



ปัญหาอนไม่หลับ แก้ไขอย่างไรดี ?

รศ. ดร. นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์

ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล

การนอนไม่หลับถือเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญมาก เพราะคนส่วนใหญ่ต่างก็เคยประสบกับปัญหาอนไม่หลับกันมาแล้วทั้งนั้น แต่ภาวะนอนไม่หลับนั้นไม่ใช่ตัวโรค เป็นเพียงอาการที่อาจจะเกิดจากปัญหาสารพัดที่ท่านต้องเผชิญมาตลอดทั้งวัน แล้วยังมาทำให้ท่านต้องคิด ต้องกังวลต่อในตอนกลางคืน จนนอนไม่หลับ แต่เมื่อทุกอย่างคลี่คลาย ท่านก็จะสามารถกลับมาอนหลับได้ตามปกติ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะเป็นแบบนี้ เรียกว่าภาวะนอนไม่หลับแบบเฉียบพลัน (acute insomnia) หรือชั่วคราว (transient insomnia) แต่ในทางตรงกันข้าม อาการอนไม่หลับก็อาจจะเป็นอาการที่ฟ้องว่าตัวท่านกำลังเป็นโรคบางอย่างได้เช่นกัน โดยเฉพาะในรายที่มีอาการอนไม่หลับนานกว่า 1 เดือน (chronic insomnia) ดังนั้น จะเห็นภาวะนอนไม่หลับนั้นมีสาเหตุหลากหลาย และทำให้เกิดรูปแบบการนอนไม่หลับแตกต่างกัน ในบทความนี้ เราจะมาคุยกันเกี่ยวกับรูปแบบของการนอนไม่หลับ และแนวทางในการแก้ปัญหานอนไม่หลับกันเบื้องต้นนะคะ

การจำแนกชนิดของภาวะนอนไม่หลับนั้นมีการแบ่งได้หลายแบบ แต่ในบทความนี้จะขอใช้การแบ่งตามช่วงเวลาของการนอนไม่หลับออกเป็น 3 ชนิดหลัก ๆ คือ

1. การนอนไม่หลับช่วงต้น (initial insomnia) หรือกลุ่มหลับยาก คือการนอนไม่หลับในช่วงแรกหลังเข้านอน แต่ถ้าหลับได้แล้วจะหลับต่อได้ยาว โดยเกณฑ์การวินิจฉัยคือ การใช้เวลาดังแต่เริ่มเข้านอนจนถึงหลับมากกว่า 20 นาทีในเด็กและผู้ใหญ่ตอนต้น หรือมากกว่า 30 นาทีในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบการนอนไม่หลับชนิดนี้มักจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ความเครียด หรือการคิดอะไรซ้ำไปซ้ำมา เพราะกระบวนการคิดนั้นอาศัยการทำงานของสมองส่วนหน้า หากเจ้าสมองส่วนนี้ทำงานอยู่ จะทำให้ระบบการนอนหลับตามปกติเกิดขึ้นได้ยาก ดังนั้น ถ้าจะนอนหลับ ต้องให้สมองส่วนหน้าหยุดคิด ซึ่งบางทีก็ทำได้ง่าย แต่บางทีก็ทำได้ยากมาก หลักการสำคัญของการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับในช่วงต้น คือ การปล่อยวางและไม่คิด (เท่าที่จะทำได้) เมื่อไม่คิด สมองที่ควบคุมการนอนหลับก็จะทำงานเด่นขึ้น และทำให้เราหลับได้ในที่สุด

2. การนอนไม่หลับช่วงกลาง (middle insomnia หรือ middle-of-the-night insomnia) หรือกลุ่มตื่นกลางดึก คือการตื่นขึ้นมาตอนกลางดึกแล้วไม่สามารถนอนหลับต่อได้ทันที โดยจะตื่นอยู่มากกว่า 20 นาทีในเด็กและผู้ใหญ่ตอนต้น หรือมากกว่า 30 นาทีในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ซึ่งโดยเฉลี่ยพบว่าจะต้องใช้เวลาดังราว 2 ชั่วโมงจึงจะสามารถหลับต่อไปได้ ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ โดยการนอนไม่หลับในลักษณะนี้อาจจะเกิดขึ้นได้ทั้งแบบชั่วคราวจากปัญหาความวิตกกังวล ความเครียด ความไม่สุขสบายตัวจากความเจ็บป่วยหรือสภาพแวดล้อม เช่น เสียงดังไป อากาศร้อนไป ส่วนอีกรูปแบบคือแบบเรื้อรัง ซึ่งต้องหาสาเหตุเพื่อการรักษาที่ถูกต้อง

