

Khi bạn không ngủ được

Nằm thao thức trong đêm có thể cảm thấy cô đơn. Thế giới thì yên tĩnh, nhưng tâm trí bạn thì không. Bạn có thể nhớ lại các cuộc trò chuyện, lo lắng về những điều chưa xảy ra, hoặc cảm thấy tim bạn đập nhanh hơn một chút trong bóng tối. Bạn có thể ngủ thiếp đi nhưng rồi lại tỉnh dậy sau vài giờ, không biết tại sao. Hoặc bạn có thể ngủ không sâu, tỉnh dậy mà không thấy khỏe khoắn và cảm thấy bực bội.

Nếu điều này đang xảy ra với bạn thì bạn không phải là người duy nhất. Nhiều người bị khó ngủ khi cuộc sống cảm thấy căng thẳng hoặc quá sức. Bạn không làm gì sai cả. Cơ thể bạn đang phản ứng với căng thẳng, và nó cũng có thể phản ứng với những tín hiệu nhẹ nhàng hơn.

Hiểu được chuyện gì đang xảy ra và biết rằng có những bước nhỏ bạn có thể thực hiện ngay lúc đó có thể giúp đêm của bạn cảm thấy êm đềm trở lại.

Tại sao tâm trí bạn trở nên bận rộn vào ban đêm

Trong suốt cả ngày, não của bạn bị phân tâm bởi những chuyển động, tiếng ồn và công việc, nhưng khi mọi thứ cuối cùng trở nên yên tĩnh, tâm trí bạn có không gian để suy nghĩ. Nếu bạn đã bị căng thẳng hay có những xúc cảm mạnh, chúng thường trỗi dậy vào ban đêm.

Tâm trí bạn không cố gắng làm tổn thương bạn. Nó đang cố gắng để hiểu những gì đã xảy ra trong ngày. Nó đang cố gắng bảo vệ bạn bằng cách xem xét lại, phân tích hoặc chuẩn bị.

Đây là lý do tại sao những lo lắng vào ban đêm thường cảm thấy mãnh liệt hơn hoặc kịch tính hơn so với cảm giác vào ban ngày.

Tại sao khó ngủ hơn khi bạn bị căng thẳng

Khi bạn chịu áp lực, cơ thể bạn sẽ tiết ra các hoóc-môn căng thẳng khiến bạn luôn trong trạng thái tỉnh táo. Những hoóc-môn này có ích nếu bạn đang gặp nguy hiểm, nhưng không có ích khi bạn cố gắng nghỉ ngơi.

Chúng có thể:

- khiến suy nghĩ của bạn diễn ra nhanh chóng
- giữ cơ bắp của bạn gồng lên
- tăng nhịp tim của bạn
- khiến bạn thờ ơ
- giảm khả năng thư giãn của bạn.

Mental Health Check In

Cơ thể bạn chuyển sang trạng thái 'bị kích hoạt' ngay cả khi bạn muốn nó thư giãn. Đây không phải là lỗi của bạn. Đó là phản ứng của cơ thể bạn khi cảm thấy căng thẳng.

Những dấu hiệu phổ biến cho thấy hệ thống điều khiển giấc ngủ của bạn đang chịu áp lực

Bạn có thể nhận thấy:

- khó đi vào giấc ngủ
- thức dậy vào ban đêm với tâm trí bạn rộn
- thức dậy lúc sáng sớm
- giấc ngủ nông hoặc không yên
- cảm thấy mệt mỏi mặc dù đã nằm đủ thời gian trên giường
- cảm thấy căng thẳng trong cơ thể khi nằm xuống
- sợ hãi hoặc thất vọng về giờ đi ngủ.

Những trải nghiệm này rất phổ biến khi tâm trí của bạn bị choáng ngợp hoặc hệ thần kinh của bạn được kích hoạt.

Giúp cơ thể bạn ổn định lại

Có một số điều bạn có thể làm để giúp cơ thể và tâm trí bạn nghỉ ngơi.

Thở ra chậm lại

Hít vào nhẹ nhàng, sau đó thở ra từ từ lâu hơn một chút so với khi hít vào.

Điều này báo hiệu sự an toàn cho hệ thần kinh của bạn.

Thả lỏng hàm và vai của bạn

Để hàm của bạn hơi chùng xuống. Để vai của bạn chùng xuống.

Đây thường là những nơi đầu tiên gồng lên do căng thẳng.

Đặt một bàn tay lên ngực hoặc bụng của bạn

Cảm nhận hơi thở của bạn lên xuống.

Điều này có thể giúp bạn kết nối lại với cơ thể và làm dịu những suy nghĩ hỗn loạn.

Đặt tên cho những gì đang xảy ra

Bạn có thể lặng lẽ nói với chính mình: "Tâm trí của tôi đang bận rộn vì hôm nay có nhiều việc quá. Không sao cả."

Mental Health Check In

Lòng tốt làm dịu cường độ.

Hãy thử một cách để tạm quên đi.

Không phải lướt mạng, mà là một việc giúp bạn cảm nhận được hiện tại, ví dụ:

- nghe âm thanh nhẹ nhàng
- thực hiện quét cơ thể chậm rãi
- hình dung một nơi mà bạn cảm thấy an toàn
- tập trung vào âm thanh xung quanh bạn.

Điều này giúp tâm trí bạn rời khỏi những suy nghĩ luẩn quẩn.

Nếu tâm trí bạn lo lắng vào ban đêm

Sự lo lắng ban đêm thường đi theo một khuôn mẫu. Bạn có thể ngắt quãng nó một cách nhẹ nhàng bằng cách cho những lo lắng của mình một chỗ để đi vào ban ngày.

Hãy thử chọn một "giờ lo lắng" ngắn vào đầu ngày; thậm chí 10 phút cũng đủ. Khi những lo lắng xuất hiện vào ban đêm, bạn có thể nói với bản thân: "Tôi sẽ nghĩ về điều này vào ngày mai trong giờ lo lắng của tôi."

Điều này cho phép tâm trí bạn nghỉ ngơi.

Tìm hỗ trợ

Nếu các vấn đề về giấc ngủ ảnh hưởng đến tâm trạng, năng lượng, sự tập trung hoặc khả năng đối phó của bạn, thì bạn nên tìm hỗ trợ. Bạn không cần phải có chẩn đoán để yêu cầu giúp đỡ.

Bạn có thể nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng, nói chuyện với bác sĩ gia đình (GP), gọi [Đường dây Sức khỏe Tâm thần Medicare](#), hoặc đến [Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare](#).

Nếu bạn đang có ý định tự tử, hoặc đang trong tình huống nguy hiểm, vui lòng gọi **000** hoặc đến phòng cấp cứu gần bạn nhất.

Bạn xứng đáng được nghỉ ngơi

Khó ngủ không có nghĩa là bạn yếu đuối hay thất bại. Điều đó có nghĩa là tâm trí bạn đã làm việc vất vả để xử lý tất cả những gì bạn đang gánh vác. Với lòng tốt, hỗ trợ và những bước nhỏ, giấc ngủ của bạn có thể bắt đầu ổn định trở lại. Bạn xứng đáng được nghỉ ngơi, và luôn có hỗ trợ nếu bạn cần.