

ស្វែងយល់អំពីដំណាក់

🔍 តើអ្វីជាដំណាក់?



ការគេង ជាពេលវេលាដែលរាងកាយនិងខួរក្បាលរបស់អ្នក ស្ថិតក្នុងសភាពដែលញាណរបស់អ្នក សម្រាក និងសាក ថាមពលឡើងវិញ។

ក្នុងអំឡុងពេលគេង រាងកាយរបស់អ្នកសម្រាក ដើម្បីមុខងារ ពិសេសផ្សេងៗទៀតជួសជុល និងកែសម្រួលដល់មុខងារ សុខភាពខួរក្បាល និងសុខភាពរាងកាយ។

អ្នកប្រហែលជាមិនដឹង និងមិនចាំអំពីការគេងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែ អ្នកដឹងទេថាពេញមួយជីវិតរបស់អ្នក អ្នកចំណាយពេល ប្រហែលមួយភាគបី (១/៣) លើការគេង។

តើអ្នកអាចដឹងដោយរបៀបណាថា អ្នកបានគេងគ្រប់គ្រាន់?

គឺ នៅពេលដែលអ្នកភ្ញាក់ពីដំណេកដោយមាន
អារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកបានសម្រាក និងដូចជា
បានសាកថាមពលឡើងវិញ នោះជាសញ្ញា
បង្ហាញថាយើងបានគេងគ្រប់គ្រាន់។

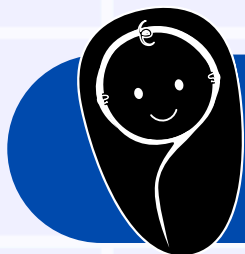
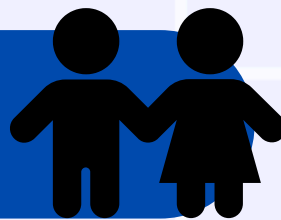


បរិមាណនៃការគេងក្នុងមួយយប់ៗប្រែប្រួលតាមមនុស្សម្នាក់ៗ



ជាទូទៅ មនុស្សពេញវ័យគួរគេងចន្លោះពី ៧ ទៅ ៨ ម៉ោង

ក្មេងគួរគេងពី ៩ ទៅ ១៣ ម៉ោង



ទារកត្រូវការចន្លោះពី ១២ ទៅ ១៥ ម៉ោង

អនុញ្ញាតឱ្យរាងកាយបានសម្រាក និងការពារប្រឆាំងនឹងការរលាក

ជួយបង្កើនសមត្ថភាពខ្លួនក្បាល ដូចជាពង្រឹងការចងចាំ

បង្កើនអរម៉ូនមួយចំនួនដូចជាអរម៉ូនលូតលាស់

អនុញ្ញាតឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកសម្រាក

ពង្រឹងសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត

បន្ថយសម្ពាធឈាម

ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃរាងកាយ និង មុខងារសំខាន់ៗផ្សេងទៀត

**អត្ថប្រយោជន៍នៃការ
គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់**



តើអ្នកដឹងទេថា ?

ខ្លួនប្រាណរបស់យើងតែងតែធ្វើការឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលដំណេកផ្សេងៗគ្នារៀងរាល់យប់។

គេបែងចែកដំណាក់កាលរបស់ដំណេកជា៤ ទៅតាមប្រភេទនៃរលកសញ្ញាខួរក្បាលដែលបានបញ្ចេញអំឡុងពេលយើងគេង។

