



ลิสต์หลับดี

Checklist for a Good Night's Sleep



5-10 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือ “ลิสต์หลับดี” จะช่วยให้เราได้นอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการแนะนำพฤติกรรมที่เราควรและไม่ควรทำเพื่อการนอนที่ดี และยังช่วยให้เราได้สำรวจพฤติกรรมของตัวเอง และหาวิธีปรับปรุง

วิธีการใช้งาน

- ศึกษาพฤติกรรมจากลิสต์หลับดีที่จะช่วยให้เราได้นอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ
- เลือกพฤติกรรมจาก “ข้อแนะนำ” ที่เราตั้งใจจะทำภายในสัปดาห์นี้ และ เลือกพฤติกรรมจาก “ข้อควรหลีกเลี่ยง” ที่เราตั้งใจจะไม่ทำในสัปดาห์นี้
- เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ให้ทบทวนพฤติกรรมของเราว่า มีพฤติกรรมใดบ้างที่เราเลือกไว้แต่ไม่สามารถทำได้ หรือมีพฤติกรรมใดบ้างที่เราอยากหลีกเลี่ยงแต่ยังคงทำอยู่ เพราะเหตุใดถึงเป็นเช่นนั้น และเรามีวิธีการแก้ไขอย่างไร
- บันทึกความสำเร็จการนอนลงในหน้า WEEKLY REFLECTION เพื่อให้สามารถปรับปรุงการนอนตัวเองได้ในอาทิตย์ถัดไป

เป้าหมาย

เพื่อสำรวจพฤติกรรมการนอนและเพิ่มการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ

อ้างอิง

Boulos. (2020, May 21). Your healthy sleep checklist. Heart and Stroke Foundation of Canada. <https://www.heartandstroke.ca/articles/your-healthy-sleep-checklist>

Dube, N., Khan, K., Loehr, S., Chu, Y., & Veugelers, P. (2017). The use of entertainment and communication technologies before sleep could affect sleep and weight status: A population-based study among children. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1).

Great Ormond Street Hospital for Children. (2020, June). Sleep hygiene in children and young people. NHS Foundation Trust. Retrieved August 2, 2021, from <https://www.gosh.nhs.uk/conditions-and-treatments/procedures-and-treatments/sleep-hygiene-children/>

ลิสต์หลับดี

Checklist for a Good Night's Sleep



สัปดาห์นี้ฉันจะ.....

ทำตาม **"ข้อแนะนำ"** ต่อไปนี้...

☐

สร้างตารางการนอนที่เป็นเวลา และไม่ถูกรบกวนระหว่างการนอนหลับ 1 สัปดาห์

☐

ใช้เทคนิคในการผ่อนคลายร่างกายระหว่างวัน เช่น นั่งสมาธิ (Mindfulness Exercise)

☐

กำหนดเวลานอน ให้สามารถนอนได้ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน หรือจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมกับตนเอง

☐

เขียนบันทึกสิ่งที่ทำให้กังวลใจ เพื่อละทิ้งความรู้สึกเหล่านั้น ไม่นำไปคิดเวลานอน

☐

นอนและตื่นตามตารางการนอนที่วางแผนไว้ แม้ในวันหยุด เพื่อไม่ให้รบกวนนาฬิกาชีวิต (Body Clock)

☐

ถอดหมอนข้าง ตุ๊กตา หรือ ห่มผ้าห่มที่คุ้นเคย เพื่อช่วยให้รู้สึกปลอดภัยและหลับได้ดีขึ้น

☐

รับประทานอาหารให้เรียบร้อย 2 ชั่วโมงก่อนเวลานอน

☐

เข้าห้องน้ำให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน

☐

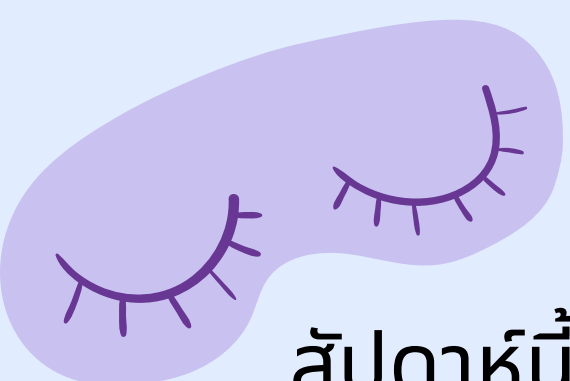
ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และทานอาหารที่มีน้ำตาลต่ำในช่วงเย็น เพื่อไม่ให้รู้สึกหิวเวลาตื่น

☐

จัดห้องนอนให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มืด เย็น สงบ และ ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป

☐

ออกกำลังกายระหว่างวัน



สัปดาห์นี้ฉันจะ.....

