

Đi Tìm Giác Ngủ

Hà Thúc Giảng

*Ăn được ngủ được là tiên
Ăn không được ngủ không được là tiên vất đi.*
(Ca dao)

I. Nhập đề:

Ngủ là một nhu cầu cần thiết của con người. Thông thường ai cũng cần ngủ từ 6 giờ đến 8 giờ trong một ngày. Giác ngủ thường được thực hiện vào ban đêm. Ngủ là một cách lấy lại sức khỏe và tinh thần sau một ngày làm việc mệt nhọc. Có một số người nằm xuống cố tìm giấc ngủ mà không ngủ được. Họ cứ thao thức hoặc khó ngủ, không có đủ thời gian ngủ để phục hồi lại sức khỏe, sau một ngày làm việc mệt nhọc. Nếu tình trạng mất ngủ kéo dài trong một thời gian nhiều tuần lễ, người này bị bệnh mất ngủ. Lý do và ảnh hưởng tại hại của bệnh mất ngủ ra sao? Làm thế nào để trị bệnh mất ngủ? Đó là những điều ta cần tìm hiểu và giải quyết.

II. Thân đề :

A. Lý do và ảnh hưởng của bệnh mất ngủ:

Có rất nhiều lý do khiến cho người ta không ngủ được. Người ta không ngủ được có thể do lo âu, sợ hãi, buồn phiền, chán nản, khủng hoảng tinh thần, căng thẳng tinh thần, tức giận, đau ốm, bệnh hoạn, v..., v...

Nếu tình trạng này kéo dài, lâu hơn nhiều tuần lễ, sự mất ngủ lập đi lập lại liên tiếp nhiều đêm trong thời gian nhiều tuần lễ, người đó trở thành người bị bệnh mất ngủ. Người bị bệnh mất ngủ sẽ cơ thể gầy ốm, suy yếu sức khỏe, tinh thần bạc nhược.

Ban đêm, không ngủ được, người bị mất ngủ, thường hay suy nghĩ vẩn vơ trong lúc đang nằm tìm giấc ngủ. Họ nghĩ đến chuyện bực tức xảy ra trong những ngày làm việc trước đó. Họ nghĩ đến những điều không tốt đẹp, những thất bại, bất

ình đã xảy ra trong quá khứ. Rồi họ tiếp tục suy nghĩ đến những nỗi khó khăn sẽ xảy đến trong tương lai, hết chuyện này đến chuyện khác, hết đối tượng này đến đối tượng khác, những tạp niệm cứ tiếp tục hiện ra trong trí não, mà người đó không có một giải đáp nào dứt khoát. Những suy nghĩ viển vông đó tiếp tục làm cho người đó cứ nằm thức trắng đêm, không ngủ được.

Việc mất ngủ làm cho thể xác yếu đi, tinh thần trở nên bạc nhược, yếu đuối. Kết quả là người mất ngủ sẽ yếu đuối cả thể xác lẫn tinh thần. Ban ngày làm việc không có hiệu quả, con người trở nên ốm yếu, tiêu tụy, lắm lúc có những quyết định sai lầm trong công việc và ngay cả quyết định có thể tác hại cho đời sống, như chán đời, bê tha, rượu chè, hút xách, cờ bạc, bỏ bê công việc làm ăn, không muốn có một cuộc sống tốt đẹp.

Đó là những lý do và ảnh hưởng của bệnh mất ngủ.

B. Làm thế nào để trị bệnh mất ngủ:

Để chữa trị bệnh mất ngủ người bệnh cần làm những điều gì? Ai bị bệnh mất ngủ cũng muốn chữa trị làm sao cho mình sớm lành bệnh, nghĩa là có đủ thời gian ngủ đầy đủ hằng ngày vào những lúc mình cần giấc ngủ.

Mục tiêu của sự chữa trị bệnh mất ngủ là tạo cho được người bệnh giấc ngủ càng sớm càng tốt khi người đó vào giường nằm ngủ. Sau đây là một trong những cách có thể giúp cho người bị bệnh mất ngủ có được giấc ngủ càng sớm càng tốt sau khi đi ngủ.

1. Đi khám Bác sĩ y- khoa:

Khi bị mất ngủ trong thời gian hơn nhiều tuần lễ, người ta thường đi khám Bác Sĩ Y Khoa, và Bác Sĩ cho uống thuốc ngủ.

Việc này, làm cho người bệnh có giấc ngủ theo ý muốn nhờ thuốc ngủ.

Nhưng thuốc ngủ là một loại thuốc có tính cách nghiện, nghĩa là càng uống trong thời gian lâu, thì liều lượng cần gia tăng thêm mới có hiệu nghiệm.

