

Paano makakamit ang mahimbing na tulog sa gabi nang walang gamot



Pinansiyal na kontribusyon



Ang mga ipinahayag na pananaw dito ay hindi nangangahulugang kumakatawan sa mga pananaw ng Health Canada.

PANIMULA

Ang gabay na ito ay ini-sponsor ng Michel Saucier Chair in Geriatric Health and Aging sa Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, kaakibat ng Université de Montréal. Ang nilalaman ay muling inilathala ng may pahintulot ni Charles M. Morin, Ph.D., batay sa kanyang aklat na *Vaincre les ennemis du sommeil*, na inilathala noong 2009 ng Éditions de l'Homme.

Marami ang nagnanais na makatulog ng 10-12 na oras bawat gabi nang walang hadlang ngunit iilan lamang ang mapalad na makamit ang layuning ito. Ang aklat na ito ay nagbabalangkas kung ano ang makatotohanan, at paano makamtan ang pinakamahimbing na tulog sa pamamagitan ng pagsunod sa 6 na simpleng hakbang.



6 NA HAKBANG PARA SA MAHIMBING NA TULOG SA GABI

UNANG HAKBANG – Simulan ang sleep diary

Alamin ang iyong baseline sleep profile upang matukoy ang pinakamahasag na estratehiya

IKALAWANG HAKBANG – Mag-develop ng mabuting sleep habits

Ang pagkakaroon ng mabuting sleep habits ay magpapabuti sa iyong pagtulog.

IKATLONG HAKBANG – Iwaksi ang mga maling akala

Itama ang anumang mga maling paniniwala tungkol sa pagtulog.

IKAAPAT NA HAKBANG – I-manage ang araw-araw na stress

Ang sari-saring isyu ay may epekto sa pagtulog habang tumatanda: medikal at sikolohikal na isyu, mga gamot, pagbabago sa pamumuhay (tulad ng pagreretiro), biyolohikal na mga bagay, o kirot.

IKALIMANG HAKBANG – Makinabang mula sa magandang sleep hygiene

Iwasan ang kape, nikotina, alak, at ehersisyo bago matulog. Ang silid-tulugan ay dapat na nagpapahimbing ng tulog: madilim, tahimik, at may kumportableng temperatura.

IKAANIM NA HAKBANG - Bawasan ang pag-inom ng mga sleeping pills

Sundan ang programa ng pagbabawas sa pag-inom (tapering off) na makikita sa pahina 19 sa ilalim ng pag-gabay ng iyong doktor o pharmacist kung ikaw ay kasalukuyang umiinom ng mga sleeping pills.

HAKBANG 1 - Simulan ang sleep diary

Ang talaan ng tulog (o sleep diary) ay sinusukat ang husay ng iyong pagtulog. Narito ang isang halimbawa ng talaan ng tulog:

	Lunes
1. Kahapon, ako ay umidlip mula alas _____ hanggang _____. (Tukuyin ang lahat ng iyong mga idlip.)	<i>1:50 ng hapon hanggang 2:30 ng hapon</i>
2. Kahapon, ako ay uminom ng _____ mg ng gamot at/o _____ oz ng alak para ako'y makatulog.	<i>Imovane 3.75 mg</i>
3. (a) Ako ay natulog ng _____ at (b) Ako ay nagpatay ng ilaw ng _____.	<i>10:45 ng gabi 11:15 ng gabi</i>
4. Matapos patayin ang ilaw, ako ay nakatulog sa loob ng _____ minuto.	<i>60 min</i>
5. Ako ay nagising ng _____ beses sa buong gabi. (Itala ang bilang ng mga pagkakataon.)	<i>3</i>
6. Ako ay nagising ng _____ minuto bawat pagkakataon. (Tukuyin kung gaano karaming minuto ka nagising bawat pagkakataon.)	<i>10, 5, 45</i>
7. Ngayong umaga, ako ay nagising ng alas _____. (Tukuyin ang iyong oras ng paggising.)	<i>6:20 ng umaga</i>
8. Ngayong umaga, ako ay bumangon mula sa kama ng alas _____.	<i>6:40 ng umaga</i>
9. Ang aking kahusayan sa pagtulog ay:	<i>64%</i>
10. Nang ako ay bumangon, ang aking pangkalahatang pisikal na kalagayan ay: 1 = labis na pagod, 2 = pagod, 3 = karaniwan, 4 = nakapahinga, 5 = lubos na nakapahinga.	<i>2</i>
11. Sa kabuuan, ang aking pagtulog kagabi ay: 1 = labis na balisa, 2 = balisa, 3 = katamtaman, 4 = malalim, 5 = napakalalim.	<i>3</i>

