

howto

หลับดีมีคุณภาพ ด้วยเคล็ดลับ ฉบับสแตนฟอร์ด

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep

スタンフォード式最高の睡眠

西野精治



ขายไปแล้ว
มากกว่า
350,000 เล่ม
ในญี่ปุ่น

แก้ปัญหาการนอนตามแบบฉบับสแตนฟอร์ด

มหาวิทยาลัยวิจัยอันดับหนึ่งของโลกด้านการนอนหลับ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิชิโนะ เซจิ เจียน อนิษา เกมเผ่าพันธ์ แปล

howto

หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับ ฉบับสแตนฟอร์ด

ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิชิโนะ เซจิ

เขียน

อนิษา เทมเพาพันธ์

แปล

175014 ด็อกเตอร์สตีล



ลิขสิทธิ์มีคุณภาพด้วยเคล็ดลับฉบับสแตนฟอร์ด

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  **Amarin HOW-TO**

STANFORD-SHIKI SAIKO NO SUIMIN by Seiji Nishino

Copyright © Seiji Nishino, 2017

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Thai language edition is published by arrangement with

Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดจะนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7531-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา อมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกตุ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการ สมชาย เลิศสุภณิมัตต์, กลุภา หวลกระสินธุ์ • ผู้ตรวจทานต้นฉบับ สุภาวดี สุขสมัย

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก นวพรรษ เอื้อพัทธยาการ

ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด, เกติพิบูล โหมดตาต

พิสูจน์อักษร สุนทร ไกรวิจิตร, ปุณยวิษณุ พันธุ์แก้ว

คำแนะนำนักพิมพ์

กิจวัตรประจำวันที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการนอน แต่รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนยุคปัจจุบันส่งผลให้หลายคนนอนดึก บางคนนอนไม่พอ ทำให้เช้าวันรุ่งขึ้นไม่สดใสเพราะง่วงนอนตลอดเวลา นอกจากนี้แม้จะมีบุคคลอีกกลุ่มที่เข้านอนเร็ว แต่ก็ยังประสบปัญหาอนไม่หลับจนบั่นทอนสุขภาพในระยะยาว และทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นหากจะกล่าวว่าการนอนหลับเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีคงไม่เกินความจริง

ปัจจุบันมีหน่วยงานหลายแห่งทำการวิจัยถึงสาเหตุและแนวทางการบำบัดปัญหาเรื่องการนอนให้กลับมามีคุณภาพมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นสถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก และศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ที่มีผลงานการวิจัยระดับโลกด้านการนอนหลับเผยแพร่เป็นจำนวนมาก ซึ่งวงการแพทย์ทั่วโลกสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้อีกในอนาคตได้

หนังสือ *หลับดีมีคุณภาพด้วยเคล็ดลับฉบับสแตนฟอร์ด* เล่มนี้ เขียนโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์นิชิโนะ เซจิ ศาสตราจารย์ประจำภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพ แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการนอน จึงได้เขียนหนังสือเล่มนี้จากผลงานการวิจัยให้เข้าใจง่าย ทุกคนสามารถ นำไปใช้และเห็นผลลัพธ์ได้จริง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะทำให้การนอนซึ่งใช้เวลา ถึง 1 ใน 3 ส่วนของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่มีคุณภาพตลอดไป

howto

สารบัญ

บทนำ

สุดยอดวิธีเพื่อการนอนหลับสนิทฉบับสแตนฟอร์ด

- สถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก
แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด 2
- นอนเยอะคือการนอนที่ดีที่สุดหรือไม่ 5
- การนอนหลับที่ช่วยสร้างการตื่นเต็มประสิทธิภาพ
และการตื่นที่ช่วยสร้างสุดยอดการนอนหลับ 6
- กฎการนอนหลับที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด 7
- คนที่มีการนอนหลับเป็นคู่หูสุดแกร่ง
กับคนที่มีการนอนหลับเป็นศัตรูตัวฉกาจ 9

บทที่ 0

แค่นอนนานไม่ช่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ คล่องตัวขึ้น

หนังสือการนอน นรกที่เราหลงติดบ่วงโดยไม่รู้ตัว

- หนังสือการนอนพอกพูนขึ้นได้แม้ไม่ได้ยืม 14
- สมอกลัปห่งกัณฑ์นรกกว่ามาแล้วซ้ำ 15
- ญี่ปุ่น ประเทศที่ค่ามาตรฐานการนอนหลับต่ำที่สุดในโลก 18

เวลานอนในอุดมคติถูกกำหนดด้วยหน่วยทางพันธุกรรม

- สัตว์ที่ไม่นอนนานถึง 2 เดือน! 21
- ถ้ามนุษย์ไม่นอนจะเป็นอย่างไร 22
- ลูกของโนเบิลียนก็คือนโเบิลียน คนนอนน้อยเกิดจากกรรมพันธุ์ 23
- อยากนอนตอนไหน คือสัญญาณขอความช่วยเหลือจากสมอง 26
- หนังสือการนอนทำให้ชีวิตสั้นลง 27
- ผู้หญิงที่ไม่ยอมนอนมีแต่อ้วนกับอ้วน 28
- ทำไมพลังในการส่งลูกเข้าห้วงของนักกีฬาเบสบอล
จึงเพิ่มขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ 30

กัณฑ์นอนเต็มอิ่ม แต่สมองกลับไม่รู้สึกรำคาญ

- ซดใช้หนังสือการนอน ใครว่าทำงานง่าย 32
- การนอนตอนไหนในวันหยุดสุดสัปดาห์ให้ผลดีหรือไม่ 33

สร้างสมองและร่างกายชั้นเลิศด้วยช่วงเวลาทอง 90 นาที

- ซ้อมบำรุงด้วยการนอนหลับซึ่งผู้บริหารระดับโลกเป็นผู้ริเริ่ม 36
- ดำดิ่งให้ลึกใน 90 นาทีแรก 37
- ฮอว์กเม็นสุดแกร่งที่หลังตอนเริ่มนอน 40
- กฎ Better Than Nothing 42

บทที่ 1

ทำไมคนเราต้องนอนมากถึง 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต

จุดประสงค์ของการนอนที่ผู้บริหารระดับโลกให้ความสำคัญ

- ยิ่งเป็นนักกีฬาระดับแนวหน้า ความเอาใจใส่เรื่องการนอนก็ยิ่งมาก 46
- วิธีหลุดพ้นจากขยะการนอน 48
- ความรู้ก่อให้เกิดการนอนหลับภายในสมอง 49

พันธกิจทั้ง 5 บนคำว่า การนอนหลับ

- เวลากลางคืนจะเกิดอะไรขึ้นภายในสมองและร่างกาย 52
- 1. ให้สมองและร่างกายได้พักผ่อน 53
- 2. จัดระเบียบความทรงจำให้ชัดเจน 54
- 3. ปรับสมดุลฮอร์โมน 56
- 4. เพิ่มภูมิคุ้มกันห่างไกลจากโรค 57
- 5. ขจัดของเสียในสมอง 57
- หยอตก่อนนอนช่วยให้สายตาดีขึ้นหรือไม่ 60

ความน่าพิศวงของความฝันอันเป็นสถานีปลายทางในการนอนหลับ

- ฝันเยอะๆ ดีกว่า 61
- ฝันถึงเรื่องที่ยากฝันได้ไหม 64

คุณภาพของการนอนหลับคือตัวกำหนดระดับการตื่น

- ผู้ไม่พึงพอใจในการนอนหลับต้องพบกับความสูญเสียมากถึงเพียงนี้ 66
- เราจะรู้คุณภาพการนอนหลับของตนเองได้อย่างไร 67
- โรคต่างๆ จากการนอนหลับผิดปกติใกล้ตัวกว่าที่คิด
เพราะเป็นอัตราการป่วยตายถึง 40 เปอร์เซ็นต์ 69
- การกรนคือเสียงกรีดร้องจากฟันหรือไม่ 72
- ปฏิวัติพลังแห่งการนอนหลับเปลี่ยนนักวิจัยทั่วโลก 73

