



HEATHER DARWALL-SMITH



the
SCIENCE
of
SLEEP

วิทยาศาสตร์ของการนอนให้หลับ

ท่องไปในโลกแห่งนิทราอันน่าพิศวง

เพื่อค้นพบกลไกที่จะช่วยให้คุณพักผ่อนเต็มอิ่มและพร้อมใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

61671086/
01258064
) 2269492



the
SCIENCE
of
SLEEP

วิทยาศาสตร์ของการนอนให้หลับ



HEATHER DARWALL-SMITH

สารบัญ

บทนำ	8
พื้นฐานของการนอน	10
ความจริงง่าย ๆ เกี่ยวกับการนอน	12
การนอนคืออะไรและทำไมเราจึงต้องการมัน	14
ประวัติศาสตร์ของวิทยาศาสตร์แห่งการนอน	16
จำนวนชั่วโมงการนอนที่เราต้องการ	18
กลไกการนอนที่ดี	20
นาฬิกาชีวิตและจังหวะรอบวัน	22
วงจรการนอนและการตื่น	24
ฮอร์โมนต่าง ๆ กับกรนอน	26
การหลับระยะต่าง ๆ	28
การฝัน	30
การนอนที่ดีกับการนอนที่ไม่ดี	32
การสร้างนิสัยการนอนที่ดี	34
การจดบันทึกการนอน	36
เข้าใจการนอนของคุณ	38
ชีวิตในแต่ละช่วงวัย	40
ฉันควรฝึกลูกเข้านอนใหม่	42
ฉันจะกล่อมลูกน้อยที่เหนื่อยล้าให้เข้านอนได้อย่างไร	44
ฉันจะช่วยลูกวัยหัดเดินให้หลับตลอดคืนได้อย่างไร	45
การอดนอนส่งผลต่อการเจริญเติบโตได้หรือไม่	46
ลูกของฉันจะนอนผวาไปจนโตไหม	47
ลูกวัยร่นของฉันได้นอนมากพอเท่าที่ควรจะเป็นในวันที่ไปเรียนไหม	48
การใช้เวลาน้ำจอส่งผลต่อการนอนของวัยร่นมากแค่ไหน	50
ทำไมลูกวัยร่นถึงมีผลหลับช่วงกลางวันโดยไม่มีสาเหตุ	52
ฉันจะช่วยลูกวัยร่นให้นอนหลับได้ดีขึ้นในช่วงสอบได้อย่างไร	53
การนอนหลับมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้หรือไม่	54
การตั้งครมร์ส่งผลต่อการนอนของฉันอย่างไร	56
การอดนอนจะทำให้สุขภาพของพ่อแม่มีใหม่อย่างฉันทั้งหมดไหม	58
อะไรที่หมีดประจำเดือนกำลังสร้างหายนะให้การนอนของฉัน ฉันจะทำอะไรได้บ้าง	60
ทำไมเมื่ออายุมากขึ้นฉันถึงนอนได้แย่ง	62

612.821

๑197๖

๕566

c.2

เลขหมู่..... 20 5.ค. 2566

วัน เดือน ปี.....

