

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 6

Ngủ ngon trở lại: Kế hoạch 7 đêm cho người trằn trọc

Dành cho những ai cứ đặt lưng xuống là tâm trí bắt đầu "họp khẩn" — và sáng nào cũng thức dậy mệt hơn lúc đi ngủ.

TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Vì sao càng cố ngủ lại càng tỉnh — nghịch lý của giấc ngủ
- Bộ ba thư giãn trước giờ ngủ: thở 5-7, robot-búp bê vải, quét cơ thể
- Cách xử lý tâm trí "họp khẩn" lúc nửa đêm
- Kế hoạch 7 đêm — mỗi đêm chỉ thêm **MỘT** thay đổi nhỏ

~8 trang • đọc 15 phút • dễ thực hành

Biên soạn: Đội ngũ chuyên gia Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

innermind.vn — Tài liệu giáo dục tâm lý, không thay thế chẩn đoán hay điều trị chuyên khoa.

Nghịch lý của giấc ngủ: càng cố, càng tỉnh

Bạn nằm xuống, nhắm mắt, và ra lệnh cho mình: "Ngủ đi!" — rồi 2 giờ sau vẫn thao thức, giận chính mình vì không ngủ được. Nghe quen chứ?

Giấc ngủ có một tính cách "khó chiều": nó không đến khi bị ép. Ra lệnh "phải ngủ ngay" thực chất là một dạng áp lực — và áp lực kích hoạt hệ báo động của cơ thể: tim đập nhanh hơn, tâm trí tỉnh táo hơn. Bạn không thể vừa "báo động" vừa ngủ. **Giấc ngủ không phải thứ để cố gắng — mà là thứ đến khi cơ thể được phép thả lỏng.**

Vì vậy, toàn bộ cẩm nang này không dạy bạn "cố ngủ". Nó dạy bạn tạo điều kiện để giấc ngủ tự đến: hạ hệ báo động của cơ thể, dọn bớt "cuộc họp" trong đầu, và thiết kế lại thói quen buổi tối.

Nguyên tắc số 1 của cả tài liệu

Giường chỉ dành cho ngủ. Không làm việc, không lướt điện thoại, không "nằm cố" khi đã trần trọc quá 20 phút. Não bộ học theo sự lặp lại: nếu giường gắn với trần trọc và lo nghĩ, não sẽ tỉnh ngay khi bạn đặt lưng. Ta sẽ dạy lại não: giường = buồn ngủ.

Bộ ba thư giãn trước giờ ngủ

Ba kỹ thuật từ liệu pháp DBT, làm theo thứ tự trong 15-20 phút trước khi ngủ:

1. Thở 5-7 (3 phút) — hạ nhịp toàn hệ thống

1**Hít vào bằng mũi, đếm 5**

Hít sâu xuống bụng — bụng phồng lên, ngực gần như đứng yên.

2**Thở ra chậm, đếm 7**

Hơi thở ra dài hơn hít vào kích hoạt "hệ phanh" của cơ thể — tín hiệu an toàn để buồn ngủ.

3**Lặp lại 10-15 nhịp**

Chỉ chú ý vào con số đếm. Đếm nhầm? Đếm lại từ đầu — chính việc đếm cũng là một cách "giữ chỗ" cho tâm trí khỏi lo nghĩ.

2. Robot - búp bê vải (5 phút) — xả căng cơ tích tụ cả ngày

1**Gồng như robot**

Vừa hít vào vừa gồng căng: nắm chặt tay, nhún vai lên tai, siết bụng, cong ngón chân. Giữ 5 giây.

2**Thả như búp bê vải**

Thở ra, thậm chí nói "thư giãn...", buông toàn bộ. Cảm nhận sự tương phản giữa căng và lỏng.

3**Lặp lại 3-4 hiệp**

Cơ thể được "xả" hết sức căng tích tụ sẽ chìm vào giấc ngủ dễ hơn nhiều.

3. Thiên quét cơ thể (10 phút) — chuyến tàu đưa bạn vào giấc ngủ

Nằm thoải mái, hai tay xuôi theo thân. Đưa sự chú ý đến các ngón chân trái — cảm nhận mọi cảm giác ở đó trong khoảng một phút, tưởng tượng hơi thở "chảy" xuống tận nơi. Rồi di chuyển dần: lòng bàn chân, bắp chân, đầu gối, đùi... sang chân phải... lên bụng, ngực, hai tay, cổ, khuôn mặt, đỉnh đầu.

Nếu tâm trí trôi đi giữa chừng (chắc chắn sẽ xảy ra!)

Đừng tự trách. Nhẹ nhàng đưa sự chú ý quay lại "trạm" đang thăm. Nhiều người ngủ quên giữa chuyến quét — và đó chính xác là điều ta mong muốn.

Xử lý tâm trí "họp khẩn" lúc nửa đêm

Bạn tắt đèn — và não bật sáng: chuyện ban chiều, deadline ngày mai, câu nói của ai đó từ 3 năm trước. Đây là những công cụ cho đúng tình huống đó:

1

Sổ "bãi đỗ suy nghĩ" (làm TRƯỚC khi lên giường)

Dành 10 phút đầu buổi tối viết hết mọi việc đang lo lên giấy: việc chưa xong, việc ngày mai, điều đang bận tâm. Não giữ suy nghĩ vì sợ bạn quên — viết ra rồi, nó được phép buông.