บทที่ 2

กฎของช่วงเวลาทอง 90 นาทีที่ถูกชุกซ่อนไว้ในยามคำคืน

คนที่นอน 8 ชั่วโมงแต่ยังรู้สึกง่วง กับคนที่นอน 6 ชั่วโมงแต่รู้สึกกระปรี้กระเปร่า

- ทำไมนักร้องโอเปร่าที่ดื่มวอดก้าจึงร้องเพลงได้ดี 78
- วงจรการนอนหลับที่มาเยือนตอนหลับตา 79
- รอบการนอนระหว่างหลับฝันกับหลับธรรมดาไม่ใช่ 90 นาที 82

3 คุณประโยชน์ที่ทำให้ 90 นาทีแรกเป็นช่วงเวลาทอง

- 1. แคล้มตัวลงนอน ระบบประสาทอัตโนมัติก็เข้าที่ 84
- 2. การหลั่งโกรธฮอร์โมน 85
- 3. สภาวะสมองดีขึ้น 86

ดังกองกำลังนอนหลับระดับสุดยอดหวัะทึ ที่มีอยู่น้อยนิดมาเป็นพวก

- วิธีอยู่กับคำคืนที่ต้องจัดเตรียมเอกสารให้เสร็จ 88
- ทำไมนอนไม่หลับเมื่ออายุมากขึ้น 90

สวิตช์นอนซ่อนอยู่ในอุณหภูมิร่างกายกับสมอง

- ถ้าทำแบบนี้ รับรองเตี้ยเวเตี้ยหัวกลับสนิท 92
- แม้แต่ทารกยังรู้จักสวิตช์อุณหภูมิร่างกาย 94
- สวิตช์สมองสำหรับเปลี่ยนสมองสู่โหมดนอนหลับ 96

บทที่ 3

สุดยอดเคล็ดลับการนอนหลับฉบับสแตนฟอร์ด

อุณหภูมิร่างกายและสมองทำให้เกิดสุดยอดการนอนหลับ

- ต่างกันแค่ 2 นาทีก็จำแนกคนหลับสนิทกับคนนอนไม่หลับได้ 100
- ทำไมนักกีฬาเมเจอร์ลีกจึงให้ความสนใจกับอุณหภูมิร่างกาย 101
- ผู้ประสบภัยในห้องประชุม 103
- อุณหภูมิร่างกายมีขึ้น ลง และหด 106

3 สวิตช์อุณหภูมิร่างกาย ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

- 1. แช่น้ำอุ่นก่อนเข้านอน 90 นาที 108
- ถ้ายากนอนทันทีให้อาบน้ำด้วยฝักบัวจะดีที่สุด 110
- แช่น้ำพุร้อนยิ่งเห็นผลดี 111
- 2. พลังการระบายความร้อนในร่างกายที่ซ่อนอยู่ในบ่อแช่เท้า 113
- สวมถุงเท้าแล้วหายง่วงหรือไม่ 115
- 3. ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม ช่วยเพิ่มการใช้ประโยชน์จากอุณหภูมิร่างกายได้ 116
- ทำศีรษะให้เย็นด้วยหมอนเปลือกเมล็ดโสม 119

เปลี่ยนการเข้านอนให้เป็นแบบแผนด้วยสวิตช์สมอง

- นอนไม่หลับเมื่อเปลี่ยนหมอน 121
- อัจฉริยะด้านการนอนไม่จำเป็นต้องใช้สมอง 123
- 1. กฎของความจำใจ 124
- ด้านสมองต้องฝาดด้วยวิธีนี้ 125
- 2. วิธีนับแกะที่ถูกต้อง 126
- นอนไม่หลับเพราะกดสวิตช์ชั่วคราวตรงข้ามที่เรียกว่า “การเขย่าขา” หรือไม่ 127

สมองก็มีช่วงเวลาไม่ยากนอนเหมือนกัน

- เพราะเหตุใดมนุษย์จึงง่วงนอน 129
- การทดลองเกี่ยวกับการนอนหลับของสแตนฟอร์ดในหัวข้อ
“หาก 1 วันมีแค่ 90 นาทีจะเป็นอย่างไร” 131
- ไม่รู้สึกง่วงเมื่อจวนจะนอน 135
- เคล็ดลับเด็ดเมื่อพรุ่งนี้ต้องตื่นเช้า 137
- รักษาเวลานอนอย่างเคร่งครัด 138
- แสงสว่างเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู ขึ้นอยู่กับวิธีมอง 139
- สวิตช์ตื่น ตัวช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ
ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ 140

บทที่ 4

กลเม็ดคิดแบบสแตนฟอร์ดที่ช่วยให้หลับลึก

ต้นแบบใดคือตัวกำหนดว่าจะหลับลึกหรือไม่

- การนอนหลับกับการตื่น ความสัมพันธ์ที่ยากจะแยกออกจากกัน 144
- คนที่หลับลึกจะเห็นความแตกต่างได้ชัดเจนตั้งแต่เช้า 145
- การค้นพบสวิตช์ตื่นของสแตนฟอร์ด 146
- 1. แสงสว่าง 148
- 2. อุณหภูมิร่างกาย 150

เพิ่มระดับการนอนหลับด้วยวิธีการต้นแบบสแตนฟอร์ด

- 1. ตั้งนาฬิกาปลุก 2 เวลา 151
- 2. ตัดขาดจากวัตถุล่อลวงสู่ความง่วง 154
- 3. ก้าวขึ้นเวทีตื่นด้วยกิจกรรมเท้าเปล่า 156
- 4. ตื่นเต็มตาด้วยกลยุทธ์ล้างมือ 157
- 5. เสริมสร้างประสิทธิภาพการนอนและความทรงจำด้วยพลังบดเคี้ยว 158
- 6. พยายามเลี่ยงการมีเหงื่อโชก 161
- 7. การสั่งกาแฟกลับบ้านช่วยให้ได้รับมากกว่ากาแฟอื่น 162
- 8. เปลี่ยนเวลาทำเรื่องสำคัญ 163
- 9. ใช้ชีวิตโดยงดอาหารเย็นจะส่งผลกระทบต่อการนอน 165
- 10. เพิ่มพลังการนอนหลับด้วยมะเขือเทศแช่เย็นยามดึก 166
- 11. ดื่มเหล้าทำให้หลับสบายหรือไม่ 168
- สูตรลับฉบับสแตนฟอร์ดสำหรับการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ 170
- ความกลัดกลุ้มเกี่ยวกับการนอน ปัญหาใหญ่ที่ต้องรีบแก้ไข 173

บทที่ 5

คุมความง่วงอยู่ก็คุมชีวิตได้

ปีศาจนิทราเป็นมิตรหรือศัตรูของคุณ

- ทำไมรู้สึกง่วงแม้ไม่ใช่เวลากลางคืน 178
- สาเหตุอะไรที่ทำให้ตื่นยากตอนเช้า 179
- กินหรือไม่กินมื้อกลางวันก็ยังง่วง 181
- ตัวจริงของปีศาจนิทราที่มาเยือนเมื่อเจอการประชุมแสนน่าเบื่อ 183

แนวทางด้านความง่วงเพื่อเอาชนะปีศาจนิทราฉบับสแตนฟอร์ด

- ทำไมคนอเมริกันจึงไม่ถูกความง่วงเล่นงานเมื่ออยู่ในห้องประชุม 185
- ใช้ประโยชน์จากเซลล์ประสาทกระตุ้นการตื่นให้ถึงที่สุด 188
- ยิ่งเคี้ยวยิ่งตาสว่าง 189
- ความง่วงหนีหายเมื่อจับของเย็นหรือไม่ 189

เทคนิคขบหลับสุดเจ๋งที่บุคคลระดับแนวหน้าของโลกทำ

- ความง่วงคือจังหวะแห่งโอกาสที่ช่วยฟื้นฟูสมองได้อย่างน่าทึ่ง 192
- กลเม็ดขบหลับเรียกพลัง 193
- นอนกลางวันแบบหลับสนิทไม่ดีต่อสมองถึงขนาดนี้เลยหรือ 196
- นอนหลับแบบซอยแบ่งช่วงให้ผลดีแน่หรือ 197
- วิธีนอนหลับวันเสาร์อาทิตย์เพื่อทำลายวันจันทร์อันหม่นหมองให้ย่อยยับ 199

แค่เปลี่ยน 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต อีก 2 ส่วนที่เหลือก็เปลี่ยนตาม

- สิ่งที่ได้มาเฉพาะจากการนอนหลับมีมากมายขนาดนี้ 202
- ถึงเวลารับของขวัญชิ้นเลิศ 204

บทส่งท้าย
สิ่งที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด
สถาบันแกนนำของงานวิจัยด้านการนอนหลับ

■ ทุกคนมีโอกาสเป็นผู้ป่วย	208
■ ค้นพบสุนัขที่ง่วงนอนเมื่อตื่นตื่น	209
■ ในที่สุดก็บียังตื่นต่อสาเหตุในมนุษย์ได้สำเร็จ	210
■ ภารกิจของศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับสแตนฟอร์ด	212

บรรณานุกรม	215
เกี่ยวกับผู้เขียน	220

บทนำ

สุดยอดวิธีเพื่อการนอนหลับลึก ฉบับสแตนฟอร์ด

ทุกกิจกรรมระหว่างวันจะเต็มประสิทธิภาพได้ต่อเมื่อนอนหลับพักผ่อนเต็มอิ่ม

หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายเพื่อบอกเล่าวิธีที่ทำให้ **การนอนหลับของคุณมีคุณภาพดีที่สุดเท่าที่เคยเป็นมา** โดยมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดใช้เวลาศึกษาค้นคว้ากว่า 30 ปีเกี่ยวกับการนอนหลับ

ตัวอย่างเช่น เรื่องระยะเวลาในการนอนหลับ คนส่วนใหญ่มักพูดว่า “หนึ่งรอบของการนอนประกอบด้วยช่วงหลับธรรมดา¹ กับช่วงหลับฝัน² คือ 90 นาที ดังนั้นถ้าอยากตื่นขึ้นมาด้วยความสดใสก็แค่เพิ่มรอบการนอนให้ได้เป็นหนึ่งในเก้าตัวของ 90 นาที” แต่แท้จริงแล้วรอบ 90 นาทีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นตายตัวเสมอ นี่จึงเป็นสาเหตุให้รู้สึกงัวเงียหลังตื่นแม้จะเพิ่มระยะเวลาจาก 90 นาทีอีกหนึ่งเท่าตัว

¹ Non-REM (Non - Rapid Eye Movement) เป็นช่วงที่ร่างกายเข้าสู่ภาวะของการหลับพักผ่อนไปจนถึงหลับลึก

² REM (Rapid Eye Movement) หรือช่วงหลับแบบลูกตากลอกไปมาเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายหยุดการทำงาน ยกเว้นหัวใจ กระบังลม กล้ามเนื้อตา และกล้ามเนื้อเรียบ โดยตาจะกลอกไปมาช้าๆอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะได้พักผ่อน แต่สมองยังตื่นตัวและทำงานใกล้เคียงกับตอนตื่น ในช่วงนี้สมองจะมีการจัดการข้อมูลต่างๆที่เข้ามา ทำให้เกิดเป็นความทรงจำ ความเข้าใจ และอื่นๆที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ช่วงนี้กินเวลาประมาณ 30 นาที

ผู้เขียนจึงอยากนำเสนอความรู้ความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องภายใต้การตรวจสอบข้อเท็จจริงใหม่ล่าสุดตามหลักวิทยาศาสตร์เพื่อลบล้างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการนอนหลับ

นอกจากนี้ยังอธิบายถึง **สุดยอดเคล็ดลับการนอนหลับฉบับสแตนฟอร์ด** เพื่อให้การนอนหลับดีขึ้น รวมถึงการทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพระหว่างวัน โดยอ้างอิงจากหลักฐานยืนยันต่างๆ ของศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็นสถาบันวิจัยการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก กับศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพ (Sleep and Circadian Neurobiology Lab หรือ SCN)

■ สถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

ปัจจุบันมีคลินิกด้านการนอนหลับจำนวน 2,000 - 3,000 แห่งตั้งอยู่ทั่วสหรัฐอเมริกา

ข้อมูลนี้จึงเป็นเครื่องยืนยันว่าชาวอเมริกันให้ความสนใจเกี่ยวกับการนอนหลับ และเข้าใจดีว่าคนจำนวนมากกำลังประสบปัญหาการรบกวนการนอนหลับ

ถึงแม้ว่าจะยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคนอนไม่หลับ แต่ก็มีย่อยคนที่จะตอบได้อย่างเต็มปากว่า “หงุดหงิด” ในพฤติกรรมการณ์การนอนหลับของตนเอง

ทำให้สันนิษฐานได้ว่า คนวัยทำงานซึ่งมีงานรัดตัวต่างต้องเผชิญกับปัญหาการนอนหลับในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

ปัญหาเกี่ยวกับโรคต่างๆ จากการนอนหลับผิดปกติไม่ใช่ปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่มีประวัติความเป็นมายาวนานมากกว่าที่เราคิด

ตัวอย่างเช่น โรคลมหลับหรือภาวะง่วงแบบกะทันหัน (ซึ่งเป็นสาขา

วิชาที่ผู้เขียนถนัด) เป็นโรคที่เราคุ้นเคยมากที่สุดเกี่ยวกับการนอนหลับ โดยมีอาการรบกวนนอนตลอดเวลาซึ่งมีการบันทึกเกี่ยวกับโรคนี้ไว้ในเอกสารอ้างอิงของประเทศฝรั่งเศสเมื่อ 140 ปีก่อน

ขณะที่โรคต่างๆ เกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติในประเทศญี่ปุ่นก็มีการบันทึกไว้ตั้งแต่สมัยเฮอัง³ ซึ่งปรากฏในม้วนภาพเขียนที่บันทึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วย 21 โรค เรียกว่า “ยาไมโนะไซชิ” (บันทึกโรคภัย) ที่มีสตรีผู้นอนไม่หลับและชายผู้รักการนอนหรืออะอะก็เอาแต่นอน

การที่การศึกษาด้านนิทราเวชศาสตร์เกิดขึ้นมาไม่นานนี้ เป็นเพราะการนอนหลับถูกมองว่าเป็นเพียงการพักผ่อน ทำให้ถูกมองข้ามเป็นเวลานาน จนแทบไม่มีผู้สนใจศึกษาวิจัย จนกระทั่งถึงจุดเปลี่ยนเมื่อ ค.ศ. 1953 ที่มีการค้นพบคำว่าหลับฝัน

