

สารบัญ

ตอนที่ 1	โรคนอนไม่หลับ กัยเจ็บที่มี	12
	การเตือนล่วงหน้ามาก่อน	
บทที่ 1	การนอนหลับที่เป็นปกติเป็นอย่างไร	14
	❖ การนอนหลับคืออะไร	16
	❖ การนอนหลับจำเป็นอย่างไรต่อร่างกาย	17
	❖ ธรรมชาติและกลไกของการนอนหลับ	18
	❖ คนเราต้องการนอนวันละเท่าใด	20
บทที่ 2	การนอนไม่หลับเป็นโรคจริงหรือไม่	22
	❖ รู้จักโรคนอนไม่หลับ	24
	❖ โรคนอนไม่หลับคืออะไร	25
	❖ อาการของโรคนอนไม่หลับ	26
	❖ ผลกระทบจากการนอนไม่หลับ	30
	❖ คุณเป็นคนหนึ่งที่นอนไม่หลับหรือไม่	30
บทที่ 3	ทำไมต้องนอนไม่หลับ	32
	❖ ใครบ้างไม่ยากหลับสบาย	34
	❖ สาเหตุทำให้นอนไม่หลับ	35
	❖ หลับยากหลับเย็น	45

ตอนที่ 2 วิธีบำบัดและกำจัดโรคนอนไม่หลับ 46

บทที่ 4 การกำจัดสาเหตุการนอนไม่หลับด้วยตนเอง 48

- ❖ การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยตัวเอง 50
- ❖ สุขลักษณะการนอนที่ดี 51
- ❖ การจัดห้องนอนให้มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การนอนหลับ 52
- ❖ การรับประทานอาหาร 53
- ❖ การออกกำลังกาย 60
- ❖ การรักษาเวลาในการนอน 61
- ❖ กิจกรรมก่อนเข้านอน 62
- ❖ กิจกรรมภายในห้องนอน 63
- ❖ กิจกรรมเมื่อนอนไม่หลับ 64

บทที่ 5 วิธีช่วยทำให้นอนหลับสบายขึ้นแบบต่าง ๆ 66

- ❖ บำบัดแบบไร้ยา 68
- ❖ การใช้เมลาโทนิน 69
- ❖ บำบัดด้วยสมุนไพร 70
- ❖ บัดบำบัดแบบใช้กลิ่นและสารสกัดจากดอกไม้ 71
- ❖ การฝังเข็มและการกดจุด 71
- ❖ บำบัดด้วยเสียงเพลง 71
- ❖ โยคะ 72
- ❖ ไท-ชิ 73
- ❖ การสะกดจิต 73
- ❖ การอาบน้ำร้อน 73
- ❖ การออกกำลังกาย 74
- ❖ นวดบำบัด 74





บทที่ 6 ยากับโรคนอนไม่หลับ

78

- ❖ มารู้อัจฉยานอนหลับกันเถอะ 80
- ❖ ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยารักษาอาการนอนไม่หลับ 81
- ❖ ยาช่วยให้หลับแต่ก็มีผลเสียนะ 83
- ❖ ยานอนหลับกลุ่มต่างๆ 84
- ❖ ยาแก้โรคซึมเศร้า 88
- ❖ ซาเน็กซ์ 92
- ❖ แอลเซียน 93

บทที่ 7 เมื่อไหร่ควรไปพบแพทย์

94

- ❖ เมื่อไหร่จึงควรมาปรึกษาแพทย์ 96
- ❖ แนวทางการวินิจฉัยของแพทย์ 97
- ❖ แนวทางการรักษาของแพทย์ 98

ตอนที่ 3 เรื่องอื่น ๆ เกี่ยวกับโรคนอนไม่หลับ 100
ที่คุณควรรู้

บทที่ 8 โรคนอนไม่หลับที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับ	102
❖ โรคทั่วไปที่มักเกี่ยวข้องกับอาการนอนไม่หลับ	104
❖ อาการนอนตื่นสาย	105
❖ โรคที่ทำให้นอนไม่หลับในคนท้อง	105
❖ โรคที่มีผลต่อการนอนของผู้สูงอายุ	106
❖ โรคการหยุดหายใจในระหว่างหลับ	107
บทที่ 9 ความเครียด ตัตุรุตว์ร้ายในการนอนหลับ	108
❖ ความเครียดคืออะไร	110
❖ สิ่งที่เราควรรู้เกี่ยวกับความเครียด	111
❖ สาเหตุของความเครียด	114
❖ การสำรวจความเครียดของตนเอง	115
❖ การผ่อนคลายความเครียด	120
❖ การลดความเครียด	127
❖ การกำจัดความเครียด	128
บทที่ 10 ความผิดปกติที่เกิดจากการนอน	134
❖ การอดนอน	136
❖ การนอนกรน	138
❖ การนอนกััดฟัน	139
❖ การนอนละเมอ	141
บทที่ 11 ภัยกับการนอนหลับ	144
❖ การนอนหลับของเด็ก	147
❖ การนอนหลับของวัยรุ่น	149
❖ การนอนหลับของผู้หญิง	150
❖ การนอนหลับของผู้สูงอายุ	153
❖ การนอนหลับของคนทำงานเป็นกะ	160