2

Gắn nhãn suy nghĩ

Khi một suy nghĩ kéo đến giữa đêm, thầm nói: "Một suy nghĩ về công việc vừa xuất hiện." Chỉ là suy nghĩ — không phải việc cần xử lý lúc 2 giờ sáng.

3

Hình dung chiếc lá trôi sông

Đặt từng suy nghĩ lên một chiếc lá và nhìn nó trôi đi. Không cần xua đuổi — chỉ không giữ lại.

4

Quy tắc 20 phút

Trần trọc quá ~20 phút? Đứng dậy, sang phòng khác hoặc góc khác, làm việc gì đó thật chán dưới ánh sáng mờ (đọc sách khô khan, gấp quần áo). Chỉ quay lại giường khi buồn ngủ thật sự. Nghe ngược đời — nhưng đây là cách dạy lại não: giường = ngủ.

Điều KHÔNG nên làm lúc nửa đêm

Không nhìn đồng hồ (tính toán "còn ngủ được mấy tiếng" chỉ thêm hoảng). Không mở điện thoại (ánh sáng xanh + nội dung kích thích = đánh thức não hoàn toàn). Không tự trách — một đêm ngủ kém không phá hỏng ngày mai nhiều như nỗi lo về nó.

Kế hoạch 7 đêm — mỗi đêm một thay đổi

Đêm	Thay đổi duy nhất hôm nay	Đã làm
Đêm 1	Chốt giờ thức dậy CỐ ĐỊNH (kể cả cuối tuần) — chiếc neo quan trọng nhất của đồng hồ sinh học.	<input type="checkbox"/>
Đêm 2	Điện thoại "ngủ riêng" ngoài phòng ngủ (hoặc cách giường 2 mét), 30 phút trước giờ ngủ.	<input type="checkbox"/>
Đêm 3	Tập bộ ba thư giãn lần đầu: thở 5-7, robot-búp bê, quét cơ thể.	<input type="checkbox"/>
Đêm 4	Viết số "bãi đỗ suy nghĩ" 10 phút đầu buổi tối.	<input type="checkbox"/>
Đêm 5	Cắt caffeine sau 14h; bữa tối nhẹ, cách giờ ngủ ít nhất 2 tiếng.	<input type="checkbox"/>
Đêm 6	Áp dụng quy tắc 20 phút nếu trằn trọc. Phòng tối, mát, yên tĩnh nhất có thể.	<input type="checkbox"/>
Đêm 7	Tổng kết: đêm nào dễ ngủ nhất? Giữ lại 3 thay đổi hiệu quả nhất làm thói quen cố định.	<input type="checkbox"/>

“Đừng chấm điểm giấc ngủ từng đêm. Hãy nhìn theo tuần — xu hướng mới là thứ đáng tin.”

Kỳ vọng thực tế

Thói quen ngủ được "dạy lại" trong 2-4 tuần, không phải 2-4 ngày. Sẽ có đêm tốt đêm xấu xen kẽ — đó là tiến trình bình thường. Điều quan trọng: giữ giờ thức dậy cố định và không mang nỗi sợ mất ngủ lên giường cùng mình.

Khi nào bạn nên tìm hỗ trợ chuyên nghiệp?

Các kỹ thuật trong tài liệu này là công cụ tự trợ giúp có cơ sở khoa học. Tuy nhiên, hãy cân nhắc gặp chuyên gia tâm lý khi:

- Mất ngủ kéo dài trên 3 tuần dù đã áp dụng đều đặn các kỹ thuật trong tài liệu.
- Mất ngủ đi kèm buồn bã kéo dài, mất hứng thú, hoặc lo âu nặng vào ban ngày.
- Bạn ngáy to kèm ngưng thở, hoặc buồn ngủ quá mức vào ban ngày (có thể là vấn đề hô hấp khi ngủ — cần khám chuyên khoa).
- Bạn đang phải dựa vào rượu hoặc thuốc không kê đơn để ngủ được.

Tìm hỗ trợ không phải là yếu đuối

Đó là một quyết định dũng cảm và khôn ngoan — giống như đi khám khi cơ thể đau. Tâm trí của bạn cũng xứng đáng được chăm sóc bởi người có chuyên môn.

Về Inner Mind

Inner Mind là trung tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần với đội ngũ chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Chúng tôi đồng hành cùng bạn qua tham vấn cá nhân, trị liệu cặp đôi - gia đình và các chương trình kỹ năng ứng phó căng thẳng.

Đặt lịch tham vấn cùng chuyên gia

Website: <https://innermind.vn/> | Hotline/Zalo: 0974 095 563

Fanpage: Trung tâm tâm lý Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: **ThS.BS Phạm Văn Dương**

Miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ mang tính giáo dục, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y khoa/tâm lý. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người thân đáng tin cậy để được hỗ trợ kịp thời.

© Inner Mind. Nội dung tham khảo bộ kỹ năng Chịu đựng căng thẳng (Distress Tolerance) trong Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT).