

# การนอนในแต่ละแบบของคน

โดย Min Sen Health 18 มกราคม 2564

การนอนให้เพียงพอเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของชีวิต การนอนหลับที่มีคุณภาพไม่ได้ขึ้นกับปริมาณหรือจำนวนชั่วโมง แต่ยังขึ้นกับช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเข้านอนอีกด้วย สำหรับกลุ่มคนที่เป็นพวกตื่นเช้า ควรที่จะเข้านอนระหว่างเวลา 22.00-23.00 น. เนื่องจากระบบนาฬิกาของร่างกาย จะสั่งให้สมองเริ่มหลั่งฮอร์โมน melatonin ในช่วงเวลา 21.00-22.00 น. และไปสูงสุดในช่วงเวลา 2.00 น. โดยฮอร์โมนนี้จะเกี่ยวข้องกับวงจรการนอนหลับที่เรียกว่า **Circadian rhythm** อยู่ภายใต้การควบคุมของสมองส่วน hypothalamus ที่ควบคุมการหลั่งฮอร์โมน Melatonin ที่เกิดขึ้นเป็นวงจรประมาณรอบละ 24 ชั่วโมง 15 นาที โดยขณะที่นอนหลับ ร่างกายจะลดการเคลื่อนไหว และการเผาผลาญพลังงาน แต่ระบบการทำงานของระบบประสาท และระบบฮอร์โมนอาจจะเพิ่มขึ้น

แต่มีคนอีกมากมายที่มีปัญหาในการนอน หรือนอนหลับไม่ดี และมีการศึกษาเกี่ยวกับการนอนค่อนข้างมาก โดยเฉพาะเรื่อง Chronotype เป็นการบอกว่าเราควรนอนแบบใดให้เหมาะสมกับตัวเราเอง เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน และถูกกำหนดโดยพันธุกรรม โดยแบ่งง่าย ๆ เป็น 3-4 แบบ

คนตื่นเช้า 40 % หรือ 10 %

คนกลางคืน 30 % หรือ 10 %

คนระหว่างกลาง 30 % หรือ 80 %

แต่ ดร. Breus มีการแบ่งออกเป็น 4 แบบ โดยเปรียบเทียบกับสัตว์ต่าง ๆ เช่น

โลมา จะมีปัญหาการนอนแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ เหมือนปลาโลมา

ที่ต้องคอยระวังนักร้องในท้องทะเล มักจะเป็นกลุ่มคนที่รูปร่างดี คิดมาก รอบคอบ ทำงานหนัก พยายามเก็บตกทุกรายละเอียด ชอบความสมบูรณ์แบบ ทำงานคนเดียวดีกว่าทีม

**สิงโต** เป็นพวกตื่นเช้า แข็งขันตอนเที่ยง และง่วงนอนช่วงบ่าย เป็นคนเอาการเอางาน มองโลกแง่ดี มีพรสวรรค์ในการจัดการสมดุลระหว่างงานกับสุขภาพ ชอบปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มักเป็นพวกเจ้าของกิจการ ผู้บริหารระดับสูง

**หมี** เป็นพวกตื่นยากช่วงเช้า เหมาะกับการทำงานช่วงสายถึงบ่าย เหนื่อยง่ายช่วงเย็น ต้องนอนไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง เป็นกลุ่มที่ชอบเข้าสังคม เปิดกว้างทางความคิด หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แสวงหาความสุข ทำให้คนรอบข้างอยู่สบายใจ

**หมาป่า** ชอบนอนดึก ตื่นเช้าได้โดยไม่เหนื่อย นอนไม่เป็นเวลา เสี่ยงเป็นโรคอ้วนหรือเบาหวาน เป็นคนที่ฉุนเฉียวง่าย มองโลกแง่ร้าย ความคิดสร้างสรรค์ พร้อมเสี่ยงทุกสถานการณ์ มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นแบบรุนแรง ทำงานกับพวกเขาต้องอดทน

มีการกล่าวถึง **Circadian rhythm** ซึ่งเป็นการจัดการกับจังหวะของชีวิต ที่มีการแตกต่างกันในแต่ละคน คือ ทำให้ทุกคนหลับในวิธีเดียวกันและเวลาเดียวกันย่อมเป็นไปได้ยาก แม้หลายคนจะเชื่อว่าสัมพันธ์กับการขึ้นและตกของพระอาทิตย์ แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องอีกมากที่ยังต้องการการศึกษา และเมื่อ circadian rhythm ถูกรบกวน หรือทำงานไม่เหมาะสมกับปัจจัยภายนอก เราจะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย เพราะการนอนจะช่วยให้มีการฟื้นฟูร่างกาย การซ่อมแซมตนเอง การลดการอักเสบ การสร้างภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับการติดเชื้อต่าง ๆ รวมถึงช่วยในระบบความจำ ฯ

การศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาท และการนอนฝันของ **Charle**