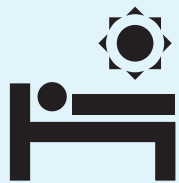
Sa pamamagitan ng pag-divide ng kabuuang oras ng pagtulog mo sa kabuuang oras na inilalagi sa kama, at imu-multiply ng 100, makukuha mo ang iyong porsyento ng kahusayan sa pagtulog (o sleep efficiency ratio).

$$\frac{\text{Kabuuang oras ng pagtulog}}{\text{Kabuuang oras na inilagi sa kama}} \times 100 = \text{Sleep efficiency ratio}$$

Kung ang iyong porsyento ay higit sa 85%, ito ay nangangahulugang maayos ang iyong pagtulog. Ang porsyento na mas mababa sa 85% ay nagpapakita na kinakailangan mong gawin ang mga hakbang upang mapabuti ang pagtulog at gumising sa umaga na may sapat na pahinga.

Ang unang hakbang ay punan ang sleep diary. Narito ang paraan paano ito punan sa bawat linya:

a) Instruksyon sa pagsusulat sa talaan ng pagtulog



Linya 1 – Mga Pag-idlip

Isulat ang oras na nagsimula kang umidlip at kailan ka nagising (kasama ang mga hindi sinadyang idlip tulad ng pagtulog habang nanonood ng TV).



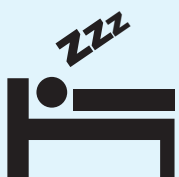
Linya 2 - Mga gamot para sa pagtulog

Isulat ang gamot na iyong iniinom upang makatulong sa iyong pagtulog (over-the-counter man o iniresetang gamot) at ang dami ng alak na iniinom mo upang makatulong sa pagtulog.



Linya 3 - Oras ng pagtulog

Isulat ang oras na ikaw ay pumunta sa kama noong nakaraang gabi. Halimbawa, kung ikaw ay pumunta sa kama ng 11:00 ng gabi ngunit nagbasa ka ng 15 minuto bago isara ang ilaw, dapat mong tukuyin ang parehong oras (11:00 ng gabi at 11:15 ng gabi).



Linya 4 - Oras ng pagkakatulog

Isulat ang iyong pinakamahusay na tantiya kung gaano katagal bago ka nakatulog matapos patayin ang ilaw.



Linya 5 - Bilang ng mga pagkakagising

Isulat ang bilang ng mga pagkakataong ikaw ay nagising sa gitna ng gabi.



Linya 6 - Tagal ng mga pagkakagising

Tantiyahin kung gaano katagal ka nagising sa gitna ng gabi tuwing ikaw ay nagising. Kung ikaw ay nagising ng 3 beses, dapat mong tukuyin ang 3 magkaibang bilang (halimbawa 10 minuto, 1 oras, 30 minuto).



Linya 7 - Oras ng paggising sa umaga

Tukuyin ang oras kung kailan ka nagising bago bumangon sa kama.



Linya 8 - Oras ng pagbangon sa kama

Itala ang oras na ikaw ay bumangon mula sa kama upang magsimula ng iyong araw.



Linya 9 - Sleep efficiency

Itala ang iyong sleep efficiency (tingnan kung paano ito kalkulahin sa pahina 7).



Linya 10 - Antas ng pagod na pakiramdam pagkakagising

Magbigay ng antas ng iyong pagkapagod sa umaga mula 1 hanggang 5 (kung saan ang 1 ay hindi maganda ang pakiramdam at ang 5 ay pakiramdam na kaaya-aya).