ដំណាក់កាលរបស់ដំណេក

ដំណាក់កាល

ភ្ញាក់

ដំណាក់កាល

ចលនាភ្នែករហ័ស

ដំណាក់កាល

គេងលក់សើៗ

ដំណាក់កាល

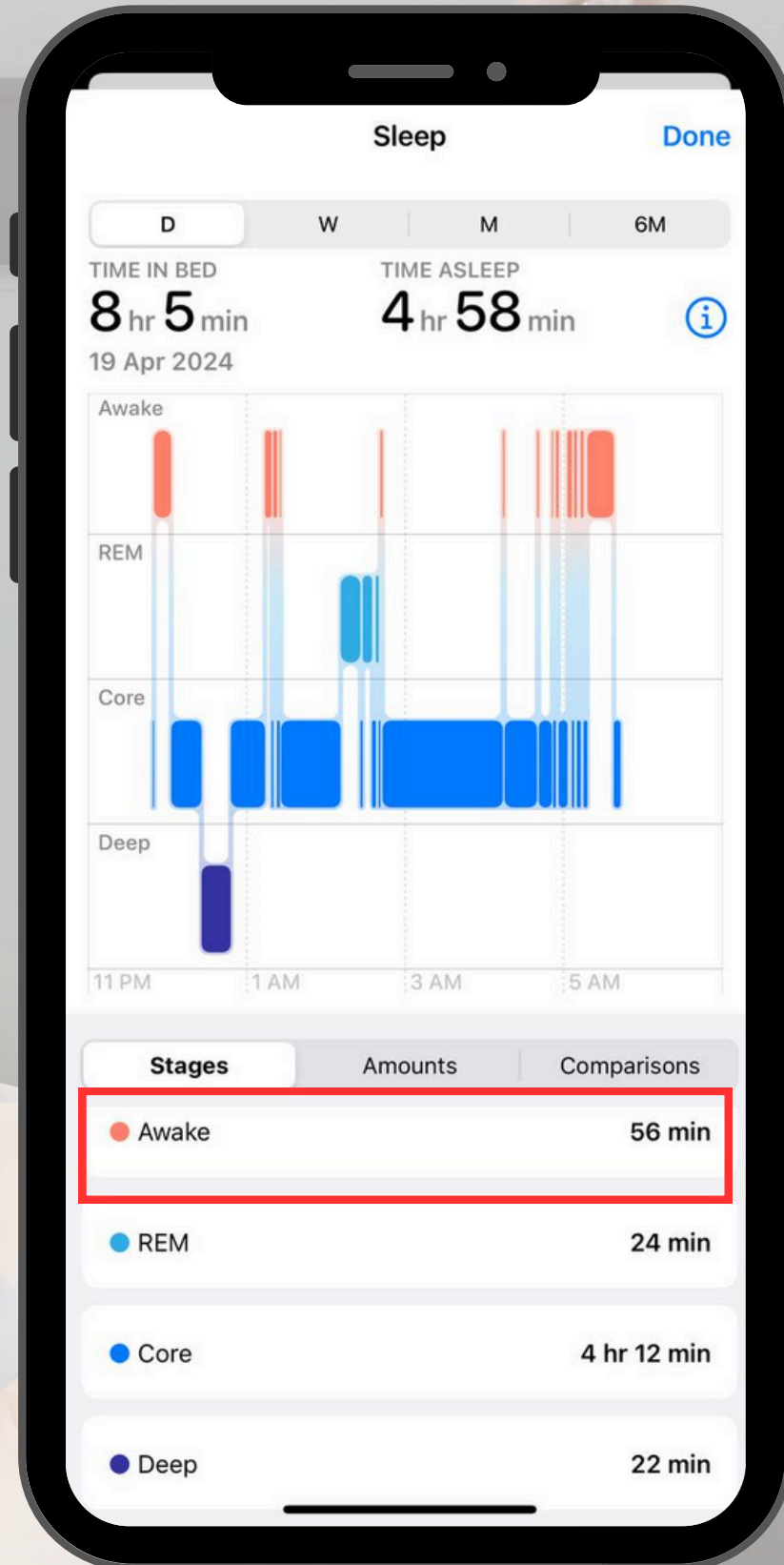
គេងលក់ស្ងប់

ដំណាក់កាលភ្ញាក់

ជាដំណាក់កាលមួយដែលអ្នកអាចនឹងដឹងថា ខ្លួនអ្នកភ្ញាក់នៅអំឡុងពេលនៃវគ្គណាមួយនៃការ គេង។

ឧទាហរណ៍៖ ពេលអ្នកធ្វើចលនាប្រែប្រួលខ្លួន ប្រាណអំឡុងពេលគេង ភ្ញាក់ដោយរាងកាយត្រូវ ទៅបន្ទប់ទឹក ស្រមុក យល់សប្តិអាក្រក់ ។ល។