ไม่ทำ **"ข้อควรหลีกเลี่ยง"** ต่อไปนี้...

☐

การใช้เครื่องมือสื่อสารหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ 1 ชั่วโมงก่อนนอน รวมทั้งหากตื่นขึ้นมากกลางดึก

☐

การดื่มเครื่องดื่มหรือทานอาหารที่มีคาเฟอีน 6 ชั่วโมงก่อนเวลานอน

☐

การนอนห้องเดียวกันกับสัตว์เลี้ยง

☐

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 2 ชั่วโมงก่อนนอน

☐

การสูบบุหรี่

☐

การทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่กระตุ้นสมองในห้องนอน เช่น ทำงาน ทำการบ้าน ดูหนัง

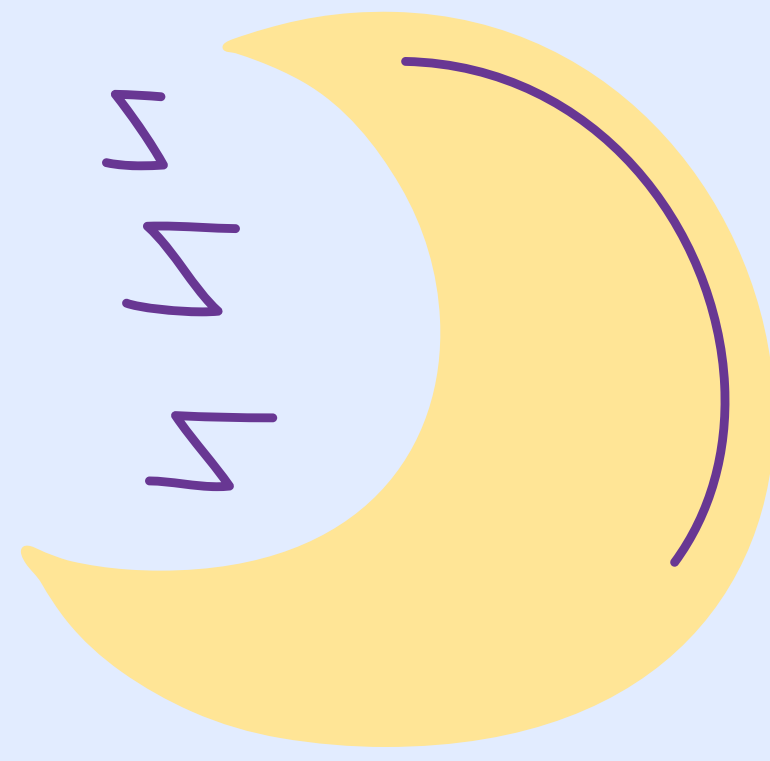
☐

การทานอาหารมื้อเย็นที่อิ่มจนเกินไป

☐

การเฝ้ามองนาฬิกา เมื่อนอนไม่หลับ เพราะอาจทำให้รู้สึกกังวลยิ่งกว่าเดิม

Weekly Reflection

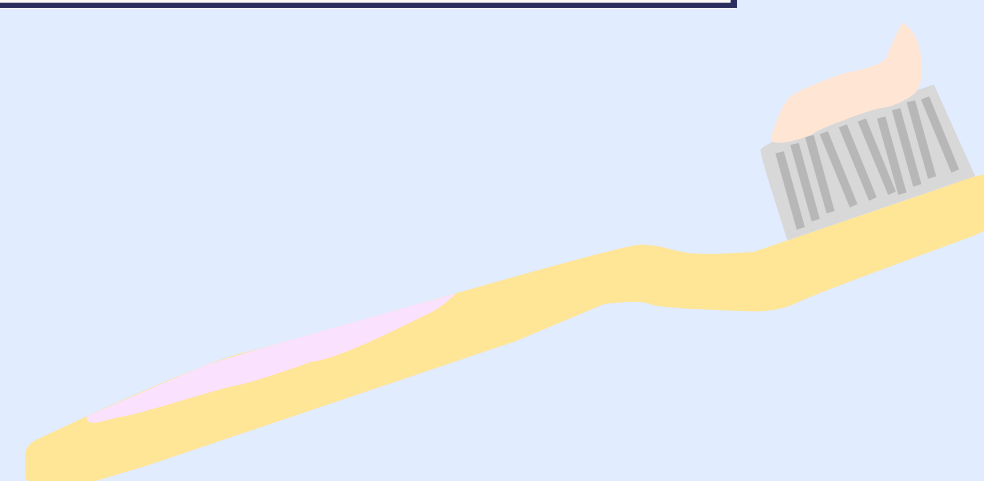
