

Thức Giấc Nửa Đêm

Bác Sĩ Hồ Ngọc Minh



Thật ra, lâu lâu thức giấc nửa đêm là điều rất bình thường. (Hình minh họa)

*“Buồn vào hồn không tên,
Thức giấc nửa đêm nhớ chuyện xưa vào đời...”*

Lúc này, thỉnh thoảng lại trở mình thức giấc khoảng 3 giờ sáng, mà lại thích nhạc của Trúc Phương, thế là bài hát “Nửa Đêm Ngoài Phố” lại vang vọng trong tâm não. Mặc dù đã tự hứa là không uống cà phê từ sau bữa ăn trưa, ăn uống điều độ, không ăn tối trễ và quá no trước khi đi ngủ, vậy mà, 3 giờ sáng lại thức giấc, nằm hát thầm nhạc Trúc

Phương trong bóng tối. Có phải tại mình già? Hay tại mình lo chuyện linh tinh, chẳng hạn như coronavirus, COVID-19?

Thật ra, lâu lâu thức giấc nửa đêm là điều rất bình thường. Ngày xưa, ở thế kỷ 18, người Âu Châu có thói quen thức giấc nửa đêm, làm công chuyện nhà, rồi đi ngủ trở lại. Sau khi ta bắt đầu chìm vào giấc ngủ, não bộ sẽ tuần tự đi qua những chu kỳ của giấc ngủ, mỗi chu kỳ kéo dài khoảng 90 phút, và lặp đi lặp lại qua đêm, cho tới sáng. Vào cuối giấc ngủ, chiều dài của chu kỳ ngắn dần và nhanh hơn. Giữa những “chuyển đoạn” của chu kỳ, não bộ sẽ tỉnh giấc khoảng vài ba phút. Hầu hết mọi người sẽ tiếp tục giấc ngủ mà không hề nhận biết là mình đã thức tỉnh. Tuy vậy, một đôi khi, ta có thể bị lôi kéo hoàn toàn ra khỏi cơn mê. Có thể do nhiều lý do khác nhau, từ mức độ bình thường, ví dụ như: nhiệt độ nóng hay lạnh, phải đi tiểu, ác mộng, hay tiếng động ồn ào; hoặc vì các triệu chứng bệnh.



Giờ ngủ không phải là giờ để suy tư, tính toán về chuyện đã xảy ra từ ngày hôm trước. (Hình minh họa)

Chúng ta thường lầm tưởng, mọi người đều ngủ say qua đêm, thật ra không có một ai “ngủ say như chết” cả. Cho dù có tỉnh giấc ba, bốn, năm lần qua đêm, cũng không phải là điều đáng lo, tùy theo mức độ tỉnh táo khi thức dậy vào buổi sáng. Nếu không bị lờ đờ và vẫn cảm thấy khỏe khoắn, làm việc trong ngày bình thường, thì lâu lâu thức tỉnh nửa đêm là chuyện không mấy quan tâm.

Thức giấc nửa đêm không nhất thiết là bị bệnh mất ngủ, tùy theo vấn đề có xảy ra thường xuyên hay không, và đã xảy ra lâu mau. Nếu thường xuyên thức giấc nửa đêm kinh niên, thì phải

tham khảo với bác sĩ gia đình ngay, để loại trừ những chứng bệnh liên hệ. Nếu không có một lý do bệnh lý nào đáng ngại từ bên trong thì nên kiểm điểm lại những lý do từ môi trường bên ngoài đưa đến. Ví dụ như có con nhỏ, người bạn chung giường có bệnh ngứa, hay làm việc ca đêm?

Dĩ nhiên, mất ngủ kinh niên cũng đưa đến những vấn đề không tốt như giảm khả năng chú tâm vào chuyện làm, dễ tăng cân, dễ bị bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch... Nếu thường xuyên thức giấc nửa đêm thì phải cần thay đổi những gì? Thay đổi nề nếp sống giúp giảm bớt chuyện thức giấc nửa đêm. Ví dụ, không nên uống cà phê sau 2 giờ chiều, hay ít nhất là 8 tiếng trước giờ đi ngủ. Ngoài ra nên uống đầy đủ nước trong ngày. Thiếu nước trước khi đi ngủ, hay uống quá nhiều nước trước giờ ngủ cũng làm cho tỉnh giấc nửa đêm. Nhiều người **lầm tưởng, uống rượu vào buổi tối để dễ ngủ**, nhưng chính rượu sẽ làm dễ bị ợ chua khó tiêu, tăng lượng đường và cortisol lúc nửa đêm về sáng khiến ta tỉnh giấc.

Về chuyện tập thể dục thể thao, nếu tập trong ngày thì giúp ta ngủ ngon, nhưng **không nên tập gần giờ đi ngủ**. Thêm vào đó, không nên đem computer, “sờ làm”, “tiệm ăn”, hay “rạp chiếu phim” vào phòng ngủ. Và, cũng không nên thức giấc nửa đêm, để check giờ, hay có khi check Instagram, trên điện thoại di động. **Riết, sẽ trở thành thói quen cho não bộ, bùng tỉnh vào 2-3 giờ sáng.**

Đem việc từ ban ngày, từ sờ làm vào giấc ngủ là điều mà nhiều người thường làm như một thói quen, và không nghĩ là sẽ sanh ra stress. Giờ ngủ không phải là giờ để suy tư, tính toán về chuyện đã xảy ra từ ngày hôm trước: lâu ngày sẽ làm ta trở giấc vào nửa đêm về sáng. **Nên để ít thời gian tĩnh tâm trước khi đi ngủ, tạo thói quen tốt, như thiền chẳng hạn.**

Nói chung, ngủ ngon giấc suốt 8 tiếng mỗi đêm là mục đích ai cũng muốn, nhưng thực tế không phải như vậy. Ai cũng thức giấc nửa đêm chút đỉnh, và thường xuyên ngủ trở lại ngay mà không hề hay biết. Lâu lâu thức giấc nửa đêm dài hơn vài phút là chuyện bình thường. Và nếu, có lần nào thức tới sáng sau khi trở giấc thì cũng đành chấp nhận vậy thôi.

BS. Hồ Ngọc Minh