ជារឿងធម្មតាទេដែលមនុស្សម្នាក់ៗភ្ញាក់ពីគេង ម្តងម្កាល ហើយក៏អាចទៅរួចផងដែរ ដែលថា អ្នកគេងលក់ទៅវិញភ្លាមៗ ដោយមិនចាំថាអ្នក បានភ្ញាក់ពីគេង។



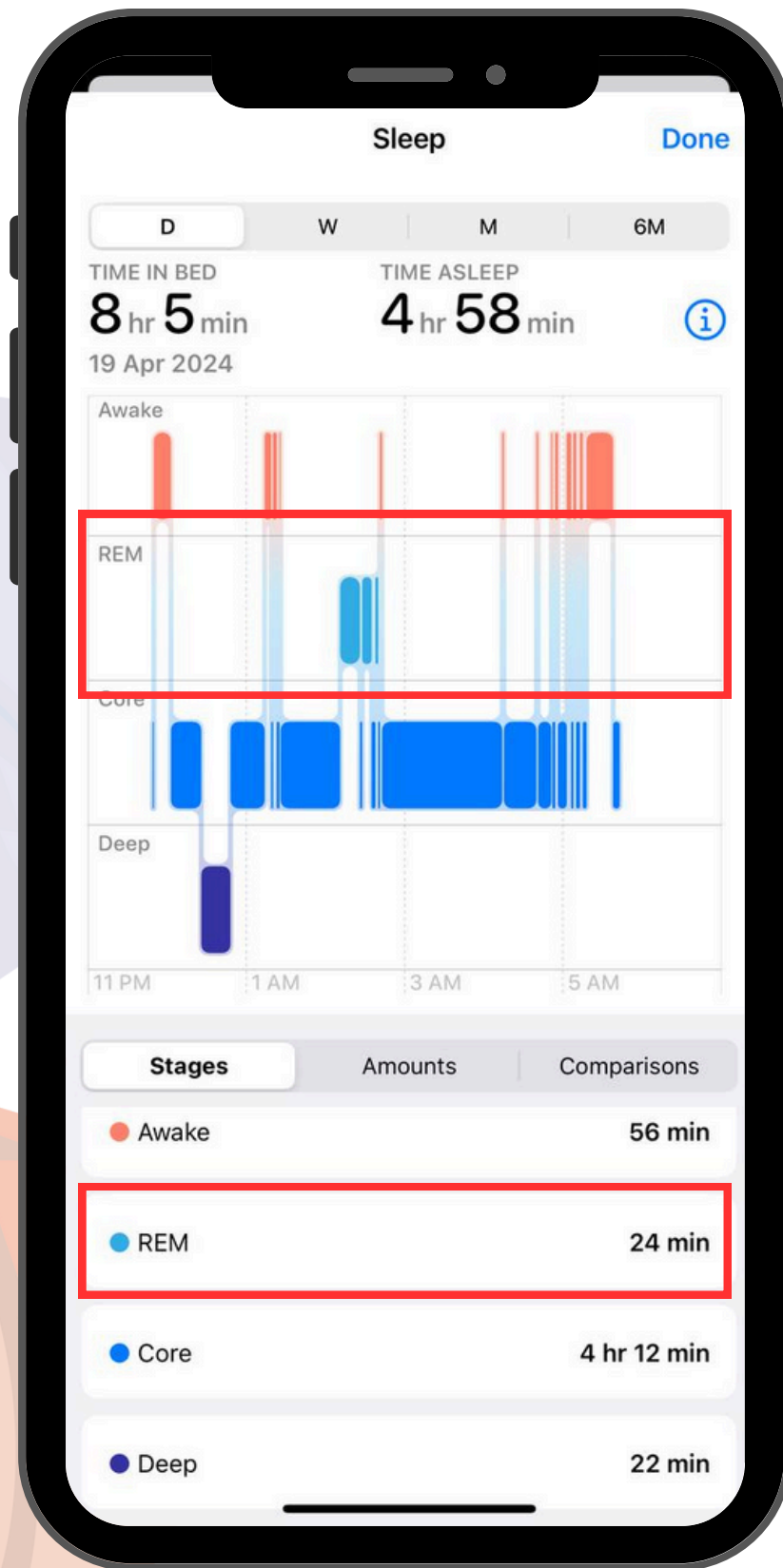