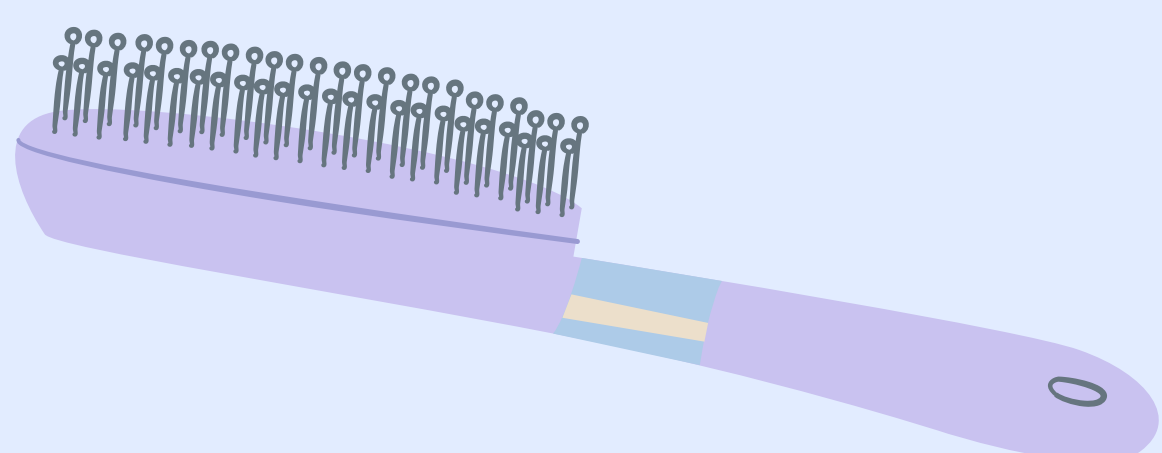


หลังจากทำลิสต์กลับมา 1
สัปดาห์ ฉันรู้สึก...



ข้อแนะนำที่ฉันยังทำไม่ได้
เพราะ...

ข้อควรหลีกเลี่ยงที่ฉันยังทำอยู่
เพราะ....



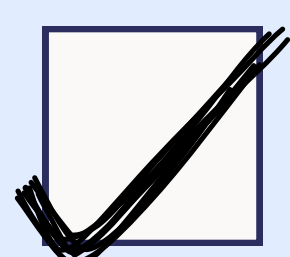
ลิสต์หลับดี

Checklist for a Good Night's Sleep

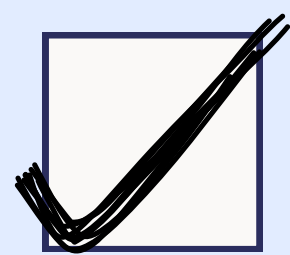


สัปดาห์นี้ฉันจะ.....

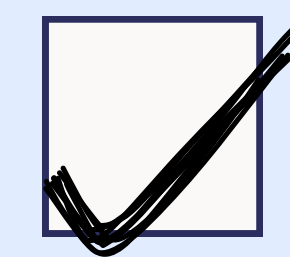
ทำตาม **"ข้อแนะนำ"** ต่อไปนี้...



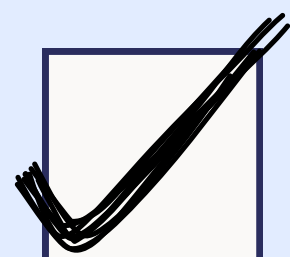
สร้างตารางการนอนที่เป็นเวลา และไม่ถูกรบกวนระหว่างการนอนหลับ 1 สัปดาห์



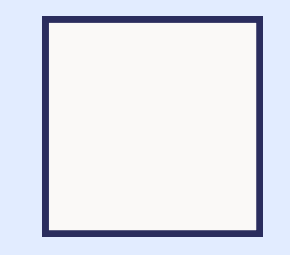
กำหนดเวลานอน ให้สามารถนอนได้ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน หรือจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมกับตนเอง



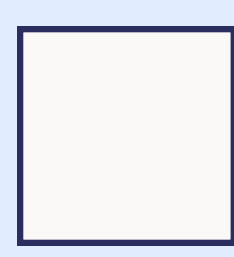
นอนและตื่นตามตารางการนอนที่วางแผนไว้ แม้ในวันหยุด เพื่อไม่ให้รบกวนนาฬิกาชีวิต (Body Clock)



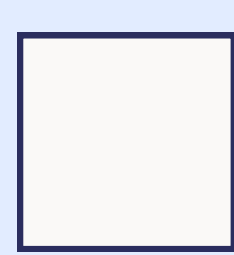
รับประทานอาหารให้เรียบร้อย 2 ชั่วโมงก่อนเวลานอน



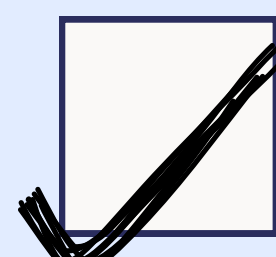
ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และทานอาหารที่มีน้ำตาลต่ำในช่วงเย็น เพื่อไม่ให้รู้สึกหิวเวลาตื่น



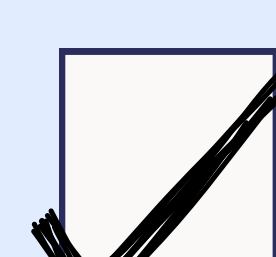
ใช้เทคนิคในการผ่อนคลายร่างกายระหว่างวัน เช่น นั่งสมาธิ (Mindfulness Exercise)



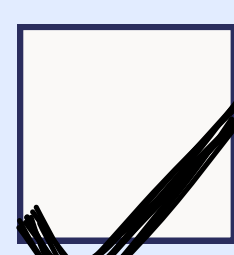
เขียนบันทึกสิ่งที่ทำให้กังวลใจ เพื่อละทิ้งความรู้สึกเหล่านั้น ไม่นำไปคิดเวลานอน



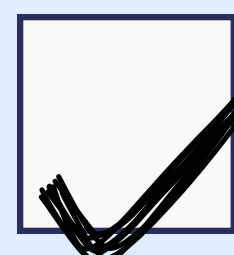
ถอดหมอนข้าง ตุ๊กตา หรือ ห่มผ้าห่มที่คุ้นเคย เพื่อช่วยให้รู้สึกปลอดภัยและหลับได้ดีขึ้น



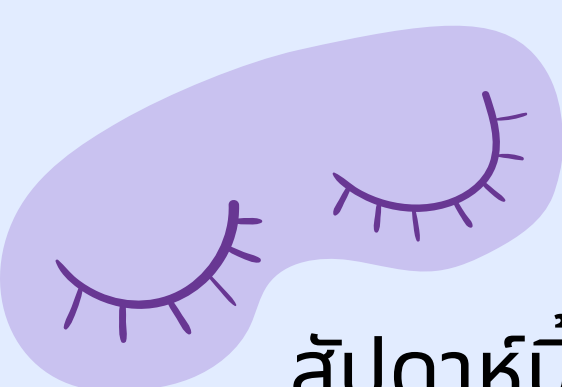
เข้าห้องน้ำให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน



จัดห้องนอนให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มืด เย็น สงบ และ ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป

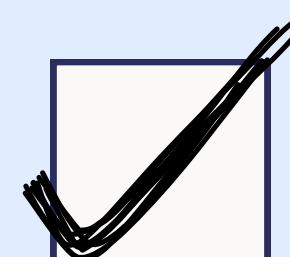


ออกกำลังกายระหว่างวัน

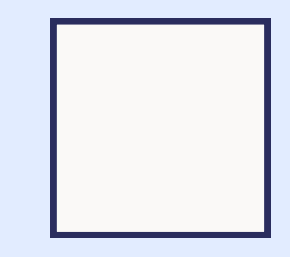


สัปดาห์นี้ฉันจะ.....

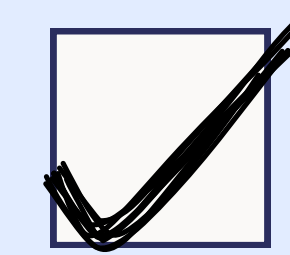
ไม่ทำ **"ข้อควรหลีกเลี่ยง"** ต่อไปนี้...