Linya 11 - Kalidad ng Pagtulog

Magbigay ng marka para sa iyong pagtulog mula 1 hanggang 5 (kung saan ang 1 ay pangit na gabi at ang 5 ay napakahusay na gabi).

b) Kalkulahin ang iyong sleep efficiency

Upang kalkulahin ang iyong sleep efficiency, kinakailangan mong i-divide ang kabuuang oras ng iyong pagtulog sa kabuuang oras na ginugol sa kama, pagkatapos ay i-multiply ng 100. Laging gamitin ang mga minuto. Para sa bawat factor, i-multiply ang bilang ng mga oras ng 60 (minuto bawat oras) at idagdag ang karagdagang mga minuto upang makuha ng iyong bilang.

1. Kabuuang oras ng pagtulog

Kalkulahin ang kabuuang oras na iyong ginugol sa pagtulog. Kinakailangang ibawas ang oras na gising sa gitna ng gabi mula sa kabuuang oras ng pagtulog. I-multiply ang kabuuang bilang ng mga oras sa 60 (minuto bawat oras) at idagdag ang karagdagang mga minuto upang makakuha ng iyong bilang sa mga minuto.

Halimbawa: Mula sa halimbawa ng talaan ng pagtulog sa pahina 4, ikaw ay nakatulog matapos patayin ang mga ilaw ng 11:15 ng gabi (mga linya 3b at 4). Tinantya mong nakatulog ka ng 12:15 ng madaling araw. Ikaw ay nagising ng 6:20 ng umaga (linya 7). Ang oras ng iyong pagtulog ay 6 oras at 5 minuto o 365 minuto ($(6 \text{ na oras} \times 60 \text{ minuto}) + 5 \text{ minuto} = 365$). Ikaw ay nagising ng 3 beses sa loob ng kabuuang 60 minuto (linya 6) nang hindi umalis sa kama. Ang kabuuang oras ng iyong pagtulog ay magiging 305 minuto ($365 \text{ minuto} - 60 \text{ minuto} = 305$).

Ang iyong kabuuang oras ng pagtulog ay 305 minuto.

2. Kabuuang oras na ginugol sa kama

Kalkulahin ang kabuuang oras na iyong ginugol sa kama, mula sa oras ng iyong pagtulog hanggang sa oras na ikaw ay bumangon mula sa kama kinabukasan. I-multiply ang kabuuang bilang ng mga oras sa 60 (minuto bawat oras) at idagdag ang karagdagang mga minuto upang makuha ang bilang sa mga minuto.

Halimbawa: Mula sa halimbawa sa talaan ng pagtulog sa pahina 4, ikaw ay natulog ng 10:45 ng gabi (linya 3a) at bumangon ng 6:40 ng umaga (linya 8), ang kabuuang oras mo sa kama ay 7 oras at 55 minuto o 475 minuto ($(7 \text{ na oras} \times 60 \text{ minuto}) + 55 \text{ minuto} = 475$).

Ang iyong kabuuang oras na ginugol sa kama ay 475 minuto.

3. Sleep efficiency

Upang kalkulahan ang iyong sleep efficiency, i-divide ang iyong kabuuang oras na ginugol sa kama sa iyong kabuuang oras ng pagtulog at i-multiply sa 100.

$$\frac{\text{Kabuuang oras ng pagtulog}}{\text{Kabuuang oras na inilagi sa kama}} \times 100 = \text{Sleep efficiency ratio}$$

Halimbawa:

$$\frac{\text{Kabuuang oras ng pagtulog}}{\text{Kabuuang oras na inilagi sa kama}} = \frac{305 \text{ minuto}}{475 \text{ minuto}} \times 100 = 64\%$$

** Tandaan na kung bumangon ka sa kama sa loob ng 60 minuto na ikaw ay gising sa gitna ng gabi, ang 60 minuto na ito ay dapat ibawas mula sa iyong kalkulasyon ng kabuuang oras na ginugol sa kama. Ito ay magpapataas ng iyong sleep efficiency score.*

Punan ang talaan ng tulog sa susunod na pahina para sa isang linggo, tuwing umaga pagkatapos magising. Isulat ang inyong pinakamahasay na tantiya. Hindi kinakailangan na eksakto ang mga oras.



