

Tự giúp về khó ngủ (mất ngủ)

Self-help for sleep problems (insomnia)

Bệnh nhân ung thư thường lo ngại về giấc ngủ, ngủ say và thức dậy cảm thấy mệt mỏi, đôi khi những loại khó khăn này được gọi là mất ngủ. Các khó khăn này có thể nặng nhẹ khác nhau và có thể vì bị căng thẳng hoặc lo âu hoặc có thể xảy ra bất luận trong hoàn cảnh nào. Thiếu ngủ có thể khiến cho mệt mỏi trong ban ngày, thiếu sức và gặp khó khăn về trí nhớ, chú ý và tập trung tư tưởng. Điều quan trọng là có các thói quen thường nhật thích hợp. Nếu các khó khăn của quý vị trở nên trầm trọng hơn, xin nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá về các chọn lựa khác.

Tạo thành thói quen thường nhật những việc sau đây: **Make these your daily routines:**

- **Thức dậy vào cùng giờ mỗi ngày:** Các thói quen thường nhật có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị. Ngủ quá lâu sau một đêm chập chờn, hoặc ngủ muộn vào những ngày cuối tuần, sẽ có thể chắc chắn khiến kéo dài các khó khăn về giấc ngủ.
- **Bật đèn hoặc mở màn/sáo cửa sổ khi thức dậy** Có đủ ánh sáng thiên nhiên hoặc nhân tạo là yếu tố tối quan trọng để khôi phục chu kỳ ngủ-thức của quý vị vốn có thể bị rối loạn trong thời gia ở bệnh viện hoặc dưỡng bệnh ở nhà. Ra ánh sáng có thể giúp “cài lại từ đầu” đồng hồ bấm sinh trong người quý vị, giúp để duy trì hơn các thói quen ngủ nghê thường nhật thích hợp.
- **Lập ra một “vùng đệm” (một thời gian để nghỉ ngơi trước khi đi ngủ):** Đôi khi quý vị có thể tránh các ý nghĩ lo âu trong đầu trong ban ngày nhưng các ý nghĩ đó có thể xuất hiện lại khi mà quý vị không muốn, chẳng hạn như khi quý vị muốn đi ngủ hoặc cố ngủ yên. Quý vị có thể viết ra các ý nghĩ này vào nhật ký hoặc cất chúng vào một hộp tưởng tượng để giữ đó cho đến khi quý vị có thể giải quyết sau.

Dành ra 60 đến 90 phút trước khi đi ngủ để nghỉ ngơi và thả lỏng, giải quyết vấn đề, hoạch định và quyết định, để tránh cứ phải nghĩ đi nghĩ lại trong đầu. Mục đích là chuẩn bị cơ thể và đầu óc để ngủ.

thí dụ: giảm ánh sáng đèn và có các sinh hoạt vui thú như đọc sách, thiền định, cầu nguyện, chơi ô chữ, tắm nước ấm, đọc tạp chí, sách nghe, nhạc, thư thả hoặc tưởng tượng. Đừng dùng các khí cụ có đèn rọi từ sau trước khi lên giường.

- **Chỉ vào giường khi buồn ngủ:** Trong lúc bình phục ung thư, có thể khó phân biệt giữa mệt mỏi và buồn chán và buồn ngủ. Quý vị có thể bắt đầu dành ra nhiều thời gian hơn trên giường và cố gắng nhiều hơn để ngủ. Nằm thao thức trên giường lâu hơn và suy nghĩ về giấc ngủ **không** giúp tăng thêm cơ hội để ngủ. Thật ra, các hành động này còn có thể làm cho các vấn đề khó ngủ càng trầm trọng hơn.
- **Chỉ dùng phòng ngủ để ngủ và làm tình:** Trong thời gian bình phục, giường quý vị có thể được dùng cho nhiều sinh hoạt ngoài chuyện ngủ và làm tình. Điều quan trọng là giữ cho phòng ngủ và giường là chỗ để quý vị buồn ngủ và ngủ dễ dàng. Hãy làm cho những chỗ khác quý vị sinh hoạt trong ngày cũng ấm cúng như giường quý vị.
- **Nếu quý vị không ngủ được trong vòng 20 đến 30 phút, hãy ra khỏi giường và trở vào giường sau khi buồn ngủ:** Đầu óc hoạt động lại sau khi nằm trên giường trong 20 đến 30 phút, do đó điều quan trọng là bỏ thói quen cố sức nhiều hơn để ngủ và củng cố mối liên hệ giữa phòng ngủ và giấc ngủ. Hãy ra khỏi giường và trở lại sinh hoạt ở “vùng đệm” của quý vị. Sau khi quý vị cảm thấy buồn ngủ mới vào giường. Quý vị có thể để sẵn dép và áo khoác cạnh giường để dễ giữ ấm người khi quý vị ra khỏi giường.
- **Hãy chắc chắn là niềm tin của quý vị về giấc ngủ là thật và đúng:** Thông thường các niềm tin về giấc ngủ có hay lắm thì cũng không phải là sự thật và không đúng. Các niềm tin như: cần ngủ đủ 8 tiếng (khi thực ra nhu cầu ngủ bình thường là từ 6 đến 8 tiếng) hoặc; nhu cầu ngủ thay đổi theo tuổi (khi mà thông thường phẩm chất ngủ chỉ bớt đi hay ít hơn) hoặc; thức dậy trong đêm (khi mà thức dậy 1 đến 2 lần là

bình thường, nhưng không thức luôn). Hãy dành chút thời gian để nghĩ về các niềm tin của mình và những gì quý vị và người khác trông đợi, rồi hãy chắc chắn giữ các niềm tin nào đúng với những gì thật cho quý vị và trường hợp của mình.

- **Đừng ngủ giấc ngắn:** Ngủ giấc ngắn trong ngày có thể cản trở đến giấc ngủ ban đêm.

Các đề nghị khác:

- Nếu nghỉ ngơi (chứ không ngủ), hãy sang phòng nào khác không phải là phòng ngủ hoặc ra ghế ngồi thay vì nằm trên giường
- Tránh dùng chất caffeine, đường, nicotine và rượu ngay trước khi đi ngủ
- Ăn nhẹ chút carbohydrate và chất đạm như bột yến mạch với sữa, chuối và bơ lạc (đậu phộng) với bánh mì nướng, hoặc phô mai và bánh lát
- Giảm bớt tiếng động và những chuyện gây gián đoạn trong đêm. Thử dùng nút bịt lỗ tai và mặt nạ che mắt
- Nhớ chắc chắn là quý vị có biện pháp kiểm soát triệu chứng hiệu quả để kiểm soát đau nhức và buồn nôn. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu cần
- Nếu quý vị phải nằm trên giường, hãy có các sinh hoạt trí óc như các trò chơi và câu đố và cử động thân thể (co giãn bắp thịt vân vân) càng nhiều càng tốt nếu có thể được trong suốt ngày
- Để sẵn sổ tay và bút mực cạnh giường để viết xuống bất cứ mối lo ngại cấp bách nào có thể khiến phải suy nghĩ quá nhiều và hoạch định.

Các nguồn tài nguyên:

- Dịch Vụ Cố Vấn Bệnh Nhân & Gia Đình – các dịch vụ cố vấn đang có sẵn tại trung tâm ung thư, hãy gọi điện thoại xin hẹn.
- Phòng Thảo Luận Ung Thư Canada – có những nhóm tương trợ trên mạng có trợ giúp chuyên nghiệp, hãy đến <https://cancerchat.desouzainstitute.com/>
- Currie, S.R. & Wilson, K.G (2002): 60 Giây Để Ngủ: Các hướng dẫn nhanh để có một giấc ngủ ngon ban đêm: New Horizon Press: New Jersey.
- Silberman, S. (2009). Tài Liệu Giải Quyết Mất Ngủ: Một tập hướng dẫn toàn diện để có được giấc ngủ quý vị cần. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Apps (các chương trình ứng dụng): Các app cho iPhone và iPad có thể giúp theo dõi giấc ngủ của quý vị và chọn nhạc. Hãy tìm trên internet (apps giúp ngủ) và quý vị có thể phải trả lệ phí để lấy xuống một app.
- Muốn được giúp về các vấn đề thực tế và cảm xúc liên quan đến việc đối phó với ung thư, hãy đến website của Cơ Quan Ung Thư BC và tìm “Coping with Cancer” (Đối Phó với Ung Thư).
- Kelty’s Key là một dịch vụ trị liệu hành vi tri thức miễn phí và kín đáo trên mạng có thể yểm trợ để giúp kiểm soát các vấn đề khó ngủ. Hãy đến “Courses” (Khóa Học) và chọn “insomnia” (mất ngủ). <https://www.keltyskey.com/>

Ứng trích một phần từ: Canadian Association of Psychosocial Oncology (2012) (Hội Ung Thư Tâm Lý Canada (2012)), [A Pan-Canadian Practice Guideline: Prevention, Screening, Assessment and Treatment of Sleep Disturbances in Adults with Cancer \(Tập Hướng Dẫn Thực Hành Toàn Canada: Phòng Ngừa, Dò Tìm, Thẩm Định và Điều Trị Các Chứng Rối Loạn Giấc Ngủ ở Người Lớn Bị Ung Thư\)](#).