ដំណាក់កាលចលនារង្វែករហ័ស

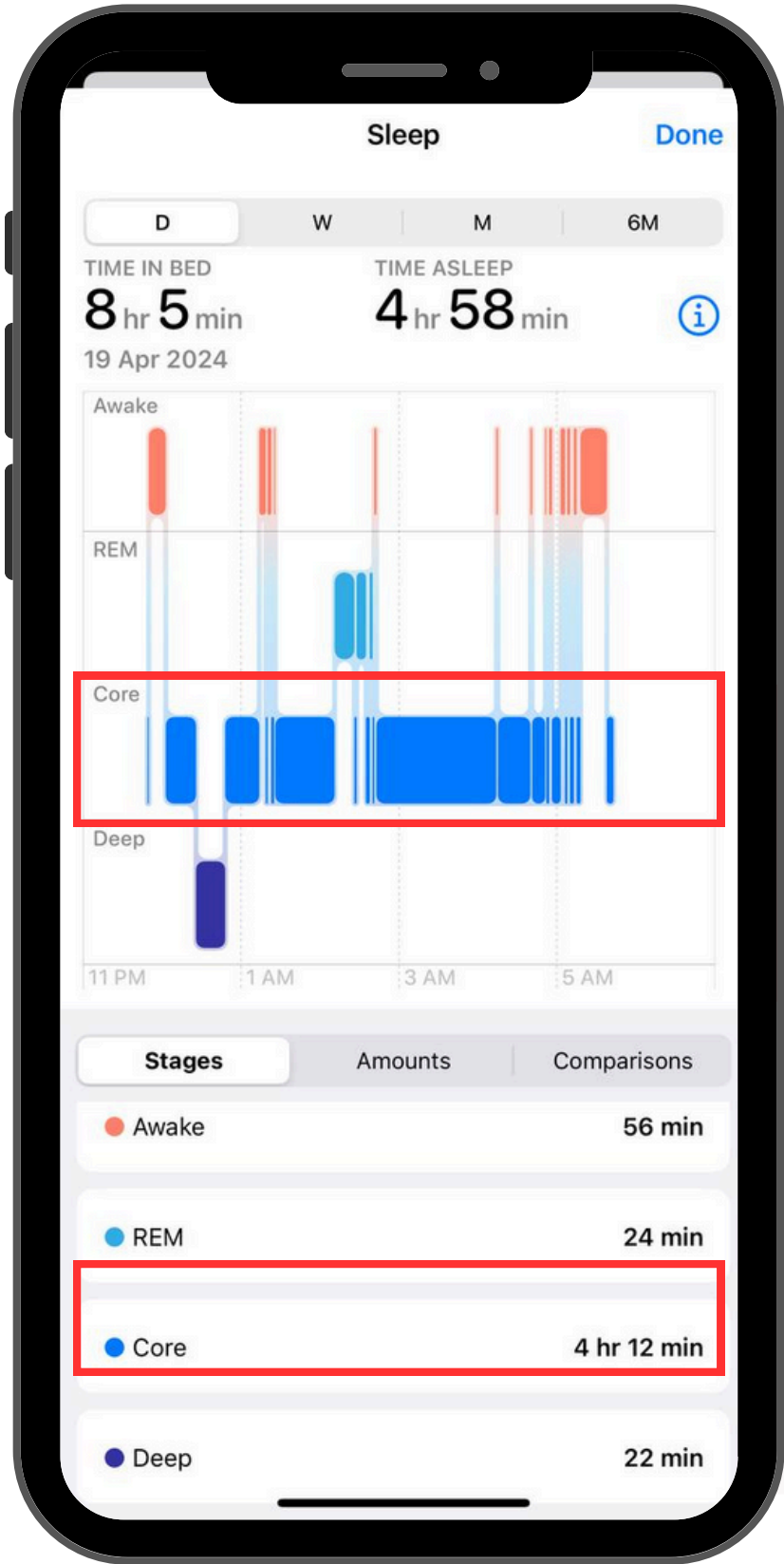
ក្នុងដំណាក់កាលនេះ សាច់ដុំរង្វែករបស់អ្នក ផ្លាស់ទីទៅចំហៀង ពីម្ខាងទៅម្ខាងយ៉ាងរហ័ស ទៅមកៗ ដោយខ្លួនក្បាលធ្វើការយ៉ាងសកម្ម។