Talaan ng Tulog

Linggo ng _____ hanggang _____

	Linggo	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado
1. Kahapon, umidlip ako mula alas _____ hanggang alas _____. (tukuyin ang lahat ng iyong mga idlip.)							
2. Kahapon, uminom ako ng _____ mg ng gamot at/o _____ oz ng alak para makatulong sa aking pagtulog.							
3. (a) Ako ay natulog ng alas _____ at (b) pinatay ko ang mga ilaw ng alas _____.							
4. Matapos patayin ang mga ilaw, ako ay nakatulog sa loob ng _____ minuto.							
5. Ako ay nagising ng _____ beses sa buong gabi. (Tukuyin ang bilang ng mga pagkakataon.)							
6. Ako ay gising ng _____ minuto bawat pagkakataon. (Tukuyin kung gaano katagal ka gising bawat pagkakataon.)							
7. Ngayong umaga, ako ay nagising ng alas _____. (Tukuyin ang iyong oras ng paggising.)							
8. Ngayong umaga, ako ay bumangon sa kama ng alas _____.							
9. Ang aking sleep efficiency ay:							
10. Nang ako ay bumangon, ang aking pangkalahatang pisikal na kalagayan ay: 1 = pagod na pagod, 2 = pagod, 3 = karaniwan, 4 = nakapahinga, 5 = lubos na nakapahinga.							
11. Sa Kabuuan, ang aking pagtulog ay: 1 = labis na balisa, 2 = balisa, 3 = katamtaman, 4 = matalim, 5 = napakatalim.							

HAKBANG 2 – I-develop ang magagandang sleep habits



1. Maglaan ng isang oras bago matulog upang magpahinga.

Ang antok ay isang dahan-dahang proseso at ang pagpapahinga bago matulog ay tumutulong na patahimikin ang isipan.



2. Mag-establish ng going-to-bed routine.

Kapag nakasanayan na ang iyong routine bago matulog, ito ay magiging senyales sa iyong utak at katawan na malapit na ang oras ng pagtulog at magiging sanhi ng antok.



3. Ang oras na dapat matulog ay kapag nararamdaman mo nang antok.

Hanapin ang mga palatandaan ng antok: pag-hikab, mabibigat na mga talukap ng mata, atbp.



4. Bumangon matapos ang 20 minuto ng pag-ikot-ikot sa kama.

Kung hindi ka makatulog, lumabas ng kwarto at gumawa ng hindi nakaka-stimulate na gawain: tahimik na pagbabasa, pakikinig sa malumanay na musika. Matulog lamang kapag nararamdaman mo ulit ang antok.



5. Sundin ang regular na oras ng paggising.

Ang paggising araw-araw sa parehong oras kahit anong oras ka natulog sa gabi ay nakakatulong sa pagkakaroon ng magandang pagtulog.



6. Huwag magbasa, gumamit ng mga gadgets, o manood ng TV sa kama.

Inirerekomenda na gamitin lamang ang kama para sa pagtulog.



7. Bawasan ang mga idlip sa tanghali.

Ang oras na ginugol sa pagtulog sa loob ng maghapon ay kasama sa kabuuang oras ng pagtulog mo. Ang pag idlip pagkatapos ng hapunan ay maaaring makaabala sa iyong pagtulog sa gabi.



8. Ang oras na ginugol sa kama ay dapat pantay sa kabuuang oras ng pagtulog, hangga't maaari.

Ang iyong sleep efficiency ratio ay dapat higit sa 85% sa karamihan ng mga araw.

HAKBANG 3 – Iwaksi ang mga maling akala

1. Dahil sa edad, karamihan sa mga matatanda ay kayang kumilos ng normal na may 5-7 oras ng tulog.



TAMA. Karamihan sa mga may edad ay kailangang lamang ng 5 hanggang 7 na oras ng tulog bawat gabi. Sa pagtanda, ang mga pagbabago sa patters ng pagtulog ay natural: mas kaunting oras ang ginugol sa malalim na pagtulog, mas madalas ang paggising sa gabi, at mas karaniwan ang pagtulog sa tanghali. Dahil dito, normal para sa mga may edad na matulog ng mas huli at magising ng mas maaga kumpara noong sila'y mas bata pa.

