

**Trẻ em cũng bị mất ngủ:** Sự mất ngủ của trẻ em thường có liên quan đến đời sống của chúng nói chung. Sự mất ngủ cũng có thể là do phản ứng của những vấn đề khó khăn trong gia đình, vấn đề khó khăn giữa cha mẹ. Khi trẻ em bị mất ngủ hãy nói chuyện với nó về những gì nó nghĩ đến hoặc mơ thấy. Tạo cho đứa trẻ bầu không khí an toàn và đều đặn vào mỗi buổi tối. Đọc chuyện cổ tích hay hát một bài hát. Nếu sự mất ngủ vẫn còn tiếp tục khi đó nên liên lạc với trạm y tế hay bác sĩ.

### **Cơn ác mộng**

Cơn ác mộng thường do sự việc người ta đã trải qua, hay bắt buộc phải trải qua trong cuộc sống. Có nhiều người nhận thấy cơn ác mộng sẽ bớt dần khi nói chuyện với một người mà mình tin tưởng về những gì đã nằm mơ thấy. Có một cách khác có thể làm được là tự chuẩn bị những gì thấy trong giấc mơ, bằng cách nghĩ lại về chúng và không ngừng ngay lúc tỉnh giấc, nhưng tiếp tục thực hiện phần còn lại của câu chuyện trong cơn ác mộng với một kết thúc tốt đẹp. Có một cách nữa là viết ra những gì đã thấy trong cơn ác mộng với phần tiếp nối tốt đẹp.

### **Thuốc ngủ**

Khi đến bác sĩ bạn sẽ được cho các lời khuyên trong việc dùng thuốc ngủ. Chính ra thuốc ngủ chỉ cần khi bị mất ngủ cấp thời, lúc đó có thể dùng trong một thời gian ngắn. Khi dùng thuốc ngủ lâu dài để đưa đến tình trạng phải uống nhiều thêm để có công hiệu, và sau một thời gian cũng sẽ bị lệ thuộc vào thuốc.

Vì vậy việc dùng thuốc ngủ nên được cân nhắc kỹ lưỡng theo lời khuyên của bác sĩ. Bác sĩ sẽ cân nhắc số lượng, và loại thuốc nào dùng được dựa theo yếu tố của sức nặng, tình trạng sức khỏe, các chứng bệnh khác và hình thức mất ngủ như thế nào. Vì thế nên không bao giờ đổi thuốc với người khác, hoặc uống thêm số lượng nhiều hơn ấn định, vì mỗi trường hợp đều khác nhau.

### **Nếu không có gì giúp được**

Cũng có khi thử mọi thứ rồi mà bệnh mất ngủ vẫn không đi đến đâu. Khi đó có thể nói chuyện với bác sĩ để xin giới thiệu đi một chuyên gia nào khác, để có thể khám bệnh mất ngủ một cách kỹ lưỡng hơn. Đối với những người tỵ nạn, đôi khi cũng cảm thấy an ủi rằng hầu hết mọi sự mất ngủ là do tình trạng của cuộc sống đưa đến, và khi thay đổi phần này thì hình thức của giấc ngủ cũng thay đổi theo.

Vietnamesisk

## **KHI BẠN BỊ MẤT NGỦ**



Có nhiều người tỵ nạn chỉ bị mất ngủ trong một thời gian, có người bị mỗi đêm hay thỉnh thoảng mới bị. Sự mất ngủ là một hình thức không ngủ được, thường hay tỉnh giấc và bị những cơn ác mộng làm mất giấc ngủ.

Thông thường sự mất ngủ có liên quan đến tình trạng đời sống mà người ta đang sống, người ta nghĩ gì, và những gì đang trải qua. Những gì đã trải qua mãnh liệt trong quá khứ có thể trải qua lần nữa trong cơn ác mộng, hết lần này sang lần khác, và các vấn đề khó khăn đã trải qua cũng có thể là lý do. Các khó khăn trong cuộc sống cũng ảnh hưởng cho giấc ngủ, mà vì không ngủ được thành ra càng làm khó khăn hơn cho những gì xảy đến trong ngày hôm sau. Điều tự nhiên khi bị mất ngủ, là tiếp xúc với bác sĩ, để khám xem sự mất ngủ có liên quan đến bệnh nào khác không hay chỉ do cuộc sống đưa đến. Nhưng dù cho vì lý do nào đi nữa thì cũng có nhiều cách có thể tự làm được để giúp dễ ngủ hơn.