ការយល់សប្តិភាគច្រើនកើតមានឡើងក្នុង ដំណាក់កាលចលនារង្វែករហ័សនេះ។

តួនាទីសំខាន់ក្នុងដំណាក់កាលនេះគឺ៖

ដំណើរការអារម្មណ៍ និងការចងចាំផ្នែកអារម្មណ៍ ការរៀនសូត្រ និងការចងចាំ។





ដំណាក់កាលគេងលក់ស្មើៗ

ពួកយើងស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលនេះច្រើន ជាងដំណាក់កាលផ្សេងៗទៀតរៀងរាល់យប់ ពោលគឺមានរយៈពេលសរុបច្រើនជាងគេ។ ដំណាក់កាលនេះក៏សំខាន់ដូចដំណាក់កាល ផ្សេងទៀតដែរ

គួរនាំដំណាក់កាលនេះ៖

រៀបចំពុទ្ធិ និងការដោះស្រាយបញ្ហាដោយភាព ច្នៃប្រឌិត ក៏ជួយរៀបចំការចងចាំដែលទទួល បានកាលពីពេលថ្ងៃ។ ក៏រឹតតែសំខាន់ ព្រោះនឹង រៀបចំរលកខួរក្បាលឱ្យដំណេករបស់យើងធ្លាក់ ចូលការគេងស្ងប់ ដែលជាដំណាក់កាលទី៤។