จิตกับกาย

64

ทำไมเราจึงท้าว	66
ทำไมเวลาหลับเราจึงหลับตา	67
ทำไมฉันจึงนอนกัดฟัน	68
ทำไมร่างกายของฉันจึงยังหลับอยู่และขยับไม่ได้ แม้สมองจะตื่นแล้ว	70
อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนตกจากที่สูงขณะหลับ	72
ทำไมฉันถึงกรน	74
ทำไมคนที่นอนข้าง ๆ ถึงหายใจเอือกขณะหลับ	75
ทำไมอุณหภูมิร่างกายถึงผันผวนขณะที่ยังหลับ	76
ทำไมฉันถึงนอนดิ๊กกว่าทุกคนที่ฉันรู้จัก	78
โยคะช่วยเรื่องการนอนหลับจริงหรือ	80
ฉันควรออกกำลังกายตอนไหนเพื่อให้หลับได้ดีที่สุด	82
การอดนอนส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของฉันได้หรือไม่	84
โรคไทรอยด์คือตัวการที่ทำให้ฉันนอนได้ไม่ตีใจใหม่	85
การอดนอนส่งผลต่อน้ำหนักตัวของฉันใหม่	86
การถึงจุดสุดท้ายอดช่วยให้ฉันนอนหลับได้ดีขึ้นใหม่	88
ทำไมรอบเดือนถึงส่งผลกระทบต่อการนอนของฉันมากขนาดนี้	90
การอดนอนส่งผลกระทบต่อความต้องการทางเพศและภาวะเจริญพันธุ์ของฉันใหม่	91
ฉันจะจัดการกับอาการปวดเรื้อรังเพื่อให้หลับได้ดีขึ้นได้อย่างไร	92
ทำไมฉันถึงนอนตื่นไปมาระหว่างหลับ	94
ทำไมขาฉันถึงเจ็บและอยู่ไม่สุขในช่วงกลางคืน	95
ฉันควรนอนท่าไหนถึงจะดีที่สุด	96
บิวตี้สลิปมีอยู่จริงไหม	98
ยานอนหลับรักษาปัญหาการนอนของฉันได้ไหม	100
การกินเมลาโทนินเสริมช่วยให้ฉันหลับได้หรือไม่	101



อารมณ์ของฉันส่งผลต่อการนอนหลับหรือไม่	102
ทำไมความคิดเรื่องการเข้าอนถึงทำให้ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ	104
โพรไบโอติกช่วยเรื่องการนอนหลับหรือไม่	106
ทำไมเมื่อถึงเวลานอนฉันจึงยังไม่่วง แม้จะเหนื่อยมากก็ตาม	108
ASMR คืออะไร มันช่วยให้ฉันหลับได้ไหม	109
ทำไมฉันจึงผล็อยหลับบนโซฟา แต่กลับตื่นทันทีที่ก้าวขาไปถึงเตียง	110
ทำไมปัญหาของฉันดูจะใหญ่ขึ้นในช่วงกลางคืน	112
จะอย่างไรถ้าฉันกลับไปหลับต่อไม่ได้	114
ทำไมฉันจึงจำความฝันไม่ได้	116
ทำไมความฝันจึงชัดเจนเมื่อฉันเครียด	118
ทำไมความฝันของฉันจึงน่ากลัวนัก	119
ฉันจะฝึกให้ตัวเองฝันโดยที่รู้ว่าฝันได้ไหม	120
ทำไมฉันถึงคิดสร้างสรรค์ได้ดีที่สุดในช่วงที่กำลังเคลิ้มหลับหรือระหว่างที่หลับอยู่	122
ฉันจะหยุดจิตใจที่วุ่นแล้วหลับลงได้อย่างไร	124
การนับแกะได้ผลจริงหรือ	126
ฉันมักตื่นตอนตีสาม ทำอย่างไรจึงจะกลับไปหลับต่อได้	128
ภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้ามีผลต่อการนอนอย่างไร	130
การบำบัด CBT ช่วยให้ฉันหลับได้ไหม	132
การสะกดจิตบำบัดช่วยเรื่องการนอนหลับอย่างไร	134