**Morley** เชื่อว่า Suprachiasmatic Nucleus ที่อยู่ด้านหลัง hypothalamus และอยู่ด้านหลังดวงตา นั้นเป็นส่วนที่ไวต่อแสง จะส่งสัญญาณไปยัง ต่อมไพเนียล ซึ่งจะควบคุมการสร้าง melatonin

ทำไมแต่ละคนมีเวลานอนที่แตกต่างกัน การศึกษารูปแบบการนอนของคนเผ่า Hadza ใน Tanzania ที่เผ่านี้ยังคงดำรงชีวิตแบบล่าสัตว์ Hunter-gartherer ซึ่งเป็นรูปแบบดั้งเดิมของมนุษย์ การดำรงชีวิตอยู่แบบนี้ต้องอาศัยการอยู่เป็นหมู่คณะ ถึงจะเอาตัวรอด การศึกษานี้ในกลุ่มคน 33 คน อายุ 20-60 ปี ด้วยการติดตามพิกาศเพื่อติดตามกิจกรรมยามกลางคืนของพวกเขา 20 วัน พบว่า พวกเขาแตกต่างกัน แทบไม่มีใครที่เข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดียวกัน มีช่วงเพียง 1 นาทีที่พบว่าทุกคนหลับพร้อมกันหมด ทำให้เชื่อว่า มนุษย์น่าจะถูกออกแบบมาให้มีเวลาเข้านอน เวลาที่มีกิจกรรมต่าง ๆ แตกต่างกันไป เพื่อช่วยกันในการเอาตัวรอด และระวังภัยในหมู่คณะนั่นเอง

แต่ในสังคมสมัยใหม่คนกลางคืน ถูกบังคับให้เป็นมนุษย์กลางวัน และคนกลางคืนจะกลายเป็นคนที่เกียจคร้าน และทำให้ศักยภาพของเราหายไปเมื่อต้องมาอยู่ในเวลาที่ไม่เหมาะสม ทั้งๆ ที่ปัจจัยมาจาก chronotype ที่แตกต่างกัน โดยมาจาก Clock gene (PER3 genes) ที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่กำเนิด และพ่อแม่ของเรามักจะเป็นต้นแบบให้กับเรา แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้บ้าง และอายุก็มีผล ในเด็กจะมีแนวโน้มเป็น early chronotype วัยรุ่นจะเป็น late chronotype โดยอายุที่เป็นจุดสูงสุดในชายก็ประมาณ 19 ปี และในหญิงก็ประมาณ 21 ปี แล้วจะกลับมาเป็น early chronotype อีกครั้งเมื่ออายุมากขึ้น

การปรับเปลี่ยนเวลาเข้านอนในตอนเช้าให้สายออกไปราว 1 – 1.5 ชั่วโมง ส่งผลดีต่อสุขภาพ และพฤติกรรมการเรียนรู้ของ

นักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียน Cherry Creek ในสหรัฐอเมริกา ในปี 2017 มีการเปลี่ยนแปลงเวลาเข้าเรียนของนักเรียนมัธยมต้น ในรัฐโคโลราโดออกไป 50 นาที และเลื่อนเวลาเรียนของนักเรียนมัธยมปลายออกไป 1 ชั่วโมง 10 นาที ทดสอบกับนักเรียน 15,000 คน พบว่าการนอนหลับของนักเรียนดีขึ้นต่อคืน การง่วงนอนและเหนื่อยล้าเกินกว่าจะทำการบ้านให้เสร็จในตอนค่ำลดลง รวมถึงการงีบหลับในชั้นเรียนก็ลดลงด้วย โดย Melisa Moore และคณะในปี 2008 พบว่าวัยรุ่นน้อยรายที่จะมีการนอนที่เพียงพอตามที่กำหนด ทำให้เกิดอาการง่วงนอนตอนกลางวัน โดยมากเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก เช่น เวลาเรียนที่ต้องเริ่มค่อนข้างเช้า แนวทางแนะนำคือ การเข้านอนได้เร็วพอที่จะตื่นแต่เช้าโดยไม่รู้สึกริ๊งงหรือเหนื่อยล้าที่โรงเรียน หรือ การเลื่อนเวลาเข้าเรียนให้สายขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น เพราะการนอนสำคัญต่อการพัฒนาการของร่างกาย อารมณ์ และการเรียนรู้ของหนุ่มสาว และการศึกษาของ Judith A Owen ในปี 2010 ที่ศึกษาใน Rhode Island หลังจากเลื่อนเวลาเรียนตอนเช้าให้ช้าลง 30 นาที ส่งผลให้การนอนของนักเรียนช่วงกลางคืนดีขึ้น 45 นาที และทำให้นักเรียนนอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงลดลงถึง 79.4 % และพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจมากขึ้น เพิ่มแรงจูงใจและประสบการณ์ในการเรียนรู้ และลดความเหนื่อยล้า และอารมณ์แปรปรวน