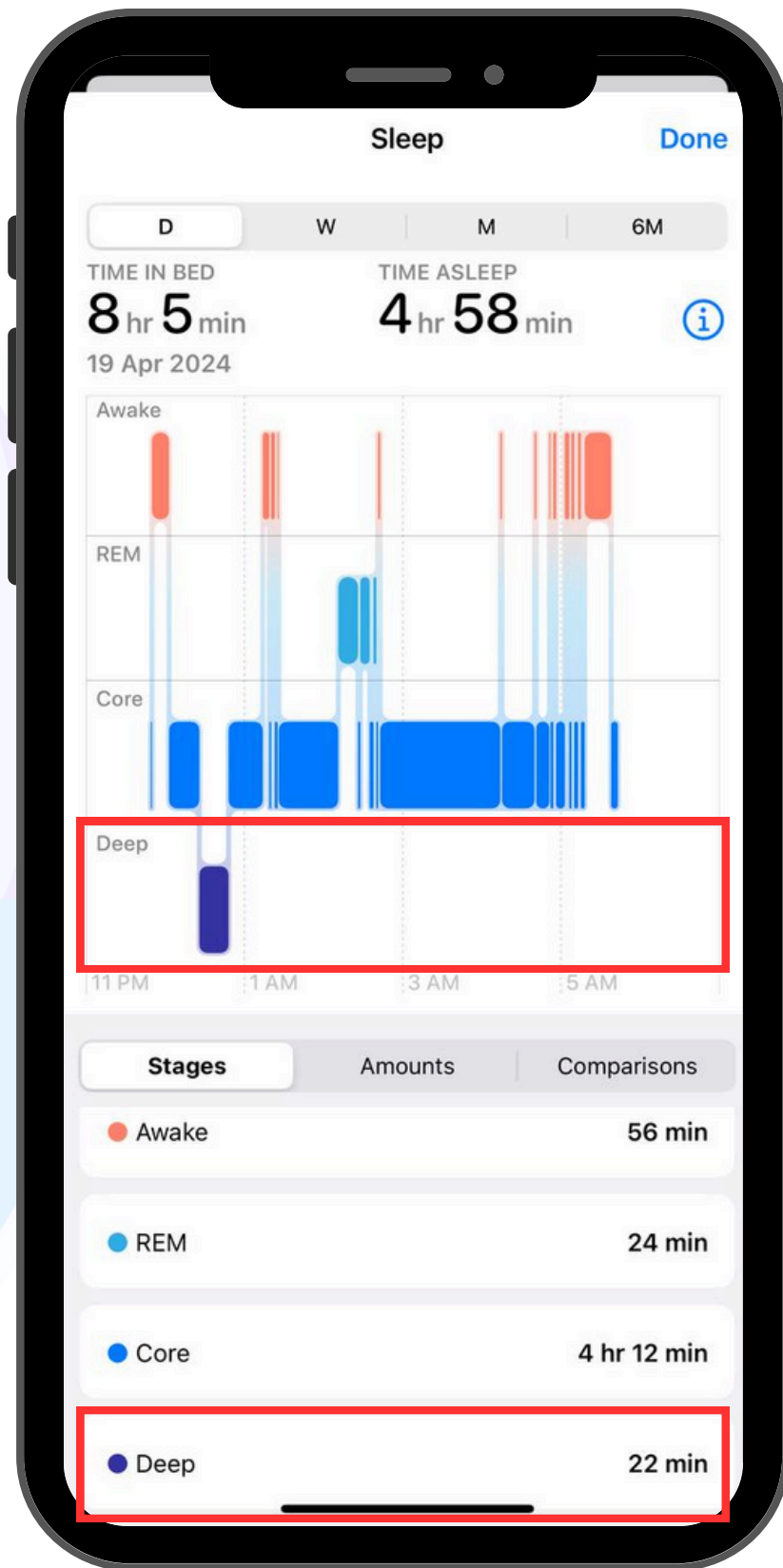
ដំណាក់កាលគេងលក់ស្ងប់

ជាដំណាក់កាលដែលមានរលកសញ្ញាខួរក្បាល យឺតជាងគេ ចង្វាក់បេះដូង និងចង្វាក់ដង្ហើមរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមថយចុះកាន់តែច្រើន។

ក្នុងអំឡុងពេលនៃការគេងលក់ស្ងប់ រាងកាយបេះដូង និងខួរក្បាល ត្រូវបានសម្រាកយ៉ាងខ្លាំងដែលអាចពិបាកក្នុងការធ្វើឱ្យភ្ញាក់ពីដំណេកជាងដំណាក់កាលផ្សេងៗទៀត។

តួនាទីដំណាក់កាលនេះ៖

ជាលិកា រាងកាយត្រូវបានជួសជុល ហើយអរម៉ូនសំខាន់ៗត្រូវបានបញ្ចេញសម្រាប់ការលូតលាស់។





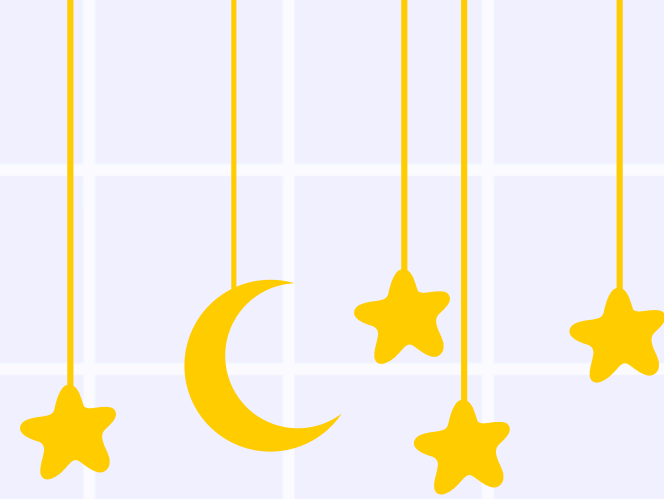
ការសិក្សាអំពីដំណាក់ និងតម្លៃដែលគ្មានអ្វីមកអាចជំនួសបានឡើយគឺជាប្រធានបទដែលអ្នកជំនាញនៅតែបន្តសិក្សាស្រាវជ្រាវ។ អ្នកជំនាញភាគច្រើនស្នើថាពេលវេលា និងម៉ោងដែលយើងចូលដំណាក់ពិតជាសំខាន់ និងចាំបាច់ក្នុងការដែលខ្លួនរក្សាល និងរាងកាយបញ្ចេញអ័រម៉ូនជាក់លាក់មកជួសជុល និងព្យាបាលកាយ ចិត្ត បញ្ញា និងការចងចាំ។ មានន័យថាទោះបីជាអ្នកគេងបានគ្រប់ម៉ោងតាមអ្នកជំនាញប្រាប់ ប៉ុន្តែបើខុសម៉ោងពេល ក៏ការគេងនោះមិនទទួលបានប្រយោជន៍ដ៏ធំធេងដែលសមនឹងទទួលបានដែរ។

