

ခြင်းကိုကုသရာတွင်ကွဲပြားခြားနားသောဖြစ်ပျက်မှုများပေါ်မူတည်ပြီးတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကုသရာတွင်အထူးကွဲပြားခြားနားမှုရှိနိုင်သည်။ အချိန်တိုတောင်းသောသက်ရောက်မှုရှိသည့်အိပ်စေသည့်ဆေးများသည် ယာယီအိပ်မပျော်သောရောဂါကိုခံစားနေရသူများအတွက်သင့်တော်သော်လည်း၊အချိန်ကြာမြင့်စွာအိပ်မပျော်သည့်ဝေဒနာကိုခံစားနေရသူများကိုကုစားရန်အတွက်ဤဆေးများအနေနှင့်သက်ရောက်မှုမရှိပေ။ ဤကဲ့သို့သောအခါမျိုးတွင်အိပ်မပျော်မှု၏လည်ပတ်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်လက္ခဏာများ၊ တနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အင်္ဂါရပ်များ၏ အခြေအနေတစ်ခုလုံးကိုလည်း ကုသရန်လိုအပ်သည်။ ကုသမှုကို တဦးတယောက်ခြင်းအတွက် သီးသန့်စီစဉ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အိပ်မပျော်သည့်ဝေဒနာကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခြေခံအကြောင်းအရာနှင့်၎င်းအခြေခံအကြောင်းအရာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အရာများမှာတယောက်နှင့်တယောက်မတူညီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။အများအားဖြင့်အိပ်မပျော်သည့်လှည့်ပတ်မှု ကုသခြင်းနှင့် သာမန်နေ့စဉ်ဖြစ်နေကျ စနစ်အတွင်း ရောက်ရှိရန်မှာ အပတ်ပေါင်း များစွာကြာသည်။ ၎င်းနောက် အိပ်မပျော်ခြင်း အသစ်တဖန် ပြန်လည်မဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက် တားဆီးရန် အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

Sirkku Suikkanen စီး(ရ်)ကူစွို(က်)ကာနယ်(န်)
psykologi စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၊

UNETTOMUUDEN HOITO-OHJEITAKOTIIN:

အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက်အိမ်တွင်ဆောင်ရွက်ရမည့်လမ်းညွှန်မှုများ

အောက်ဖော်ပြပါစည်းကမ်းချက်၃-ချက်သည် အိပ်ပျော်ခြင်းကို စည်းကမ်းတကျ အံဝင်ရွှင်ကျဖြစ်စေသည်။ အချိန်ကာလအားလျော်စွာ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကျလျှင် အိပ်ချင်စိတ်ပေါ်လာသည်။

- ၁။ အိပ်လိုသောအခါမှအိပ်ရာသို့ဝင်ရန်။
- ၂။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းနှင့် စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင်လည်းအိပ်ရာမှအချိန်မှန်မှန်လောက် နိုးထရန်။
- ၃။ နေ့လည်နေ့ခင်းတွင် မအိပ်ရန်။

Muita hyödyllisiä ohjeita:

အခြားအသုံးဝင်သောလမ်းညွှန်မှုများ

- ၄။ အိပ်ရာမဝင်ခင် ၂-နာရီအလိုတွင် အရက်မသောက်ရ။
- ၅။ ကော်ဖီနံ့ပါသောစားစရာနှင့်သောက်စရာ(ဥပမာ-လွှက်ရည်၊ကော်ဖီ)တို့ကိုအိပ်ရာမဝင်မှီ ၂ နာရီ ၃ နာရီအတွင်း မသုံးဆောင်ရ။
- ၆။ အိပ်ရာမဝင်မှီ (၃-၄) နာရီအတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- ၇။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုမှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။ အကောင်းဆုံးကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်မှာ ညနေပိုင်းတွင်ဖြစ်သည်။ ညနေ ၆ နာရီနောက်ပိုင်းတွင်ခုန်ပေါက် လှုပ်ရှားခြင်းကိုရှောင်ပါ။
- ၈။ အိပ်ခန်းနှင့်ကုတင်ကိုအတတ်နိုင်ဆုံးအိပ်ချင်စဖွယ်ဆွဲဆောင်နိုင်ရန်လုပ်ဆောင်ပါ။သင့်တော်သောအပူချိန်၊အသံနှင့် အလင်းရောင်တို့ကို သတိပြုပါ။
- ၉။ အိပ်ရာမဝင်မှီ စိတ်ကိုငြိမ်သက်စေပါ။ ငြိမ်သက်ရန်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ စာဖတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေသော သီချင်းနားထောင်ပါ။
- ၁၀။ ညအိပ်ရာမဝင်ခင်“ကာဗွန်ဟိုင်ဒရိတ်ဓာတ်”ပါသောညနေစာအနည်းငယ်(ဥပမာ-ပေါင်မုန့်နှင့်ခိုက်စားလိုပါက)စားသုံးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ညလည်ခေါင်တွင် နိုးလာပါက ဘာမျှမစားရ။ သို့မဟုတ်ပါက ညစဉ်အချိန်မှန် ဆာလောင်စွာ နိုးလာမည်ဖြစ်သည်။
- ၁၁။ နာရီဝက်အတွင်းမှာ အိပ်မပျော်သောအခါ အိပ်ယာမှထပြီး အခြားအခန်းတစ်ခုသို့သွားခါ စိတ်ငြိမ်စရာတစ်ခု ကိုပြုလုပ်ပြီး အိပ်ချင်သလိုဖြစ်လာသောအခါမှ အိပ်ခန်းသို့ပြန်ပါ။
- ၁၂။ အိပ်ယာထဲတွင်အချိန်ယူ၍ခေတ္တခဏစာဖတ်နိုင်လျှင်၊အထူးသဖြင့်ငြီးငွေ့စရာကောင်းလောက်သောစာသားများသည်အိပ်ပျော်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။