3. การนอนไม่หลับช่วงปลาย (terminal insomnia) หรือกลุ่มตื่นเช้าเกินกว่าที่ต้องการ คือภาวะการนอนในช่วงต้นและช่วงกลางจะปกติ แต่ผู้ป่วยมักจะตื่นตั้งแต่เช้ามืด และไม่สามารถนอนหลับต่อไปได้ รูปแบบการนอนไม่หลับชนิดนี้มักจะพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ก็สามารถพบได้ในคนหนุ่มสาวได้ในหลายกรณี ไม่ว่าจะเป็นจากความไม่สุขสบายตัวจากการเจ็บปวด โรคซึมเศร้า เป็นต้น

การรักษาภาวะนอนไม่หลับ ต้องอาศัยการวินิจฉัยสาเหตุของการนอนไม่หลับโดยแพทย์ ในทางปฏิบัติ หากไม่พบสาเหตุจากตัวโรคที่รุนแรง การให้การรักษาผู้ที่มีนอนไม่หลับจะประกอบไปด้วย

1. การปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอน ให้น่านอนและมีความสะดวกสบาย เช่น ปิดไฟให้สนิท ระวังไม่ให้มีเสียงดังจากภายนอก ไม่นำโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ที่นอน และปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสม
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่กระตุ้นความตื่นตัวในช่วงเย็น เช่น เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน (กาแฟ ชา น้ำอัดลม) ในช่วงเย็นหรือกลางคืน เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวและนอนไม่หลับ ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็ไม่ควรบริโภค เพราะแม้จะทำให้หลับ แต่คุณภาพการนอนจะไม่ดี รวมถึงไม่ควรกินอาหารในปริมาณมากก่อนนอน เพราะจะทำให้แน่นท้อง ไม่สบายตัว และนอนหลับยากขึ้น

3. หลีกเลี่ยงการจับหลักในช่วงเย็น เพราะจะทำให้แรงกระตุ้นให้หลับตอนกลางคืนลดลง
4. ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักหรือดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้น รุนแรง หรือเร้าอารมณ์เกินไปในช่วงหัวค่ำหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวเกินไป และนอนหลับได้ยาก
5. ไม่ใช่ห้องนอนสำหรับทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น แก้วรายงานการวิจัย หรือแก้ไขวิทยานิพนธ์นักศึกษา ใช้ห้องนอนไว้สำหรับการนอนเป็นหลักเท่านั้น
6. ไม่เร่งรัดตนเองให้นอน เพราะความตั้งใจจะนอนจนเกินไป จะทำให้เกิดความกังวล จนกลายเป็นนอนไม่หลับแทน
7. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอย่างง่าย ๆ ช่วยให้นอนหลับ เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ การใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ง่วงนอน เช่น น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ หรือการฝึกหายใจช้า ๆ ก็พบว่าสามารถช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ส่วนการเปิดเพลงบรรเลงก่อนนอน แม้จะช่วยให้หลับง่ายขึ้น แต่เสียงดนตรีที่เปิดในช่วงกลางคืน อาจส่งผลต่อคุณภาพการนอนได้ จึงไม่แนะนำ
8. หากเข้านอนเกินกว่า 30 นาทีแล้วนอนไม่หลับ หรือตื่นขึ้นมากกลางดึกแล้วนอนต่อไม่ได้เกินกว่า 30 นาที ควรลุกจากที่นอน ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่หนักเกินไปทำแทน เช่น อ่านหนังสือ เดินเล่น นั่งสมาธิในแสงไฟสลัว จนเมื่อรู้สึกง่วง จึงค่อยกลับมานอนใหม่

เทคนิคการปฏิบัติตัวเหล่านี้ ทำได้ไม่ยาก ส่วนใหญ่แล้วหากปฏิบัติตามมักจะช่วยแก้ไขปัญหานอนไม่หลับได้ดี อย่างไรก็ตาม ในบางรายอาจจะต้องการการรักษาด้วยยา ซึ่งจะใช้เฉพาะรายที่อาการรุนแรงหรือมีโรคบางชนิดร่วมด้วยเท่านั้น สิ่งสำคัญคือ การรับประทานยานอนหลับจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เสมอ เพราะยานอนหลับมีหลายชนิด ซึ่งมีกลไกและระยะเวลาการออกฤทธิ์แตกต่างกัน บางชนิดเหมาะแก่คนที่หลับยาก บางชนิดเหมาะแก่คนที่ตื่นกลางดึก นอกจากนี้ หากได้รับยานอนหลับมาอย่างต่อเนื่อง ห้ามหยุดยานอนหลับทันทีทันใด เพราะอาจจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการชัก หรืออาจนอนไม่หลับได้