**Những cái Nên Làm và Không nên Làm trong Thói quen Đi Ngủ**

**Những cái Nên làm**

* Nên: Thiết lập giờ giấc đều đặn cho việc đi ngủ và thức dậy
* Nên: Chỉ sử dụng giường cho việc ngủ mà thôi (nếu có thể)
* Nên: Tập thể dục vào buổi sáng hoặc đầu giờ trưa
* Nên: Tắm nước nóng một vài tiếng trước giờ đi ngủ
* Nên: Thiết lập một không gian ngủ thoải mái (ví dụ: giường, chăn nệm)
* Nên: Ngủ ở một nơi tối, yên tĩnh, nhiệt độ có thể kiểm soát (nếu có thể)
* Nên: Thiết lập một thói quen thư giãn trước khi đi ngủ như rửa mặt, mặc quần áo ngủ. đọc sách hoặc nghe nhạc nhẹ trước khi tắt đèn.

**Những cái Không nên làm**

* Không nên: Ngủ ban ngày
* Không nên: Nằm xem TV trên giường
* Không nên: Dùng những chất kích thích như caffeine và nicotine (Coca cola, thuốc lá)
* Không nên: Uống rượu trước khi đi ngủ
* Không nên: Đi ngủ khi bụng quá đói hoặc quá no
* Không nên: Ăn thức ăn cay hoặc nhiều chất axít (ví dụ: nước cam) trước khi đi ngủ
* Không nên: Cố gắng quá mức để ngủ
* Không nên: “Nhìn đồng hồ”
*  Không nên: Uống thuốc theo toa hoặc bán trên quầy có những chất kích thích (hỏi bác sĩ của bạn)