อาจเพราะมองเห็นความเป็นไปได้รูปแบบใหม่ๆ จากสภาวะนำพิศวงของการนอนหลับที่เรียกว่า หลับฝันหรือร่างกายหลับแต่สมองยังตื่นอยู่นี้ ทำให้มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดสนใจและริเริ่มศึกษาเรื่องนิทราเวชศาสตร์ก่อนหน่วยงานอื่นในสหรัฐอเมริกา

จากนั้นจึงมีการรวบรวมบุคลากรมากความสามารถ อาทิ ศาสตราจารย์ วิลเลียม ซี. เดเมนต์ หนึ่งในผู้ค้นพบการหลับฝัน อีกทั้งยังเป็นอาจารย์ของผู้เขียน และได้ก่อตั้งหน่วยงานวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างเป็นทางการขึ้นครั้งแรกของโลกเมื่อ ค.ศ. 1963 โดยใช้ชื่อว่า **ศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด** รวมถึงเปิดคลินิกให้บริการ จนกล่าวได้ว่าเป็นการเปิดศักราชใหม่ในวงการวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับ

ค.ศ. 1972 ศาสตราจารย์เดเมนต์และศาสตราจารย์คริสเตียน กิลลิมีโนลต์ ได้เปิดการบรรยายเกี่ยวกับโรคต่างๆ จากการนอนหลับผิดปกติเป็นครั้งแรกของโลก

ค.ศ. 1989 สแตนฟอร์ดยังคงเป็นหน่วยงานแรกที่ผลิตตำราเรียน

³ ช่วง ค.ศ. 794 - 1185

ด้านนิทราเวชศาสตร์ออกเผยแพร่ซึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสร่วมเขียนด้วยใน บทที่ 1 ซึ่งขณะนี้ตำราเล่มดังกล่าวก็ยังใช้ในการเรียนการสอน แต่จะมีการปรับปรุงเนื้อหาเมื่อมีข้อค้นพบใหม่ๆ ทุกครั้ง จนกลายเป็นตำราที่พิมพ์ซ้ำแล้วถึง 6 ครั้งและมีความหนาถึง 15 เซนติเมตร

ค.ศ. 1975 ศาสตราจารย์เดเมนต์ได้ก่อตั้งสมาคมนิทราศาสตร์และจัดพิมพ์วารสารวิชาการ *Sleep* ออกเผยแพร่ ซึ่งเป็นการก้าวเข้ามามีบทบาทสำคัญในฐานะศูนย์กลางการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับของโลก แทนที่จะมีขอบเขตอยู่ในมหาวิทยาลัยเท่านั้น

ค.ศ. 1990 รัฐสภาสหรัฐอเมริกาได้รับการร้องขอให้สำรวจโรคต่างๆ เกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติ และพบว่าโรคเกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติสามารถเชื่อมโยงสู่โรคต่างๆ ได้ ส่งผลให้เกิดความเสียหายจากการทดลองคำนวณมากถึง 7 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ ด้วยเหตุนี้สแตนฟอร์ดจึงทุ่มเทเพื่อพัฒนาด้านนิทราเวชศาสตร์เรื่อยมาจนแตกแขนงออกไปมากมาย

ปัจจุบันโปรแกรมเกี่ยวกับการนอนหลับของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดก็ไม่ใช่ใคร นิทราเวชศาสตร์และศูนย์วิจัยด้านการนอนหลับของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน งานวิจัยเกี่ยวกับโรคนอนไม่หลับของมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์กก็น่าจับตามอง ขณะเดียวกันมหาวิทยาลัยสิงคโปร์ ประเทศฝรั่งเศส และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ก็อุทิศตนอย่างเต็มที่ในงานวิจัยระดับพื้นฐาน

ปัจจุบันต้องยอมรับว่า **สแตนฟอร์ดยังคงเป็นศูนย์กลางของงานวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับ** เพราะไม่ว่าจะในฮาร์วาร์ดหรือที่ใดก็ตาม **นักวิจัยด้านการนอนหลับเกือบทั้งหมด** ซึ่งทำงานอยู่ทั่วทุกแห่งของโลกต่าง **เคยสังกัดอยู่ในสแตนฟอร์ด** ทั้งระยะสั้นและระยะยาวมาแล้ว

คงไม่ใช่คำพูดดื้อด้านเกินจริงว่า **งานวิจัยด้านการนอนหลับของโลกเริ่มต้นจากสแตนฟอร์ด**

■ นอนเยอะคือการนอนที่ดีที่สุดหรือไม่

หลังจากอธิบายเกี่ยวกับสแตนด์ฟอร์ตและนิทราเวชศาสตร์ไปแล้ว คราวนี้ขอถามผู้อ่านสักหนึ่งคำถามว่า “สุดยอดของการนอนหลับ หมายถึง การนอนหลับแบบใด”

เราอาจพูดได้ว่าการตระหนักถึงประเด็นคุณภาพมาก่อนปริมาณ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร สิ่งของ หรือการงานนั้นถือเป็นมาตรฐานสากล

- อยากกินอาหารรสชาติดี เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณน้อยๆ มากกว่ากินสามใหญ่หรือเต็มไม่อัน
- อยากใช้ชีวิตเรียบง่าย คัดสรรและเลือกใช้แต่เฉพาะของคุณภาพดี มากกว่ามีของเยอะแยะจนจำไม่ไหว
- อยากมีสมาธิอยู่กับงานเพื่อให้งานออกมามีคุณภาพและเสร็จในระยะเวลาอันสั้น มากกว่าการทำงานล่วงเวลาหรือทำงานชดเชยในวันหยุด

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาจนถึงขั้นธรรมดาสามัญ แต่ทำไมพอพูดถึงการนอนหลับ จนถึงขณะนี้ทุกคนก็ยังไม่เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ

คนส่วนใหญ่ที่ประสบภาวะเครียดจากการนอนหลับ เช่น ง่วงระหว่างวัน สมองตื้อ ตื่นเช้าไม่ไหว ต่างนึกถึงเพียงปริมาณของการนอน และคิดว่าต้องนอนให้มากขึ้น แต่การนอนให้ได้ปริมาณเพิ่มขึ้น มากกว่าที่เป็นอยู่แทบ **ปฏิบัติไม่ได้จริงสำหรับผู้คนยุคปัจจุบัน** ที่ทุกวันนี้แต่ความเร่งรีบ

คนที่สามารถเข้านอนก่อนเข้าสู่วันใหม่ได้ทุกวัน และหลับสนิทท่ามกลางความผันผวนตื่นนอนยามเช้าไม่น่าจะมีมากนัก แค่อารมณ์ที่ตึงเครียดเรื่องที่ต้องทำและเรื่องที่ยากทำ ไม่ว่าจะเป็นงาน งานบ้าน เลี้ยงลูก งานอดิเรก ก็แทบไม่มีเวลาแล้ว ดังนั้นลืมนึกเรื่องการใช้เวลากับการนอนแบบเต็มที่ได้เลย

คำว่ายุ่งจนต้องสละเวลานอนฟังดูแล้วน่าเศร้า แต่ก็เป็นเรื่องที่ยากจะหลีกเลี่ยง หรือต่อให้มีเวลาเหลือเฟือ อยากเกลือกกลิ้งอยู่บนเตียงนอนแค่นั้นก็ได้ แต่สุดท้ายแล้วยังต้องพบกับปัญหามากมายเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ นอนเท่าไรก็ไม่หายเหนื่อย

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานยืนยันว่า การนอนนานเกินไปส่งผลร้ายต่อร่างกาย

สรุปได้ว่า ความล้าดก ล้ม ความเครียด ล้วนเกี่ยวข้องกับการนอนหลับ และไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการเพิ่มปริมาณ เพราะการนอนมากยังไม่ใช่อุดยอดของการนอนหลับ