2. Ang mga problema sa pagtulog ay normal na bahagi ng pagtanda.



MALI. Bagaman mas mahirap makamantan ang malalim na pagtulog at mas madalas kang magising habang ikaw ay tumatanda, hindi lahat ng mga taong nasa edad 65 pataas ay may problema sa pagtulog. Tulad ng pagbaba ng iyong pisikal na lakas at enerhiya habang ikaw ay tumatanda, gayundin ang nangyayari sa pagtulog. Normal na magising ng isa o dalawang beses sa gabi. Hangga't nakakakuha ka ng average na 6 1/2 na oras ng tulog bawat gabi at maaari kang magpatuloy sa normal na araw kinabukasan. Hindi ka dapat mag-alala ang iyong pagtulog.

HAKBANG 3 – Iwaksi ang mga maling akala

3. Hindi nagbabago ang mga pattern ng pagtulog habang ikaw ay tumatanda.



MALI. Nagbabago nga ang mga pattern ng pagtulog sa paglipas ng panahon. Maraming mga kadahilanan ang nagpapaliwanag nito: normal na pagtanda, mga psycholohikal at medikal na isyu, mga pagbabago sa yugto ng buhay (tulad ng pagreretiro), ang iyong biological clock, pisikal na kahinaan o matagalang kirot sa katawan, at ang mga side effect ng ilang gamot ay maaaring hadlang sa'yo upang magkaroon ng magandang tulog sa gabi.

4. Ang mga gamot na pampatulog ay maaaring magpabalik ng iyong tulog na gaya noong iyong kabataan.



MALI. Wala ni isang gamot ang makapagpabalik sa'yo ng tulog na gaya noong ikaw ay mas bata pa. Ang mga gamot na pampatulog ay nag-iinduce at nagmamaintain ng tulog ngunit hindi ito nagpapabuti sa kalidad ng iyong pagtulog. Hindi mo dapat gamitin ang mga pampatulog, lalo na sa pagtanda. Ang mga gamot na ito ay nananatili sa iyong katawan ng mas matagal, nakaaapekto sa iyong memorya at balanse, at maaaring magdulot ng pagkakaroon ng dementia, kahit na gamitin mo lang ang mga ito ng ilang beses sa isang buwan.

HAKBANG 4 – I-manage ang araw-araw na stress

Maraming mga pamamaraan ang makakatulong sa'yo na i-manage ang stress. May mga paraang tutulong na bawasan ang pisikal at mental na reaksyon sa stress. May iba namang makatutulong na baguhin ang iyong pananaw sa mga bagay-bagay (pagbabago sa iyong mga kaisipan, paniniwala, pagtingin). Sa bahaging ito, inaalok namin ang mga estratehiyang pagpipilian upang makatulong sa pag-manage ng stress.

Anumang paraan ang pipiliin mo, dapat mo itong gamitin nang regular. Sa unang dalawang linggo, dapat mong praktisin ito araw-araw. Mas mainam na gamitin ang paraan sa maghapon. Kapag nasanay ka na, magagamit mo ito kapag ikaw ay papatulog na o kaya naman ay magising ka sa gitna ng gabi.

Maaari kang makahanap ng mga rekord o mga gabay na tape para sa guided relaxation sa mga tindahan o mag-download ng app mula sa Internet. Makatutulong ang mga ito kung hindi mo pa ito nasusubukan dati. Para sa iba pang mga techniques, tingnan ang aklat ni Charles M. Morin, "Vaincre les ennemis du sommeil" o bisitahin ang website ng Sleepwell (mysleepwell.ca), na nag-aalok ng online na cognitive behavioral therapies para mapabuti ang pagtulog.



MALALIM NA PAGHAHINGA

Ang malalim na paghinga ay nagsisimula sa iyong tiyan. Kung ilalagay mo ang isang kamay sa iyong itaas na tiyan at isa sa iyong dibdib, mararamdaman mo ang pagkakaiba ng paghinga sa pamamagitan ng iyong tiyan o sa pamamagitan ng iyong baga.

Maghanap ng isang kumportableng lugar na maaring sumandal. Huminga ng dahan-dahan, hayaang dumaan ang hangin sa iyong baga at sa iyong tiyan. Dapat mong maramdaman ang pag-angat ng kamay na nakapatong sa iyong tiyan. Kung nararamdaman mo na ang iyong kamay sa dibdib ay umaangat, ibig sabihin ay mababaw ang iyong paghinga. Huminga ng dahan-dahan. Subukan ang malalim na paghinga sa loob ng ilang minuto sa iba't ibang pagkakataon sa buong araw.