การใช้ชีวิต

136

การจับหลับอันตรายหรือมีประโยชน์กันแน่	138
การนอนหลับที่ดีควรมีความต่อเนื่องหรือจะแบ่งเป็นช่วง ๆ ได้ไหม	140
ฉันสามารถนอนขดเขยได้ไหม	142
ทำไมบางครั้งนาฬิกาชีวิตของฉันถึงทำงานผิดปกติ	144
การทำงานเป็นกะส่งผลต่อการนอนของฉันหรือไม่	146
ฉันจะปรับนาฬิกาชีวิตให้เร็วขึ้นหรือช้าลงได้ไหม	148
ทำไมฉันถึงงัวเงียทั้งที่นอนเยอะกว่าปกติ	150
การอยู่บนที่สูงส่งผลดีหรือผลเสียต่อการนอน	151
มีอาหารและเครื่องดื่มที่ช่วยเรื่องการนอนหลับบ้างไหม	152
คาเฟอีนเป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งของนอนหลับจริงหรือ	154
วิตามินรวมช่วยให้ฉันหลับได้ไหม	156
แอลกอฮอล์ส่งผลดีหรือผลเสียต่อการนอนหลับ	157
สารสกัดจากกัญชาช่วยเรื่องการนอนหลับหรือไม่	158
การสูบบุหรี่ส่งผลต่อการนอนของฉันอย่างไร	159
การเข้าน้ำก่อนนอนช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้นไหม	160
น้ำมันหอมระเหยช่วยเรื่องการนอนหลับหรือไม่	161
การกินมื่อดีกส่งผลต่อการนอนของฉันหรือไม่	162
ทำไมฉันจึงหลับในวันหยุดได้ดีกว่าปกติ	164
เมื่อข้ามเขตเวลาฉันจะจัดการกับการนอนอย่างไร	166

สภาพแวดล้อมในการนอนของคุณ

168

ฉันจะทำให้ห้องนอนเป็นพื้นที่ปลอดภัยได้อย่างไร	170
ทำไมฉันถึงอยากนอนมากขึ้นในฤดูหนาว	172
จันทร์เต็มดวงส่งผลกระทบต่อการนอนของฉันไหม	174
แสงสีฟ้าส่งผลกระทบต่อการนอนหรือไม่	175
ที่นอนและหมอนแบบไหนที่ดีที่สุด	176
ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักช่วยเรื่องการนอนหลับไหม	177
ตำแหน่งของเตียงส่งผลกระทบต่อการนอนของฉันอย่างไร	178
ฉันควรเปิดหรือปิดหน้าต่างนอน	180
อุณหภูมิห้องนอนที่เหมาะสมที่สุดคือเท่าไร	181
ฉันควรใส่อะไรนอนดี	182
ฉันควรให้สัตว์เลี้ยงนอนด้วยกันบนเตียงไหม	183
ตอนนอนฉันควรฟังอะไรไหม	184
อุปกรณ์ติดตามการนอนใช้ได้ผลหรือไม่	186
การอ่านหนังสือก่อนนอนส่งผลเสียต่อการนอนหรือไม่	187
ทำไมเสียงที่เบาที่สุดถึงปลุกให้ฉันตื่นได้ แต่ไม่มีผลอะไรกับคนข้าง ๆ เลยสักนิด	188
การปลุกที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร	190
ฉันควรเข้านอนพร้อมคนที่นอนด้วยกันไหม	192

เมื่อการนอนหลับผิดเพี้ยนไป

194

การอดนอนเรื้อรังเป็นอันตรายต่อสุขภาพโดยรวมของฉันหรือไม่	196
ฉันมีปัญหากการนอนมาโดยตลอด เกิดอะไรขึ้นกับฉัน	198
การอดนอนทำให้การตัดสินใจแย่งลงไหม	200
ฉันต้องนอนขั้นต่ำกี่ชั่วโมงจึงจะทำงานได้ดี	202
การหลับในคืออะไร	204

การขับรถตอนเหนื่อยนั้นอันตรายแค่ไหน

ถ้าฉันอดนอนจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ไหม

ในระยะยาวความเครียดส่งผลกระทบต่อการนอนอย่างไร

ทำไมฉันถึงละเมอพูดระหว่างหลับ

ทำไมฉันจึงตื่นในขณะที่หลับ

ทำไมฉันจึงหยุดกินตอนกลางคืนไม่ได้

การอดนอนทำลายชีวิตเช็ทซ์ของฉันหรือเปล่า

ฉันตาบอด นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันนอนได้ไม่ดีใช่ไหม

อภิธานศัพท์

ดัชนี

ประวัติผู้เขียน

กิตติกรรมประกาศ