■ การนอนหลับที่ช่วยสร้างการตื่นเต็มประสิทธิภาพ และการตื่นที่ช่วยสร้างสุดยอดการนอนหลับ

สุดยอดการนอนหลับ = ไม่ใช่ปริมาณ

ปัญหาล้าดก ล้ม เกี่ยวกับการนอน = แก้ไม่ได้ด้วยการเพิ่มปริมาณ

ถ้าอย่างนั้นแล้วสุดยอดการนอนหลับคืออะไร คำตอบคือ การนอนหลับที่เกิดประสิทธิภาพสูงสุดจากการปรับสมอง ร่างกาย และจิตใจให้อยู่ในสภาพระดับดีเลิศ ซึ่งการนอนหลับและการตื่น (การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ) จะอยู่คู่กันเสมอ

เมื่อนอนหลับอย่างมีคุณภาพโดยปรับสภาพสมอง ร่างกาย และจิตใจให้เหมาะสม ย่อมสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาหนึ่งวัน ไม่ว่าจะการทำงานหรือการเรียนได้อย่างราบรื่น แต่ถ้านอนเรื่อยเปื่อยหวังเพียงปริมาณก็จะทำให้สมดุลของร่างกายเสียไปโดยปริยาย

ในทางกลับกัน เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพพร้อมสำหรับทำกิจกรรมระหว่างวัน เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย สมอง จิตใจ รวมถึงร่างกายย่อมถูกใช้งานหนักเป็นธรรมดา การนอนหลับจึงเข้ามามีบทบาท

สำคัญสำหรับซ่อมแซมทุกส่วนของร่างกายหลังหมดวัน

กระบวนการทำงานต่าง ๆ จะเกิดขึ้นในสมองและร่างกายของเรา ระหว่างนอนหลับโดยระบบประสาทอัตโนมัติและสารเคมีในสมอง รวมถึงฮอร์โมนที่ทำงานอยู่ภายในสมองและร่างกายอย่างไม่รู้จักรัดเหนี่ยว เพื่อให้ทุกส่วนเหล่านั้นกลับมามีสภาพดีเยี่ยมอีกครั้งเมื่อตื่นนอน

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกระตุ้นคุณภาพของการนอนหลับให้ถึงขีดสุด เพื่อสร้างการตื่นนอนแบบเต็มประสิทธิภาพ ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการทำงานของสมองและร่างกายระหว่างนอนหลับ และนี่ก็คือสุดยอดการนอนหลับซึ่งจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้



■ กฎการนอนหลับที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด

คุณภาพของการนอนหลับเชื่อมต่องถึงคุณภาพของการตื่นโดยตรง ผู้มีผลงานโดดเด่น เช่น นักศึกษาและนักวิจัยของสแตนฟอร์ด นักธุรกิจ นักกีฬา ซึ่งผู้เขียนได้มอบความช่วยเหลือในฐานะผู้ให้คำแนะนำ

ล้วนให้ความสำคัญเกี่ยวกับคุณภาพของการนอนหลับ แล้วต้องทำอะไร
จึงจะสามารถเป็นเจ้าของการนอนหลับที่มีคุณภาพได้

กฎเกณฑ์นอนอยู่ใน **กฎทอง 90 นาที** ซึ่งจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้
แม้ว่าช่วงหลับธรรมดาที่หลับฝันจะมีวงจรรอบเวลาในตัวเอง แต่
ความจริงแล้ว **คุณภาพของการนอนหลับตัดสินกันที่ 90 นาทีแรกนับตั้งแต่
เริ่มหลับ**

ขอเพียงคุณภาพการนอนหลับใน 90 นาทีแรกดี การนอนหลับช่วง
ที่เหลือก็จะติดตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม หากการนอนหลับช่วงแรก
สะดุด ต่อให้พยายามนอนนานเท่าไร ระบบประสาทอัตโนมัติก็ยังครอง
การหลังฮอริโมนซึ่งช่วยส่งเสริมกิจกรรมระหว่างวันก็เกิดการปั่นป่วน

แม้จะยุ่งจนไม่มีเวลาสักแค่นั้น **ขอแค่หลับให้สนิทใน 90 นาทีแรก
การจะพูดว่าสุดยอดการนอนหลับอยู่แค่เอื้อม** ก็คงไม่ผิดนัก

ผู้เขียนได้เดินทางไปยังสหรัฐอเมริกาและสังกัดอยู่ในศูนย์วิจัยด้าน
การนอนหลับของสแตนฟอร์ดตั้งแต่ ค.ศ. 1987 หลังจากดำรงตำแหน่ง
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย SCN ซึ่งเป็นหน่วยงานวิจัยพื้นฐานเฉพาะทางด้าน
การนอนหลับ

ค.ศ. 2005 ได้ทุ่มเทเวลาในการวิจัยโดยไม่ยึดติดกับแนวทางใด
เพื่อไขข้อสงสัยเกี่ยวกับการนอนหลับโดยลงมือทำหลายอย่าง อาทิ
ทดลองจากการศึกษาอาการของผู้ป่วยจริง ดีใจที่ยกเลิกการเกิดโรคต่างๆ
เกี่ยวกับการนอนหลับผิดปกติ ทดลองกับสัตว์เพื่อคิดค้นยารักษาชนิดใหม่
ทดลองด้านการนอนหลับกับสัตว์วิทยาโดยได้รับความร่วมมือจากกลุ่ม
อาสาสมัคร และพัฒนาอุปกรณ์วัดค่าการนอนหลับแบบใหม่เพื่อหาทาง
แก้ปริศนาเกี่ยวกับการนอน

จุดมุ่งหมายหลักของหัวข้อไขปริศนาเกี่ยวกับการนอนหลับก็เพื่อ
สร้างประโยชน์ต่อสังคม เป็นเสมือนแรงผลักดันให้ผู้เขียนได้สู้รบกับการ
นอนหลับจนถึงวันนี้

แม้ว่าผู้เขียนจะเชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่

หนังสือเฉพาะทางที่เอาศัพท์ยากๆ มาเขียนเรียงต่อกัน เพราะต้องการให้อ่านเข้าใจง่ายและเป็นประโยชน์ต่อทุกคน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเห็นผลลัพธ์แบบทันใจเป็นหลักเกี่ยวกับเรื่องของการนอนหลับ **จึงมั่นใจได้ว่าข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ผลงานที่เขียนขึ้นแบบไม่มีข้อเท็จจริง**

นอกจากนี้ยังต้องการถ่ายทอดเรื่องราวที่ตนเองได้ศึกษาเรียนรู้เป็นครั้งแรกในสาขาวิทยาศาสตร์รูปแบบใหม่ ซึ่งไม่จำเจอยู่กับตำราอ้างอิงแบบเดิม รวมถึงความรู้ใหม่ล่าสุดของสแตนฟอร์ดแก่ผู้อ่านทุกคน และเป็นหน้าที่ในฐานะผู้อำนวยการศูนย์วิจัย SCN รวมถึงฐานะนักเขียนคนหนึ่ง

■ คนที่มีการนอนหลับเป็นคู่หูสุดแกร่ง กับคนที่มีการนอนหลับเป็นศัตรูตัวฉกาจ

ก่อนเข้าสู่เรื่องราวเกี่ยวกับการนอน ผู้เขียนขออธิบายเกี่ยวกับลำดับเนื้อหาเล็กน้อย

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยบทที่ 0 ซึ่งบอกเล่าเกี่ยวกับเวลาและคุณภาพของการนอนหลับแบบเจาะลึก รวมถึงบอกเล่าข้อเท็จจริงใหม่ล่าสุดในเรื่องการนอนที่คุณอาจไม่รู้

แน่นอนว่าข้อเท็จจริงใหม่ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับสุดยอดการนอนหลับ และอยากให้ทุกคนปรับทัศนคติส่วนบุคคลเสียใหม่ โดยหันมาพิจารณาเกี่ยวกับการนอนหลับจากศูนย์อีกครั้ง จึงต้องการใช้บทที่ 0 เป็นจุดเริ่มต้น

บทที่ 1 เข้าสู่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับซึ่งเป็นฐานของการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งได้อธิบายถึงความลึกลับของความฝันขณะหลับอีกด้วย

บทที่ 2 เป็นการตีแผ่ข้อมูลและตรวจสอบข้อเท็จจริงในหัวข้อกฎของช่วงเวลาทอง 90 นาทีที่ถูกซุกซ่อนไว้ในยามคำคืน

บทที่ 3 แนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่ง 90 นาทีอันเป็นที่สุดของการนอน โดยมีอุณหภูมिर่างกาย สมอง และสวิตช์เป็นคำสำคัญ

บทที่ 4 วิถีพลิกเพลงพฤติกรรมแบบเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงเวลาเข้านอน เพื่อสร้างนิสัยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

บทที่ 5 เป็นบทสุดท้ายที่บอกเล่าเกี่ยวกับวิธีต่อสู้กับความง่วงแบบชาญฉลาด ซึ่งเป็นปัญหาใกล้ตัวทุกคน

การนอนหลับเปรียบเหมือนมิตรผู้ยิ่งใหญ่ แต่เมื่อผันตัวเป็นศัตรูเมื่อไรก็ยากจะหาทางรับมือไหว นี่เป็นความจริงที่ผู้เขียนค้นพบจากการศึกษาวิจัยมานานหลายปี

ชีวิตเราจะพลิกผันจากหน้ามือเป็นหลังมือได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการทำให้การนอนหลับซึ่งครอบครองพื้นที่ชีวิตส่วนใหญ่ใน 1 วัน 24 ชั่วโมงให้เป็นมิตรหรือเป็นศัตรู

หลังเผชิญกับปัญหาการอดนอนเรื้อรังมานานหลายปี เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาวิจัยประเด็นดังกล่าวไปเรื่อยๆ จึงยิ่งตระหนักและเชื่ออย่างสนิทใจ

การลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวัน รวมถึงการทำงาน ล้วนมีเรื่องของการนอนหลับเป็นปัจจัยขับเคลื่อน พุดง่าย ๆ คือ **การนอนเป็น 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต** ที่มาเยือนเราคืนแล้วคืนเล่า อีกทั้งยัง **เป็นตัวกำหนดอีก 2 ส่วนที่เหลือด้วย**

หนังสือเล่มนี้จึงเต็มไปด้วยประสบการณ์จากการสู้รบกับการนอนหลับมากกว่า 30 ปี รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และค้นพบแบบไม่มีตกหล่นเลยก็ได้

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้การนอนหลับกลายเป็นคู่แข่งสุดแกร่งของคุณผู้อ่าน

นิชิโนะ เซจิ

ศาสตราจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย SCN

บทที่

0

แค้นอนาน
ไม่ช่วยให้ทำ
กิจกรรมต่าง ๆ
คล่องตัวขึ้น

หนี้สินการนอน

นรกที่เราหลงติดบ่วงโดยไม่รู้ตัว

■ หนี้สินการนอนพอกพูนขึ้นได้แม้ไม่ได้ยืม

“วันนี้รู้สึกนอนไม่พอชอบกล”

“ช่วงนี้นอนเท่าไรก็ไม่พอ”

คุณเองก็น่าจะเป็นคนหนึ่งที่เคยพูดประโยคเหล่านี้ และความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำพูดดังกล่าวคงหนีไม่พ้น แล้รู้สึกว่าการนอนไม่พอนิดหน่อยเท่านั้น ไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตอะไร

ทว่านักวิจัยด้านการนอนหลับอย่างผู้เชี่ยวชาญจะใช้คำว่า **หนี้สินการนอน** อธิบายสภาวะที่ไม่เต็มอิ่มจากการนอนหลับแทนการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อการนอนหลับไม่เต็มอิ่มพอกพูน ส่งผลให้หนี้สินที่ต้องชำระย่อมเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับการกู้ยืมเงินจนขาดใช้ไม่ไหว ทั้งสมองและร่างกายก็จะเป็นไปตามที่คิด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เกิดภาวะล้มละลายทางการนอนหลับ

ลองเปรียบเทียบการนอนหลับกับเงินทอง

หากขาดเงิน 10,000 บาท (ประมาณ 2,500 บาท) ย่อมหาทางแก้ไขสถานการณ์ได้ไม่ยาก อีกทั้งไม่เกิดเป็นปัญหาใหญ่ตามมา

แต่ถ้าบอกว่า “ติดหนี้ 10,000 บาท” ภาพที่ปรากฏขึ้นในความคิดคือ จำนวนเงินที่พอกพูนขึ้นเพราะดอกเบี้ยซึ่งเป็นของคู่กับหนี้สิน

ด้วยเหตุนี้คำว่าหนี้สินการนอนจึงสื่อถึงภาพ **ปัจจัยด้านลบขั้นร้ายแรงที่พอกพูนขึ้นจนยากจะแก้ไข** โดยมีสาเหตุมาจากการนอนไม่เพียงพอที่สำคัญคือ **หนี้ที่เกิดจากการนอนหลับมักสะสมทีละเล็กละน้อย**

เมื่อรู้ตัวอีกทีก็เป็นหนี้สินการนอนแล้ว

ถ้าพูดว่าปัจจัยอันตรายที่เป็นตัวการทำร้ายสมองและร่างกายส่งสม
จนปริมาณเพิ่มขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัวก็คงไม่ผิดนัก สภาวะเช่นนี้หากปล่อยไว้
ย่อมไม่ดีแน่ แต่คนส่วนใหญ่กลับเพิกเฉย เห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดา

■ สมองสัปหงกอันตรายกว่าเมาแล้วจับ

เราต่างรู้กันดีว่า การดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาบางชนิดขณะขับรถอันตราย
อาจก่อให้เกิดอันตรายตามมาได้ ซึ่งอันที่จริงแล้วผู้ที่ **อยู่ในสภาวะมีหนี้สิน
การนอนก็มีโอกาสเสี่ยงจะเกิดอุบัติเหตุระหว่างขับรถยนต์ได้** เช่นกัน ดีไม่ดี
อาจอันตรายกว่าเมาแล้วขับ ด้วยซ้ำ เพราะนอกจากไม่มีกฎหมายบังคับแล้ว
เจ้าตัวยังไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

สภาวะมีหนี้สินการนอนส่งผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรม
ระหว่างวันหลายด้าน หากมองจากภายนอกอาจดูเหมือนปกติ แต่โอกาสที่
กลไกการทำงานของทุกส่วนทุกระบบจะผิดเพี้ยนจากปกติมีอยู่สูงมากทีเดียว