Ngoài ra, thuốc ngủ cũng như hầu hết các loại thuốc khác, làm bằng hoá chất, có hại cho cơ thể và tinh thần khi dùng đến hằng ngày trong thời gian dài.

Như vậy, người bị bệnh mất ngủ, có thể dùng thuốc ngủ, nếu có kết quả và bệnh lành hẳn, sau một thời gian ngắn như một vài tuần lễ.

Nếu việc dùng thuốc ngủ theo toa bác sĩ trong một thời gian kéo dài hàng tháng thì, tốt hơn là ngưng không dùng thuốc ngủ theo toa bác sĩ nữa, và tìm phương thức chữa trị khác .

Vì sự dùng thuốc ngủ lâu ngày và nhiều sẽ gây nên tình trạng nghiện thuốc, cần tăng liều lượng và ảnh hưởng phụ làm hại sức khỏe cơ thể và tinh thần.

Đó là một việc làm cần nên tránh để bảo vệ sức khỏe cho cơ thể và sự sống lâu của người bị bệnh mất ngủ.

2. Đi Bác Sĩ Tâm Lý:

Có thể, người bị bệnh mất ngủ là do nguyên nhân tâm lý như sầu muộn về tình trạng gia đình, thất bại về công ăn việc làm, tại cơ sở làm việc bị áp lực của công việc nặng nề hay cấp chỉ huy thúc đẩy về thành quả sản xuất công tác thường xuyên và quá mạnh, bị dồn ép, gây nên lo âu. Có thể nhiệm vụ công việc được giao phó cao hơn khả năng của người làm việc, hoặc là công việc có tính cách nguy hiểm, gây nên khủng hoảng tinh thần, lo âu suốt ngày đêm, trong giờ làm việc cũng như ngoài giờ làm việc.

Những trường hợp này, cần Bác Sĩ Tâm Lý giải thích, khuyên lơn, để tìm giải pháp thích hợp giải toả sự căng thẳng tinh thần, nỗi lo âu đè nặng suốt ngày này qua ngày khác.

Nhờ các lời khuyên giải, hoặc đề nghị phương pháp thích hợp, người bị bệnh mất ngủ có thể chữa lành , có một cuộc sống yên lành với giấc ngủ đầy đủ .

3. Giải quyết sinh lý để tạo điều kiện cho giấc ngủ:

Có nhiều cặp vợ chồng, khi người phối ngẫu mất ngủ, họ đồng ý tạo điều kiện cho giấc ngủ bằng “ tình dục “ .

Điều này, có thể giải quyết tạm thời mà thôi, nếu xem nó là một phương thuốc thì đó là một điều sai lầm .

Lý do là tình dục làm cho hao mòn sức khỏe, nếu bị làm dụng quá trớn . Tình dục đam mê quá trớn sẽ đưa đến tổn hại sức khỏe.

Hơn nữa, nếu thực hiện tình dục không thích hợp theo nhu cầu, gây nên việc làm công việc hàng ngày ở cơ sở bị ảnh hưởng do mệt mỏi vì thể xác yếu kém.

Không nên thường xuyên dùng tình dục để mua giấc ngủ, vì sẽ gây tổn hại sức khỏe.

4. Ăn uống thích hợp:

Ăn uống thích hợp giúp cho cơ thể tiêu hóa lành mạnh, biến dưỡng thích hợp và có năng lượng đầy đủ nuôi dưỡng cơ thể và hoạt động đúng mức.

Do đó, cần phải ăn uống thích hợp cho cơ thể với các thức ăn lành mạnh.

Ăn uống cần đúng bữa, ăn no vừa phải, khoảng 80 phần trăm sức chứa của dạ dày, với thực phẩm có thành phần tương xứng giữa rau, củ, cá, thịt, cơm, canh. Không nên uống rượu nhiều đến mức say sưa.

Ăn uống những thức ăn có đầy đủ sinh tố, thích hợp với bao tử của ta, không ăn nhiều mỡ, nhiều muối, nước mắm hay nhiều đường. Việc ăn uống thích hợp, vừa phải, giúp cho bộ phận tiêu hoá làm việc nhẹ nhàng, không quá mức, gây nên xáo trộn trong cơ thể, làm cho ta khó ngủ. Ăn quá no, bắt dạ dày làm việc quá mức , gây nên mất ngủ. Uống rượu quá nhiều làm cho trí não không kiểm soát được tinh thần. Có nhiều người lầm tưởng uống rượu say sẽ đem lại giấc ngủ, nhưng thật ra uống rượu say làm cho tinh thần suy nhược, trí não không kiểm soát được tinh thần, việc làm. Uống rượu gaoby nên tại hại cho cả thể xác lẫn tinh thần.

Ăn uống vừa phải, thích hợp và điều độ giúp cho ta có giấc ngủ an bình.