Gamitin ang malalim na paghinga kapag ikaw ay na-o-overwhelm. Ito ay makakatulong sa iyo na ma-relaks at magpaluwag ng tensyon sa mga kalamnan. Ang paghinga ay magbibigay tumutulong din sa iyong muling pagtulog pagkatapos magising sa kalagitnaan ng gabi.



RELAKSASYON NG KALAMNAN

Sa pamamagitan ng pagrelaks ng bawat pangkat ng mga kalamnan sa iyong katawan, gamit ang progresibong paraan ng sunod-sunod na pag-igting at pagpapaluwag nito, matatamo mo ang mental relaxation.

- Mga kamay, braso
- Noo, anit, mata, ilong
- Pisngi, bibig, labi, panga, baba
- Leeg at lalamunan
- Balikat, dibdib, itaas na bahagi ng likod
- Tiyan at ibabang bahagi ng likod
- Puwit
- Binti at paa

Humanap ng kumportableng lugar na maari kang sumandal. Huminga ng malalim ng ilang beses upang ikaw ay maka-connect sa iyong katawan. Magsimula sa pag-tighten ng isang muscle group ng 5 segundo bago ito pakawalan ng 20 segundo. Ulitin ang sequence na ito sa bawat muscle group. Mag-focus sa 5 segundo na pag-tighten bago magrelaks at damhin ang 20 segundo pag-release ng kalamnan. Tapusin ang isang panig ng mga kalamnan bago lumipat sa susunod na panig. Inirerekomenda na simulan mo sa iyong dominanteng panig (kaliwa kung ikaw ay kaliwete). Dapat mong maramdaman na ang pangkat ng kalamnan ay nagiging mabigat, para bang bumubulusok ito sa ibabaw ng iyong kinahihigaan. Kapag na-tighten at na-relax mo na ang bawat pangkat ng kalamnan sa iyong katawan, huminto sandali upang maramdaman ang buong katawan mo, bago bumilang mula sa 3 at dahan-dahang magbukas ng mga mata.

Kapag ikaw ay kumportable na sa paraang ito, maaari mo ng alisin ang pag-tighten at gawin na lamang ang pagrelaks nito.

Kung ikaw ay may arthritis o kung ang paraang ito ay nagdudulot sa iyo ng hirap, huwag isali ang pag-tighten at tuunan na lamang ng pansin ang pagpapaluwag ng iyong mga kalamnan.

BAGUHING ANG PAGTINGIN SA STRESS

Isang paraan upang i-manage ang stress ay baguhin ang iyong pagtingin sa isang sitwasyon. Alamin ang iyong mga iniisip na nagdudulot ng stress. Kung nahihirapan kang matukoy ang mga negatibong iniisip, balikan ang sitwasyon kapag ito ay nalutas na. Ilista ang mga iniisip mo sa partikular na sitwasyong iyon. Maari mong tanungin ang iyong sarili: "Ano ang aking iniisip? Ano ang aking paulit-na iniisip? Paano ko mahihinto ang pag-ulit nito?"

MANTAL NA PAG-IMAHE (Relaxation visualization)

Ang paraan ng pagbawas ng stress na ito ay maaaring magdulot ng malalim na kaluwagan sa iyong isipan at katawan. Maaring makinig ng isang rekording o lumikha ng iyong sariling pangyayari at i-record ito upang mapanood ito sa susunod. Narito ang isang halimbawa ng biswal na pamparelaks:

Humigang nakalapat ang iyong likod. Hanapin ang kumportableng posisyon. Isara ang iyong mga mata at tuunan ang iyong pansin sa iyong paghinga. Pakiramdaman ang iyong katawan na nagrereleks. Isipin ang iyong sarili na naglalakad sa isang beach na may puting buhangin. Makikita mo ang karagatan at ang langit na dumidikit sa tubig. Naririnig mo ang mga alon na dahan-dahang umaapak sa baybayin. Ang buhangin ay mainit sa ilalim ng iyong mga paa. Nararamdaman mo ang ginhawa. Naririnig mo ang mga seagulls. Ang iyong mga paa ay nakabaon sa buhangin. Nararamdaman mo ang buhangin sa iyong mga daliri. Sa bawat alon, mas naramdaman mo ang pagrereleks ng iyong katawan. Ang isang pakiramdam ng kaginhawaan ay sumasakop sa iyo. Payapa ka sa mga sandaling ito. Maaari ka ng bumalik sa realidad sa pamamagitan ng pakikinig sa mga tunog sa paligid. Buksan marahan ang mga mata. Alam mong maaari kang bumalik sa payapang lugar na yon kung kailan mo gusto.