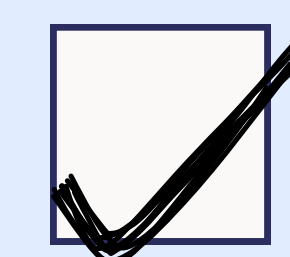
การใช้เครื่องมือสื่อสารหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ 1 ชั่วโมงก่อนนอน รวมทั้งหากตื่นขึ้นมากลางดึก



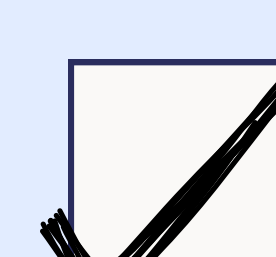
การนอนห้องเดียวกันกับสัตว์เลี้ยง



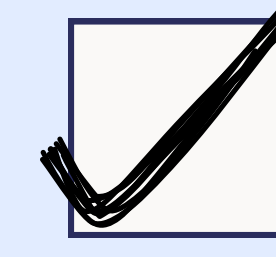
การสูบบุหรี่



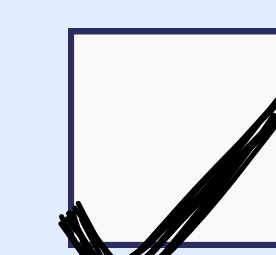
การทานอาหารมื้อเย็นที่อิ่มจนเกินไป



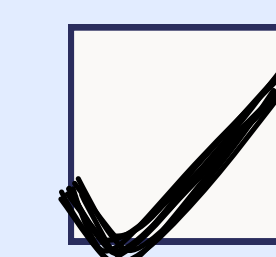
การดื่มเครื่องดื่มหรือทานอาหารที่มีคาเฟอีน 6 ชั่วโมงก่อนเวลานอน



การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 2 ชั่วโมงก่อนนอน



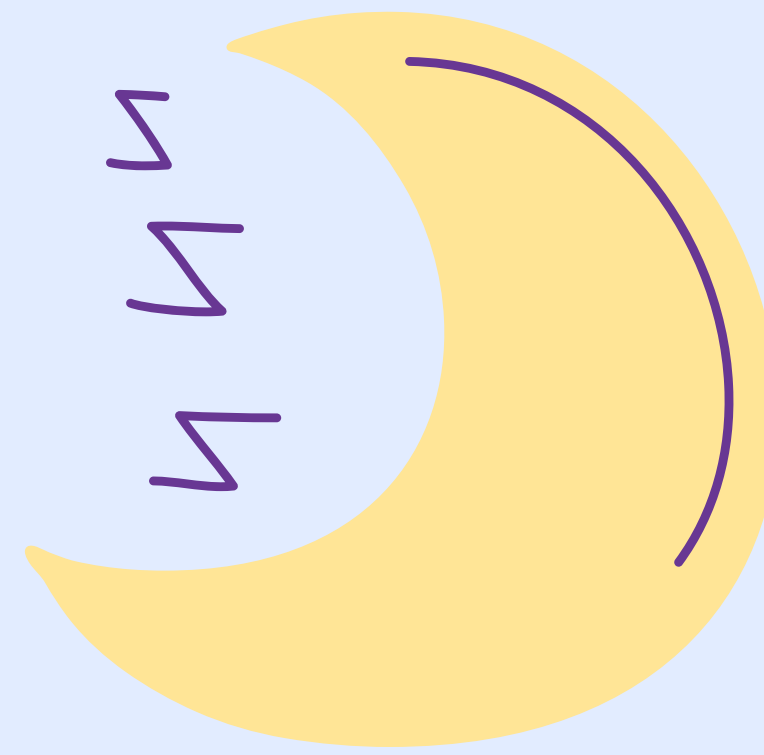
การทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่กระตุ้นสมองในห้องนอน เช่น ทำงาน ทำการบ้าน ดูหนัง



การเฝ้ามองนาฬิกา เมื่อนอนไม่หลับ เพราะอาจทำให้รู้สึกกังวลยิ่งกว่าเดิม



Weekly Reflection



หลังจากทำลิสต์หลับดีมา 1 สัปดาห์ ฉันรู้สึก...

ได้นอนเต็มอิ่มมากขึ้น
กระตือรือร้นมากขึ้นในวันต่อมา



ข้อแนะนำที่ฉันยังทำไม่ได้
เพราะ...

ไม่สามารถนอนและตื่นเป็นเวลาทุกวัน เพราะบางวันมีงานเยอะ
หรือต้องไปข้างนอกจนดึก

ข้อควรหลีกเลี่ยงที่ฉันยังทำอยู่
เพราะ....

ยังทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ทำงานหรือดูหนังในห้องนอนอยู่เพราะ
สะดวก ขี้เกียจลุกไปห้องอื่น

