สุขนิสัยที่ดีในการนอนหลับ 10 ประการสำหรับผู้ใหญ่

 1. ควรเข้านอน และตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน

 2. ถ้านอนกลางวันเป็นประจำ ไม่ควรงีบกลางวันเกิน 45 นาที

 3. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปเป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน และงดการสูบบุหรี่

 4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีน 6 ชั่วโมงก่อนนอน เครื่องดื่มคาเฟอีน ได้แก่ กาแฟ ชา น้ำอัดลมประเภทต่างๆ และช็อกโกแลต

 5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักอาหารเผ็ด หรืออาหารหวานเป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน ของว่างเบา ๆสามารถรับประทานก่อนนอนได้

 6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนนอน

 7. ควรใช้เครื่องนอนที่ทำให้หลับสบาย

 8. ห้องนอนควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม และถ่ายเทอากาศได้สะดวก

 9. หลีกเลี่ยงเสียงรบกวนทั้งหมด และหลีกเลี่ยงแสงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

 10. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอน และกิจกรรมทางเพศเท่านั้น อย่าใช้เตียงนอนเป็นที่ทำงาน หรือเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