HAKBANG 5 - Makinabang sa good sleep hygiene



Ang caffeine ay isang stimulant at dapat iwasan nang hindi bababa sa 4 hanggang 6 na oras bago magpahinga.



Ang nicotine ay isang stimulant. Ang paninigarilyo bago matulog o sa gitna ng gabi ay maaaring maging hadlang sa iyong pagtulog.



Ang alak ay isang depressant. Ito ay maaaring magpatulog sa'yo ngunit magiging ka rin agad.



Ang magaan na merienda bago matulog ay maaaring makatulong sa iyong pagtulog, ngunit ang labis na pagkain ay magdudulot ng kabaligtaran at maaaring magdulot ng heartburn.



Ang ehersisyo ay makapagpapahimbing sa iyong pagtulog, lalo na ang mga aerobic na aktibidad. Gayunpaman, ang masyadong maigting na aktibidad malapit sa oras ng pagtulog ay nakapagpapagising.



Panatilihin ang iyong silid-tulugan na malinis at walang kalat. Ang iyong kama at unan ay dapat komportable.



Panatilihin ang iyong silid sa kumportableng temperatura.



Matulog sa isang madilim at tahimik na silid.

HAKBANG 6 - Pagbabawas sa paggamit ng mga sleeping pills

Ang natural na pagtulog ay hindi mailalalgay sa bote. Ang mga sleeping pills ay hindi nagdudulot ng mahimbing na pagtulog. Sa kalaunan, magkakaroon ito ng di kanais-nais na epekto.

Kung ikaw ay ilang lingo ng regular na gumagamit ng mga pampatulog, maaaring hanapin na ito ng iyong katawan. Panahon na upang itigil ito. Ang adiksiyon ay maaaring mas sikolohikal kaysa pisikal. Ang mga pampatulog ay isang mabilis na solusyon para sa pag-aalis ng iniisip na problema sa pagtulog. Upang bawasan ang pangangailangan sa mga pampatulog, may mga tao na gumagamit ng mga ito nang kaunti lamang. Gayunpaman, maaaring mapanganib pa rin ang paminsang paggamit dahil nagiging sanhi ito ng pagtaas ng panganib sa pagkahulog, mga problema sa memorya, at aksidente sa sasakyan kinabukasan.

Sa susunod na pahina, iniaalok namin sa iyo ang isang programa ng pagsasanay sa pagbabawas ng paggamit nito (tapering off program) na maari mong sundan sa tulong ng iyong doktor o pharmacist upang wakasan ang iyong paggamit ng mga sleeping pills. Kahit na ikaw ay nagnanais na maiwasan ang panganib ng mga ito, pinakikiusapan ka naming sundan ang programa kung paano ito isinulat. Sa pamamagitan nito, mapipigilan ang mga panganib ng sintomas ng withdrawal.

Inirerekomenda namin na simulan mo muna ang pag-aaral ng ilang relaxation techniques. Maaring gamitin ang mga ito kung sakaling hindi ka makatulog habang binabawasan ang paggamit ng pills.

Congratulations!



ANG PROGRAMA NG PAGBABAWAS NG PILLS (TAPERING-OFF PROGRAM)

Inirerekomenda namin na sundan mo ang sumusunod na iskedyul sa ilalim ng pangangasiwa ng iyong doktor o pharmacist.

LINGGO	ISKEDYUL NG TAPERING							✓
	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo	
1 at 2								
3 at 4								
5 at 6								
7 at 8								
9 at 10								
11 at 12								
13 at 14								
15 at 16								
17 at 18								

MGA PALIWANAG

Buong Dosage
 Kalahating Dosage
 Sangkapat na Dosage
 Walang Dosage