5. Hằng ngày cần tắm rửa sạch sẽ trước khi đi ngủ:

Suốt một ngày làm việc, cơ thể thải ra các tế bào chết, mồ hôi ở ngoài da. Hơn nữa, bụi bặm bay trong không khí di chuyển dính vào thân thể, tay chân và mặt mày. Do đó, việc tắm rửa vào buổi chiều trước khi ăn tối hoặc trước khi đi ngủ là rất cần thiết. Lúc tắm rửa, không những giúp cho thân thể ta sạch sẽ, bớt ngứa ngáy khó chịu, mà nhờ sự kỳ cọ trong lúc tắm rửa, làm cho khí huyết lưu thông tốt hơn ở da thịt.

Cơ thể trở nên khoẻ khoắn, tinh thần thoải mái sau khi tắm rửa .

Nhờ thế, việc tắm rửa hàng ngày vào buổi chiều trước khi đi ngủ, giúp cho ta có thân mình sạch sẽ, tinh thần thoải mái. Thân thể sạch sẽ, tinh thần thoải mái, giấc ngủ sẽ dễ đến với ta, khi ta đi ngủ .

6. Giữ tinh thần thanh thản, yên bình:

Tinh thần thanh thản, yên bình giúp cho trí óc êm đềm và thể xác lạnh mạnh.

Muốn thế, ta cần bỏ qua mọi phiền hà, hờn giận, lo âu, ghen ghét, ganh tị, hơn thua. Ta cần có một tinh thần từ bi, hỷ, xả. Như vậy tâm hồn ta luôn thanh thản, yên bình. Nhờ thế, thể xác mới được thanh thoi, lạnh mạnh. Một tinh thần bình an trong một thể xác lạnh mạnh.

Tâm hồn thanh thản, thể xác lạnh mạnh, là điều kiện tốt để đi đến một giấc ngủ dễ dàng, và ngon lành.

7. Tập thể Dục Dưỡng Sinh hằng ngày:

Điều tốt nhất để có giấc ngủ ngon lành và đầy đủ ban đêm là hằng ngày cần để ra một ít thì giờ để tập thể dục.

Việc tập thể dục giúp cho khí huyết trong cơ thể lưu thông điều hoà, lục phủ ngũ tạng hoạt

động đúng mức và lạnh mạnh, đồng thời nó cũng giúp cho cơ thể có phần mỗi mệt, và do đó, cơ thể cần đến giấc ngủ ban đêm để đem lại sức khoẻ cho chính cơ thể người tập thể dục .

Các môn thể dục thông thường và dễ thực hiện là: đi bộ, bơi lội, đi xe đạp, chạy nhảy, đánh banh hay đá banh, tập các động tác thể dục dưỡng sinh, khí công, v.. v...

Để cho có kết quả về bảo trì sức khoẻ, phòng ngừa bệnh tật và có giấc ngủ ngon ban đêm, việc tập thể dục cần thực hiện đều hoà hằng ngày, trong một thời gian tối thiểu cần thiết là từ nửa giờ cho đến một giờ.

Tập thể dục Dưỡng Sinh hằng ngày giúp ta phòng ngừa bệnh tật, bảo vệ sức khoẻ.

Tập thể dục hằng ngày giúp cho khí huyết lưu thông điều hoà trong cơ thể, tạo điều kiện cho ta dễ có một giấc ngủ ngon lành.

C. Phương pháp đưa ta vào giấc ngủ :

Trên đây là những cách thức để chữa trị bệnh mất ngủ. Nhưng khi ta đang lâm vào tình trạng mất ngủ thực sự, lúc ta đang đi tìm giấc ngủ, nghĩa là khi ta đang nằm ngủ mà không ngủ được, cứ thao thức hoài, đầu óc cứ hết nghĩ đến chuyện viễn vông này đến chuyện viễn vông khác, mà không thể tiến đến được một giấc ngủ , thì ta phải làm cách nào ?

Những người khó ngủ, mỗi khi đi ngủ thường tạo nên những điều kiện tốt để làm cho giấc ngủ sớm đến.

Các cách thức đó có thể là:

1. Phòng ngủ và giường ngủ thích nghi:

Muốn có giấc ngủ đến mau chóng và giấc ngủ ngon lành, trước hết là phòng ngủ phải thoáng khí, sạch sẽ, trang trí tranh ảnh hay vật liệu ưa thích, gọi lên những kỷ niệm tươi đẹp, vui vẻ, và giường ngủ với nệm gối có màu sắc đẹp đẽ và dịu dàng, dễ chịu, mát mắt .

Những điều này giúp ta sự thoải mái cả tâm hồn lẫn thể xác trước khi nhắm mắt tìm giấc ngủ.