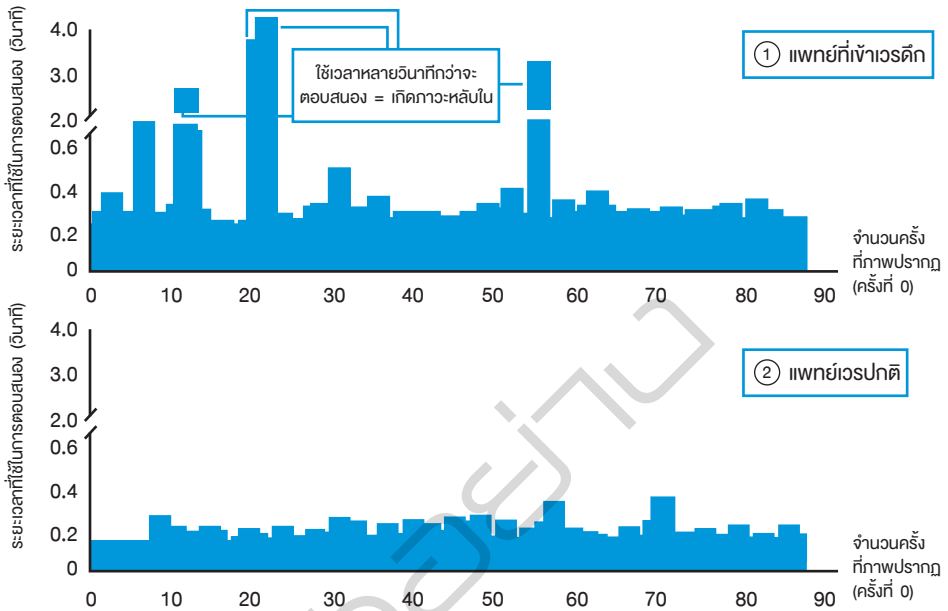
วารสารวิชาการ *Sleep* เคยเผยแพร่ผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับ
หนี้สินการนอน ผลลัพธ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสภาวะการตื่นในวันรุ่งขึ้นของ
แพทย์จำนวน 20 คน เปรียบเทียบระหว่างผู้ทำงานแผนกอายุรกรรมซึ่งต้อง
เข้าเวรกลางคืน กับผู้ทำงานแผนกรังสีวิทยาและแผนกต่อมไร้ท่อ

โดยให้แพทย์แต่ละคนมองวิดีโอทัศน์ความยาว 5 นาทีผ่านหน้าจอ
แท็บเล็ต ซึ่งในวิดีโอทัศน์ดังกล่าวจะมีภาพทรงกลมปรากฏให้เห็นประมาณ
90 ครั้งแบบไม่เรียงลำดับ และให้กดปุ่มทุกครั้งเมื่อเห็นภาพทรงกลม
ซึ่งถือเป็นงานง่ายและน่าเบื่อชวนหลับ ใครๆ ก็ทำได้ แต่ผลลัพธ์ที่ออกมา
กลับน่าตกใจเป็นอย่างยิ่ง

บรรดาแพทย์แผนกรังสีวิทยาและแผนกต่อมไร้ท่อซึ่งวันก่อนหน้า
ได้เข้านอนตามปกติสามารถตอบสนองต่อภาพได้ถูกต้อง

แผนภาพที่ 1 แพทย์ที่เข้าเวรตึก สมองไม่เล่นมากถึงขนาดนี้!

วัดระยะเวลาในการตอบสนองต่อภาพที่ปรากฏบนหน้าจอแท็บเล็ต



❗ เมื่อไม่ได้นอน สมองจะตอบสนองช้าลงประมาณ 4 วินาที

ขณะที่ แพทย์อายุรกรรมที่เข้าเวรตึกไม่ตอบสนองต่อภาพ ซึ่งปรากฏเป็นเวลา หลายวินาทีมากถึง 3 - 4 ครั้ง จากภาพที่ปรากฏทั้งหมด 90 ครั้ง และการไม่ตอบสนองต่อภาพเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าแพทย์เหล่านั้นอยู่ในภาวะหลับ สิ่งที่น่ากลัวกว่าอะไรทั้งหมดคือ บรรดาแพทย์ที่เข้าเวรตึกกลุ่มนี้ ยังอยู่ระหว่างการปฏิบัติงาน

ลักษณะอาการของบรรดาแพทย์ที่เข้าเวรตึกเรียกว่า ภาวะหลับใน (การหลับระยะสั้นๆ) ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการตรวจคลื่นสมอง ภาวะหลับในใช้บ่งชี้การนอนหลับระหว่างเวลาไม่ถึง 1 วินาทีจนถึงประมาณ 10

วินาที โดยถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อปกป้องสมองทางหนึ่ง

กล่าวได้ว่า **หนี้สินการนอนส่งผลร้ายต่อสมอง** จนถึงขั้นสมองแสดงปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อปกป้องตนเอง

ปัญหาใหญ่ของภาวะหลับในนั้นจะปรากฏเพียงช่วงเวลาสั้นๆ โดยมีสาเหตุมาจากหนี้สินการนอน ซึ่งเจ้าตัวและคนรอบข้างไม่เคยสังเกตเห็น

ส่วนโรคหลับหรือภาวะนอนเกินมักเกิดขึ้นแบบปัจจุบันทันด่วน ทำให้่วงนอนจนยากจะคุมไหว แต่จะมีสัญญาณเตือนให้ผู้่วยตระหนักว่าเกิดอาการง่วงในเวลาเช่นนี้ ซึ่งอาการจะมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ผู้ที่รู้ตัวว่าป่วยเป็นโรคนี้จึงควรหาโอกาสพบแพทย์เพื่อรักษาอาการ และหมั่นเอาใจใส่ตนเองด้วย

แต่ภาวะหลับในที่เกิดจากหนี้สินการนอนไม่มีสัญญาณใดเตือนล่วงหน้า อีกทั้งไม่สามารถรับมือได้ด้วยวิธีการกินยา ที่น่ากลัวกว่านั้นคือคนส่วนมากคิดง่าย ๆ เพียงว่า “แค่นอนไม่พอ ไม่เป็นไรหรอก”

- หากเกิดภาวะหลับในระหว่างขับรถ
- หากเกิดภาวะหลับในระหว่างตกปลาอยู่กลางทะเลคนเดียว
- หากเกิดภาวะหลับในระหว่างเจรจาธุรกิจสำคัญกับคู่ค้า

ผู้มีปัญหาหนี้สินการนอนล้วนอยู่ในสถานการณ์ตามตัวอย่างข้างต้น ซึ่งอาจเกิดเป็นจริงขึ้นมาได้ทุกเมื่อ

ในการทดลองให้ผู้มีปัญหาหนี้สินการนอนขับรถในสถานการณ์จำลองโดยสวมอุปกรณ์วัดคลื่นสมองไว้ ผลปรากฏว่าตรวจพบรูปแบบการนอนหลับของคลื่นสมองเป็นเวลา 3-4 วินาที พุดอีกอย่างหนึ่งคือ เจ้าตัวอยู่ในภาวะหลับไหลอย่างสมบูรณ์ระหว่างช่วงเวลาดังกล่าว มีหน้าซำเจ้าตัวยังไม่รู้ตัวอีกด้วย และไม่แสดงอาการให้เห็นภายนอก

แค่ไม่กี่วินาที แต่เป็นไม่กี่วินาทีที่น่ากลัว สมมติว่าคุณกำลังขับรถด้วยความเร็ว 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมงแล้วสติหลุดไป 4 วินาที รถของคุณ

จะไถลออกนอกเส้นทางไปไกลถึง 70 เมตร

นั่นเป็นเหตุผลว่าเพราะอะไรผู้เขียนจึงต้องตั้งกฎกับตนเองว่าจะไม่จับพวงมาลัยในกรณีที่เราคิดว่านอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอแม้แต่นิดเดียว พุดตามตรงคือกลัวจนไม่กล้าจับพวงมาลัยนั่นเอง