การศึกษาเกี่ยวกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านจากตื่นมาสู่การนอนหลับใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที แต่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้จะแตกต่างกันในแต่ละคน โดยงานวิจัยที่ได้ทุนจาก Cambridge Gates ในเมื่อแซนในของอินเดีย เชื่อมโยงภาวะก่อนหลับกับอุบัติเหตุและข้อผิดพลาดที่เป็นอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงเวลากลางวัน ที่เราทำงาน โดยที่บางคนอาจดูเหมือนกับตื่น แต่ร่างกายเริ่มเข้าสู่ช่วงหลับ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

หากเราทำงานที่น่าเบื่อ เราอาจไม่ได้เข้าสู่ภาวะหลับลึก แต่เป็นช่วงที่ง่วงซึม เราจะไม่รู้สึกว้าเหว่ ซึ่งช่วงเวลานี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ได้ รวมถึงความปลอดภัยในการขับรถ และงานที่ต้องใช้สมาธิ ภาวะง่วงซึมดูเหมือนจะเชื่อมโยงกับจินตนาการ และการคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ เราจะยับยั้งซึ่งใจได้น้อยลงในช่วงการเปลี่ยนผ่าน ซึ่งทำให้มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น มีอิสระในการแสดงออกถึงความเป็นตัวตน และกล้าทำพลาด ซึ่งศิลปิน นักดนตรี และนักเขียน มักจะได้รับแรงบันดาลใจในช่วงเวลานี้

ความคิดที่ว่าคนนอนหลับไม่รู้เวลานั้นไม่เป็นความจริง พบเห็นได้จากผู้ที่ต้องรีบตื่นเข้าไปขึ้นเครื่องบิน คนเหล่านี้หลายคนที่สามารถตื่นนอนได้เองเพียงไม่กี่นาทีก่อนนาฬิกาจะปลุกด้วยซ้ำ มีความแม่นยำในการคาดคะเนจังหวะเวลาค่อนข้างสูง การบังคับให้ตัวเองหลับนั้น ค่อนข้างยาก แต่การทดลองให้แรงจูงใจเป็นเงินรางวัลกับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถนอนหลับได้เร็วที่สุด ปรากฏว่า ความกดดันจะต้องรีบหลับก่อให้เกิดผลตรงกันข้าม คือ หลับยากขึ้น แต่แรงจูงใจเชิงบวกจะได้ผลค่อนข้างจะดีกว่า

ความเชื่อมโยงระหว่างการนอนกับโลกภายนอก ผู้ที่นอนหลับอาจไม่ตอบสนองต่อเสียงและคำพูด แต่มีแนวโน้มที่จะตื่นได้มากกว่า หากได้ยินชื่อคน สมอของมนุษย์ไม่ได้ทำงานเพราะได้ยินเสียง แต่จะตอบสนองกับสิ่งที่มีความหมายกับแต่ละบุคคล

การศึกษาของ **Stuart McFarlane** พบว่า อาการง่วงเจียมมักเกิดในตอนเช้าเป็นระยะเวลา 30 นาที แต่อาการง่วงเจียมที่อาจอยู่ได้นาน 2-4 ชั่วโมง แต่ไม่ใช่ทุกคน การตื่นไม่เต็มที่ หรือ ง่วงเจียมนี้สัมพันธ์กับอุบัติเหตุสำคัญ ทั้งเครื่องบินตก และอุบัติเหตุจากการขนส่งต่าง ๆ การเปลี่ยนท่วงท่าของ

เสียงดนตรีอาจจะช่วยให้ตื่นตัวหลังจากตื่นนอนดีขึ้น แต่ต้องศึกษาเพิ่มเติม และการเปิดไฟบริเวณหัวเตียง เพื่อปลุกดวงตาให้แสงเข้ามา จะช่วยให้กระตุ้นกระตุ้นได้

**การศึกษาจากมหาวิทยาลัย Leeds** โดยสอบถามพฤติกรรม การนอน และการทานอาหารในคนกว่า 1,600 คน พบว่าคนที่มีปัญหากับการนอน มีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่าย นั่นคือ คนที่นอน 6 ชั่วโมงต่อคืน โดยเฉลี่ย จะมีรอบเอวมากกว่า คนที่นอน 9 ชั่วโมงต่อคืน ประมาณ 3 ซม. มีระดับไขมันที่ดี (HDL) ต่ำกว่าคนที่นอนมากกว่า แต่ที่น่าสนใจคือ คนที่นอนน้อยไม่ได้ทานอาหารที่แตกต่างจากคนที่นอนมาก งานวิจัยจากมหาวิทยาลัย Lausanne การงีบหลับเป็นเวลาสั้น ๆ 5-60 นาที ในช่วงกลางวันเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาจช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ ภาวะหัวใจวาย และหลอดเลือดสมองลงได้เกือบครึ่ง โดยศึกษาในคนวัย 35-75 ปี จำนวน 3462 คน เป็นระยะเวลา 5 ปี แต่การนอนกลางวันบ่อย และนานเกินไป ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ตามไปด้วย อย่างไรก็ตามการนอนของแต่ละคนให้เพียงพอ นั้นไม่เท่ากัน แต่ประมาณ 7-9 ชั่วโมง จึงจะถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม

ติดตามความรู้เรื่องการนอนเพิ่มเติมได้  
จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)