2. Nghe nhạc êm dịu:

Nằm trong tư thế thoải mái, nhắm mắt nghe nhạc êm dịu là một cách ru ngủ mà nhiều người mất ngủ cần đến .

3. Xem truyền hình vui, có tính cách giải trí, không cần đến trí suy nghĩ lúc xem:

Xem truyền hình vui, không cần trí óc suy nghĩ, có thể? Giúp cho người khó ngủ đi vào giấc điệp lúc nào không hay .

4. Đọc sách hay đọc báo:

Đọc sách báo loại tin tức thông thường , tiêu thuyết tiêu khiển hay thơ văn êm đềm giúp cho người đọc mỏi mắt và buồn ngủ, sách rơi xuống giường hồi nào không rõ .

5. Nằm trong thế nằm thích nghi, thoải mái và đầu óc không suy tư:

Nằm trong tư thế thích nghi, nghiêng hoặc ngửa, đầu kê gối thích hợp, cao vừa tầm, và chân và mình có thể kê gối theo sự thoải mái mình muốn, là một cách ru ngủ .

6. Thở Khí Công:

Nhưng có nhiều lúc, có nhiều người, không để gì vận dụng có đầu óc trống rỗng, không suy tư để chờ giấc ngủ đến với họ .

Trái lại, thông thường, những ý nghĩ về những bất bình vừa xảy ra trong ngày hay trong những ngày trước đó, những điều vẫn vợ không tốt về quá khứ ngẫu nhiên hiện về trong đầu óc họ từ chuyện này đến chuyện khác, với đối tượng này hay đối tượng khác, làm cho họ cứ thao thức hoài, không ngủ được. Những suy tư về công việc ngày mai, những thất bại quá khứ, cứ qua qua trở lại trong tâm trí họ, dù suy nghĩ đến họ cũng không có dứt khoát cách giải quyết vấn đề, làm cho họ càng lúc càng bức tức khó chịu, không ngủ được, có khi thức sáng suốt đêm. Đó là suy tư về các tạp niệm.

Để đánh tan các tạp niệm không đem lại cho ta giấc ngủ, ta cần tập Thở Khí Công trong lúc nằm để tìm giấc ngủ .

Thở Khí Công như thế nào ?

Sau đây là cách Thở Khí Công để tìm giấc ngủ

Thở khí công lúc nằm tìm giấc ngủ rất là đơn giản:

a/ Nằm ngửa trong thế chờ giấc ngủ đến, hai chân duỗi thẳng tự nhiên, hai cánh tay ngay ra úp hai bàn tay vào bụng gần dưới rún.

b/ Hít vào: Hít vào cho sâu, cho dài, cho đều, cho êm (Thâm, trường, quân, tĩnh), hít mà không nghe tiếng hơi thở. Khi hít vào thì phình bụng dưới ra. Hai bàn tay để ở bụng dưới kiểm soát sự phình bụng lúc hít vào . Khi hít vào xong thì nín thở độ vài ba giây đồng hồ.

c/ Thở ra : Thở ra nhẹ đều đều, cho êm, cho dài. Khi thở ra thì thóp bụng lại. Hai bàn tay để ở dưới rún kiểm soát việc này.

d/ Cần nên chú ý là khi hít vào, đầu lưỡi cong lên cho đầu lưỡi dính ở phía dưới nướu răng hàm ếch trên.

Khi thở ra, đầu lưỡi ngay trở lại bình thường, làm hở ra mối nối dính giữa đầu lưỡi và nướu răng hàm ếch trên.

Các động tác Hít vào, Nín thở, Thở ra, là một chu kỳ của một hơi thở.

e/ Đếm chu kỳ hơi thở để quên đi tạp niệm và đi vào giấc ngủ .

Khi thở xong một chu kỳ hơi thở đầu, ta thầm đếm : Một .

Ta tiếp tục thở chu kỳ hơi thở tiếp theo và đếm thầm : Hai .

Cứ thông thả thở và đếm cho đến khi ta mê ngủ hồi nào không hay .

Thông thường thì khi ta đếm không quá 100 chu kỳ thì ta đã ngủ lúc nào không hay biết.

Nếu, ta có quá khó ngủ, khi đếm quá 100 chu kỳ mà chưa ru ta ngủ được thì ta tiếp tục trở lại đếm từ Một trở đi.

Mục đích của việc đếm là giúp cho ta chú ý đến đếm chu kỳ thở để quên đi các tạp niệm thường quay quần trong đầu ta. Những tạp niệm đó chính là kẻ thù làm cho ta mất ngủ càng mất ngủ thêm.

Thở Khí Công có mục đích giúp cho lục phủ ngũ tạng, hoạt động điều hoà, đem dưỡng khí