■ ญี่ปุ่น ประเทศที่ค่ามาตรฐานการนอนหลับต่ำที่สุดในโลก

มีข้อมูลยืนยันว่าประเทศญี่ปุ่นมีผู้ประสบภาวะความผิดปกติด้านการนอนเนื่องจากมีหนี้สินการนอนมากกว่าประเทศอื่น จริงอยู่ว่าระยะเวลาที่แต่ละคนใช้เพื่อการนอนหลับจะแตกต่างกัน แต่เราสามารถคำนวณระยะเวลาเฉลี่ยได้โดยรวบรวมสถิติจากคนจำนวนหลายพันคน บางกรณีรวบรวมสถิติจากคนจำนวนเป็นล้าน โดยจะกล่าวถึงต่อไป

- ฝรั่งเศสมีเวลานอนหลับเฉลี่ย 8.7 ชั่วโมง
- อเมริกามีเวลานอนหลับเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมง
- ญี่ปุ่นมีเวลานอนหลับเฉลี่ย 6.5 ชั่วโมง

แม้ตัวเลขการนอนหลับของคนญี่ปุ่นจะน้อยกว่าประเทศอื่น แต่ถ้าค่าเฉลี่ยเป็นประมาณนี้จริงก็ไม่ใช่ปัญหามากนัก ที่น่าเป็นห่วงคือ **กลุ่มคนญี่ปุ่นที่นอนเฉลี่ยต่ำกว่า 6 ชั่วโมง ที่มีมากถึง 40 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งระยะเวลาต่ำกว่า 6 ชั่วโมงเป็นตัวเลขที่อยู่ในกลุ่มการรีบหลับเพื่อพักสายตาของชาวอเมริกัน**

ค.ศ. 2016 มหาวิทยาลัยมิชิแกนได้สำรวจทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับระยะเวลาการนอนหลับของชาวญี่ปุ่น ผลที่ได้รับระบุว่า ประเทศญี่ปุ่นอยู่รั้งท้ายจากทั้งหมด 100 ประเทศ

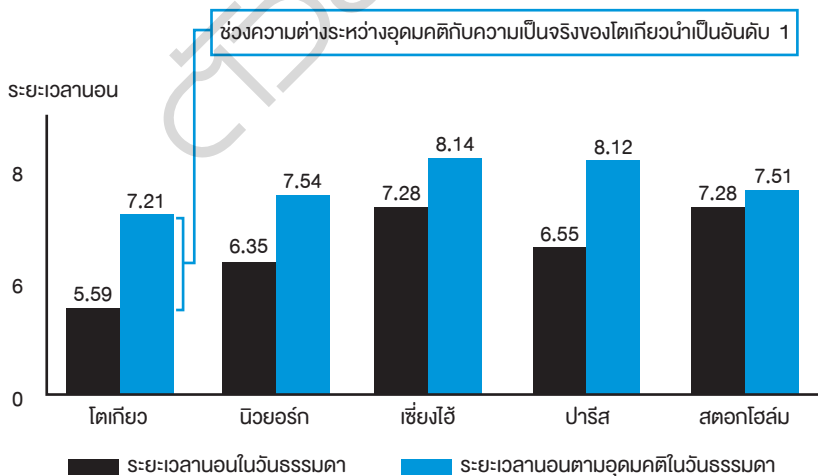
รูปแบบและระยะเวลาในการนอนหลับของแต่ละคนจะแตกต่างกัน

และเอกลักษณ์อย่างหนึ่งที่พบเห็นบ่อยครั้งในเขตเมืองหลวงของญี่ปุ่นคือ คนหนึ่งหลับระหว่างโดยสารรถไฟไปทำงาน แน่นอนว่าหากคนญี่ปุ่นนอนแค่ 6 ชั่วโมงก็รู้สึกเต็มอิ่มแล้ว เรื่องเหล่านี้ก็จะถือว่าเป็นสิ่งปกติ ไม่น่าเป็นห่วง หรือกังวลใดๆ

แต่จากผลการสำรวจที่ผู้เขียนจัดทำขึ้นพบว่า คนญี่ปุ่นที่มีเวลานอนเฉลี่ยไม่ถึง 6 ชั่วโมง ความจริงแล้วต่างรู้สึกว่ายากนอนให้ได้ประมาณ 7.2 ชั่วโมง ซึ่งส่วนต่างระหว่างระยะเวลาที่ยากนอนกับระยะเวลาที่ใช้นอนจริงถือว่ามากกว่าประเทศอื่นๆ

จากการสำรวจของสถานีโทรทัศน์เอ็นเอชเคพบว่า ระยะเวลาที่ผู้คนใช้เพื่อการนอนกำลังลดน้อยลงทุกปี จนทุกวันนี้คนที่ตื่นอยู่จนถึงดึกไม่ใช่ของแปลกอีกต่อไป ทั้งที่ช่วง ค.ศ. 1960 มีคนเข้านอนก่อนสี่ทุ่มมากกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ แต่จำนวนดังกล่าวกลับลดลงในช่วงปี ค.ศ. 2000 เหลือเพียง 20 เปอร์เซ็นต์

แผนภาพที่ 2 ค่ามาตรฐานการนอนหลับของโตเกียวต่ำที่สุด



! คนญี่ปุ่นจำนวนมากต่างเผชิญกับปัญหาอยากนอนแต่ไม่มีเวลานอน

นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้ในการนอนเฉลี่ยในวันธรรมดาของชาวโตเกียวมีแค่เพียง 5.59 ชั่วโมง ซึ่งถือเป็นตัวเลขที่ต่ำมากเมื่อเทียบกับเมืองหลวงแห่งอื่นของโลก นั่นหมายความว่า ประเทศญี่ปุ่นกำลังประสบภาวะที่เรียกว่า **ยิ่งเป็นผู้อาศัยอยู่ในเมืองหลวงก็ยิ่งไม่ได้นอน**

ผู้เชี่ยวชาญรู้สึกตกใจกับความสว่างไสวของโตเกียวเป็นอย่างมากทุกครั้ง ที่เดินทางจากบ้านพักของตนเองในเมือง บรรยากาศร่มรื่นอยู่สบายอย่างแพโลแอลโต ที่อยู่ติดกับมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ผู้คนขี้เกียจ ร้านค้าแบบเปิดบริการ 24 ชั่วโมง เช่น ร้านสะดวกซื้อ ร้านกินดื่มมากมาย แม้จะดีมากมายแล้ว แต่แสงไฟตามอาคารสำนักงานก็ยังคงสว่างไสว

คงกล่าวได้เพียงว่า เมืองที่ไม่เคยหลับใหลกำลังผลิตคนที่ไม่สามารถหลับใหลได้แล้วคนเล้าออกมา



ทำความรู้จักโปรแกรมการนอนหลับเพื่อฟื้นฟูความเหนื่อยล้า และตื่นนอนแบบเต็มตาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

- สูดยอวิธีเพื่อการนอนหลับสนิทฉบับสแตนฟอร์ด
- แคนนอนนานไม่ช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆ คล่องตัวขึ้น
- ถ้ามีคนเราต้องนอนมากถึง 1 ใน 3 ส่วนของชีวิต
- กฎของช่วงเวลาทอง 90 นาทีที่ถูกซุกซ่อนไว้ในยามคำคืบ
- กลเม็ดเด็ดแบบสแตนฟอร์ดที่ช่วยให้หลับสนิท
- คุณความง่วงอยู่ก็คุมชีวิตได้
- สิ่งที่ค้นพบในสแตนฟอร์ด สถาบันแถวหน้าของงานวิจัยด้านการนอนหลับ

เพียงเท่านั้น การนอนหลับก็จะมีคุณภาพดีที่สุดในยามที่เคยเป็นมา!

หมวดชีวิตและสุขภาพ