ម៉ោងចូលគេងគួរតែមិនក្រោយម៉ោង ១០ យប់ ពីព្រោះក្រពេញបញ្ចេញអ័រម៉ូនដែលគ្រប់គ្រងស្រួសសម្រាក និងសាកថាមពលឡើងវិញក្នុងចន្លោះម៉ោង ១១ ដល់ម៉ោង ២ យប់ ហើយមេឡាតូនីន (អរម៉ូនក្នុងរាងកាយដែលធ្វើឱ្យយើងងុយគេង) ផលិតខ្ពស់បំផុតពីម៉ោង ១០ ដល់ម៉ោង ២ យប់។

ខ្ញុំដឹងថាអ្នកមើលរំលងការគេងរបស់អ្នក ដូច្នោះហើយបានជាអ្នកពិបាកគ្រប់គ្រងស្រួស និងសុខភាពរបស់អ្នក។ សូមអ្នកផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដើម្បីសុខភាព។

គន្លឹះដើម្បីទទួលបានដំណេកល្អ

រឿងដែលអ្នកធ្វើនៅពេលដែលភ្នាក់ អាចមាន តម្លៃពលដល់ដំណេករបស់អ្នកនៅពេលយប់។



● អំឡុងពេលថ្ងៃ

● ចំណុចគួរធ្វើមុនចូលគេង

● ស្ថានភាពបន្ទប់គេងរបស់អ្នក



អានបន្ថែម 

អំឡុងពេលថ្ងៃ

បង្កើតទម្លាប់ល្អនៅពេលថ្ងៃអាចជួយបង្កើន
គុណភាពដល់ការគេងរបស់អ្នកបាន



១. ទទួលបានពន្លឺព្រះអាទិត្យឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ជាប្រចាំ យ៉ាងហោចណាស់ ពី ២០ ទៅ ៣០ នាទី នៅពេលព្រឹក
២. ចៀសវាងសារធាតុនីកូទីន និងកាហ្វេអ៊ីន ព្រោះអាចធ្វើឱ្យអ្នកគេងមិនលក់នៅពេលយប់។ ជំនួសកាហ្វេដោយពិសាតែបៃតងរាល់ថ្ងៃ។
៣. ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ឱសថជាប្រចាំ សូមត្រួតពិនិត្យជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដើម្បីស្វែងយល់ពីផលរំខានរបស់ឱសថនោះ
៤. ប្រសិនបើអ្នកសម្រាកនៅពេលថ្ងៃ សូមសម្រាកចន្លោះពេលមុន៦ម៉ោងមុនពេលចូលគេងនៅពេលយប់
៥. សូមធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់មុនពេលចូលគេងចន្លោះពី ២ ទៅ ៣ ម៉ោងមុន
៦. ចៀសវាងបរិភោគអាហារ និងទទួលទានជាតិទឹកលើសកម្រិតចន្លោះមុនពេលចូលគេង ២ ឬ ៣ម៉ោង។

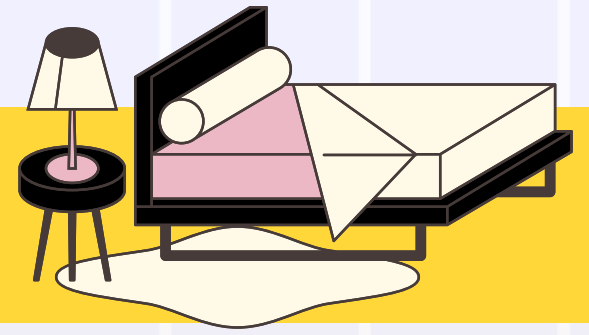
ចំណុចគួរធ្វើមុនចូលគេង

ឆ្លៀតពេលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ថាសម្រាកមុននឹងចូលគេងតែម្តង អាចធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការគេង



១. គ្រឿងស្រវឹងពិតជាអាចបន្ថយគុណភាពនៃការគេងរបស់អ្នក
២. បន្ថយពន្លឺនៅពេលយប់។ ការបន្ថយពន្លឺនិងជួយឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកដឹងថា នេះជាពេលវេលាសម្រាប់គេង
៣. សម្រាកមុនពេលចូលគេង។ អានសៀវភៅ ស្តាប់តន្ត្រី ឬសរសេរកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ។ ការប្រើប្រាស់ឬសម្លឹងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចមុនចូលគេងពិតជាធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកគេងលក់ និងប៉ះដល់គុណភាពនៃការគេងរបស់អ្នក
៤. ការងូតទឹកក្តៅ ឬត្រជាក់ (យោងទៅតាមប្រភេទរាងកាយរបស់អ្នកផ្ទាល់) អាចជួយអ្នកឱ្យគេងលក់បានល្អ
៥. ត្រូវបង្កើតទម្លាប់ ដោយមានម៉ោងចូលគេងជាក់លាក់ និងសូមស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នកផងដែរ (ស្វាបញ្ជីកញ្ចប់ ល្វើយអស់កម្លាំងជាសញ្ញាប្រាប់ថា ត្រូវការគេង)

ស្ថានភាពបន្ទប់គេងរបស់អ្នក



១. ត្រូវប្រាកដថាបន្ទប់គេងរបស់អ្នកមានសភាពដែលជួយឱ្យអ្នកគេងលក់បានស្រួល
២. ត្រូវប្រាកដថាបន្ទប់គេងរបស់អ្នកត្រជាក់ល្មម និង ងងឹត
៣. ព្យាយាមរក្សាទុកគ្រឿងអេឡិចត្រូនិច និងឧបករណ៍រំខានផ្សេងៗចេញពីបន្ទប់គេង
៤. កុំគេងនៅលើគ្រែទាំងស្ថានភាពភ្នាក់។ ប្រសិនបើស្ថិតនៅលើគ្រែ ហើយស្ថិតនៅស្ថានភាពភ្នាក់លើសពី ២០ នាទី សូមក្រោកពីដំណេក ហើយធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយដែលជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាសម្រាក រហូតទាល់តែអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នករួចរាល់សម្រាប់ការចូលគេងវិញ
៥. ការគេងថ្ងៃច្រើនពេកអាចរំខានដល់ដំណេកពេលយប់របស់អ្នក
៦. ព្យាយាមចូលគេងតាមពេលវេលារបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ (ប្រសិនបើអាច)។
៧. ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើឱ្យបន្ទប់របស់អ្នកងងឹតដោយប្រើរាំងននបានទេ សូមប្រើរាំងគ្របឬបិទភ្នែក។
៨. ប្រសិនបើបន្ទប់អ្នកមានសំឡេងរំខាន អ្នកងាយនឹងភ្នាក់ដោយសារសំឡេង គួរប្រើប្រដាប់ញុកត្រចៀកដើម្បីកាត់បន្ថយសំឡេងរំខាន។



យើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថា
ការគេង គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃ
សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត
ដូច្នេះហើយ ធ្វើឱ្យការគេងប្រសើរឡើង
មានន័យថាអ្នកធ្វើឱ្យសុខភាព និង
សុខុមាលភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង
ផងដែរ។

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា (ម.ស.ម.ក)

អ៊ីម៉ែល ៖ infor@cchrcambodia.org
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ២៣ ៧២៦ ៩០១
ផ្ទះលេខ៧៩៨ ផ្លូវ៩៩ សង្កាត់បឹងត្របែក
ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

មជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា

អ៊ីម៉ែល ៖ wehearyou@sneha.asia
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ៩៧ ៩៩០ ៣៣៣៣
ផ្ទះលេខ១១៨ ផ្លូវបេតុង ភូមិដីថ្មី ឃុំគោកឃ្នាំង
ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

គាំទ្រដោយ

សហការផលិតដោយ

ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៤