Lời khuyên để có thể dễ ngủ hơn:

**Có được một nhịp điệu đều đặn hằng ngày:**

Rất nhiều việc xảy ra trong cuộc sống tỵ nạn làm cho nhịp điệu hằng ngày trở nên bất thường. Ở trung tâm tiếp nhận dành cho người tỵ nạn, có khá đông người thường tỉnh thức vào ban đêm, làm cho người khác dễ bị ảnh hưởng như vậy. Đối với một số người khác vì không có chuyện gì làm vào ban ngày, thành ra dễ ngủ vào giấc này, rồi ban đêm thức lâu hơn. Bạn hãy thử đổi nhịp điệu của bạn giống như thời điểm trước, khi mà bạn có thể ngủ được. Có thể cần phải thức dậy sớm mặc dù bạn không có việc gì làm, và cũng nên thử đi ngủ theo giờ giấc bình thường hơn. Cơ thể bạn cũng cần có thời gian để thích ứng với nhịp điệu mới, thế nên đừng mong đợi sẽ có kết quả tốt đẹp ngay trong giấc ngủ.

**Hãy làm các công việc giống nhau vào mỗi buổi tối trước khi bạn đi ngủ:**

Cơ thể chúng ta thường thích các thói quen đều đặn, những nhịp điệu này sẽ giúp cho ta dễ đi vào giấc ngủ hơn.

**Hãy làm cho cơ thể năng động trong ngày:**

Sinh hoạt thể lý thường rất công hiệu để có thể ngủ ngon hơn. Chỉ cần 15 phút tập luyện sẽ giúp cơ thể nghỉ ngơi dễ dàng hơn khi bạn ngủ. Hãy để khoảng cách ít nhất là 1/2 tiếng từ lúc bạn tập luyện xong đến khi bạn đi ngủ, như thế cơ thể có thời gian lắng dịu xuống. Sinh hoạt thể lý không đòi hỏi nhiều hơn là đi dạo ngoài trời trước khi đi ngủ. Sự gần gũi tình dục tốt đẹp [giữa vợ chồng] cũng là một liều thuốc ngủ tốt.

**Tránh dùng chất "koffein":** Chất này có trong các loại cà phê, trà (trà đen [svart], không có trong loại trà được thảo [urt]), chất "sjokolade" và nước coca, làm cho cơ thể không yên và tỉnh táo hơn. Tránh không dùng các loại có chất "koffein" nhất là vào ban tối và ban đêm.

**Tránh lo nghĩ phải làm sao để có thể ngủ được:** Khi bạn càng gắng sức để cho ngủ được, lúc đó bạn lại càng không ngủ được.

**Hãy thức dậy khi mà bạn không ngủ được trong vòng 1/2 tiếng:** Đi ra phòng khác và ngồi yên, hay làm việc gì yên tĩnh khoảng 20 phút trước khi bạn đi nằm ngủ lại. Hãy làm như thế nhiều lần cho đến khi nào bạn cảm thấy ngủ được.

**Bạn hãy xem như đang nhìn một nơi thật yên ổn:** Hãy nằm nhắm mắt vào và nghĩ là bạn đang ở một nơi nào mà bạn thích nhất, nơi này thật yên tĩnh và thanh bình. Có thể là một nơi ở quê nhà của bạn, trong căn nhà của gia đình, hay ở một bãi biển nắng ấm. Bất cứ nơi nào, bạn hãy nghĩ rằng mình đang ở đó. Bạn có thể nhìn cảnh vật chung quanh, thật yên tĩnh, bạn nghĩ thấy mùi bông hoa, cảm thấy nắng nóng hay bất cứ một cảm giác nào mà bạn thấy có trong nơi bạn chọn. Hãy nằm nghỉ thoải mái và tận hưởng - và đi vào giấc ngủ. Khi nào bạn đã tìm được một nơi yên tĩnh và có thể áp dụng được, bạn sẽ cảm thấy càng nghĩ đến nơi đó nhiều càng dễ ngủ hơn.