และก็เป็นเช่นนั้นจริงเสียด้วย

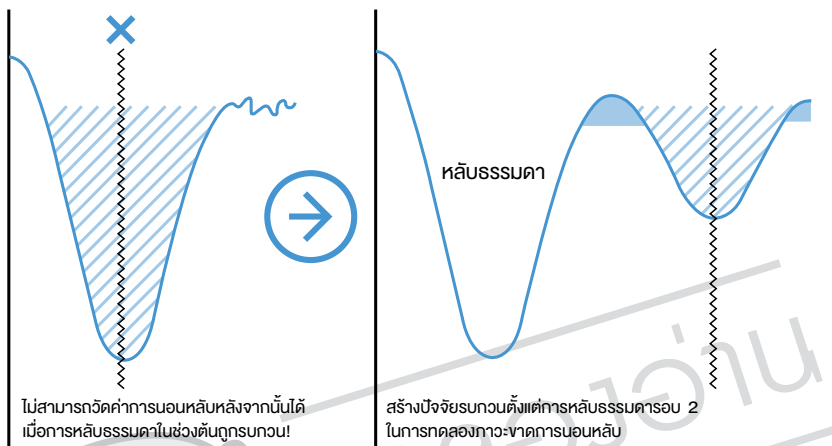
ตัวอย่างเช่น โกรธฮอร์โมน (ฮอร์โมนเจริญเติบโต) จะหลั่งออกมา **มากที่สุดเมื่อหลับบรรดาช่วงแรก** มาเยือน หากปล่อยให้คุณภาพของการหลับบรรดาซึ่งควรลึกมากกว่าช่วงไฉนนี้แย่ หรือถูกรบกวนจากปัจจัยภายนอก การหลั่งโกรธฮอร์โมนจะผิดไปจากปกติทันที

โกรธฮอร์โมนไม่ได้เกี่ยวพันแค่เฉพาะการเจริญเติบโตของเด็กตามชื่อของมัน แต่ทำหน้าที่สร้างเซลล์ผิวใหม่ กระตุ้นระบบสร้างและสลาย (เมแทบอลิซึม) ในผู้ใหญ่ให้ทำงานเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยชะลอวัยอีกด้วย

อีกหนึ่งคุณสมบัติที่น่าสนใจคือ เมื่อตื่นเป็นเวลานาน ความต้องการนอนหลับ (แรงกดง่วง) เช่น อาการง่วงนอนจะรุนแรงมากขึ้น ซึ่งการหลับบรรดาในช่วงแรกจะช่วยขจัดแรงกดให้่วงส่วนใหญ่ให้หายไป

ยามเช้าที่สดใสจะรออยู่เพียงแค่รู้จักเพิ่มคุณภาพของ 90 นาทีทอง แม้กระทั่งความง่วงระหว่างวันก็ยังหายไปจนหมด

แผนภาพที่ 6 เมื่อการหลับธรรมดาในช่วงต้นถูกรบกวน หลังจากนั้นก็ยากจะต่อเนื่อง!



! สูตรของการนอนหลับคือ “เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง”!

ทำให้ลิ้มแม้กระทั่งว่า “นอนเต็มที่แล้วแท้ๆ ทำไมยังเพลียอยู่อีกนะ”
ผู้เขียนจะอธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างละเอียดอีกครั้งในบทที่ 2 แต่
สิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำให้มีเวลานอนแค่ 4 ชั่วโมง แต่ถ้าคุณภาพของ 90 นาที
แรกดี คุณภาพของการนอน 4 ชั่วโมงก็จะดีขึ้นตามไปด้วย
พูดอีกทำนองหนึ่งได้ว่า ถ้ายังไม่มีเวลานอนก็ยังไม่ควรปล่อยให้
คุณภาพของ 90 นาทีแรกถดถอยลงเด็ดขาด

หากไม่ถนอมรักษาช่วงเวลาอันแสนมีค่านี้ ทั้งการนอนตลอดคืนและ
การลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความปั่นป่วนชนิดที่กลับคืนมาไม่ได้
ทีเดียว ซึ่งผู้เขียนเคยทดลองขัดขวางช่วงการหลับธรรมดาเพื่อศึกษา
บทบาทหน้าที่ของการนอนหลับซึ่งการก่อกำบังปัจจัยรบกวนช่วงเวลา 90 นาที

แรกจะเป็นเหตุให้การนอนหลับต่อนั้นแปรปรวนหนักจนถึงขั้นไม่สามารถเก็บสถิติข้อมูลใดๆได้ จึงต้องเปลี่ยนมาใช้วิธีรบกวนตั้งแต่รอบ 2 แทนบ่อยครั้ง (ขอเตือนเอาไว้ตรงนี้เลยว่า อย่าปลุกคนที่เพิ่งหลับ)

ทั้งหมดนี้คือเหตุผลว่าเพราะเหตุใด **90 นาทีนี้จึงถือเป็นพื้นฐานหลักใหญ่ที่สุดซึ่งขาดไม่ได้สำหรับการนอนหลับ**

■ กฎ Better Than Nothing

สิ่งหนึ่งที่ยากยิ่งเตือนคือ บุคคลปกติซึ่งไม่ใช่กลุ่มนอนน้อย **ควรนอนให้ได้อย่างน้อยที่สุด 6 ชั่วโมงต่อวัน** แม้จะเคยบอกว่าย้ายติดกับเวลาให้มากนัก แต่ในฐานะนักวิจัยด้านนิทราเวชศาสตร์ ผู้เขียนคงไม่หวังอะไรมากเกินกว่าให้ทุกคนรักษาระดับ 6 ชั่วโมงเอาไว้

แม้ว่าการนอนหลับแบบดีที่สุดดูจะอยู่ไกลตัวเสียเหลือเกิน แต่เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือ **Better Than Nothing** หมายถึง ดีกว่าไม่ลงมือทำอะไรเลย และผู้เขียนเชื่อมั่นจากใจว่า การได้ลงมือปฏิบัติเรื่องการนอนยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลยและจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนไปอีกด้วย

ปัจจัยสนับสนุนคำว่าดีกว่าในที่นี้ก็คือสถิติที่จะขาดไม่ได้ 2 อย่างสำหรับครอบครอง 90 นาทีทองประกอบด้วยอุณหภูมิร่างกายและสมอง ซึ่งจะกล่าวถึงโดยละเอียดในบทที่ 3

แค่นอนเยอะก็ไม่ได้ช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆ คล่องตัวขึ้น

การเพิ่มระยะเวลาอนให้ได้ตามอุดมคติไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้ารู้จัก **ปรับเปลี่ยนวิธีนอน คุณภาพการนอนก็จะสูงขึ้น** สภาวะต่างๆ ยามตื่นอยู่ในสภาพพร้อมสมบูรณ์ก็จะสามารถแสดงพลังกำลังได้เต็มประสิทธิภาพ การนอนหลับที่เปี่ยมคุณภาพจะส่งอิทธิพลในเชิงรูปธรรมอย่างไรบ้าง

ต่อเราในยามตื่น และในการนอนหลับมีพลังแบบใดแอบแฝงอยู่
จากนี้ผู้เขียนจะเฉลยเกี่ยวกับพลังซึ่งซ่อนอยู่ในการนอนหลับทีละน้อย
เพื่อค้นหาตัวตนที่แท้จริงของการนอนหลับอันเต็มไปด้วยปริศนา

