

## Chứng Mất Ngủ

Trước khi tìm hiểu chứng mất ngủ, chúng ta cần biết 2 vấn đề có liên quan đến chứng mất ngủ, đó là sự mệt mỏi và sự nghỉ ngơi.

### 1. Chứng mệt mỏi:

Các nhà nghiên cứu cho biết, sự mệt mỏi là triệu chứng do nhiều nguyên nhân tác động hoặc ảnh hưởng, không phải tự nó gây rối loạn. Sự mệt mỏi phần lớn do lao động tay chân hoặc trí óc quá sức, cũng có thể do đau ốm từ triệu chứng sơ sài nhất là cảm lạnh cho đến những bệnh nghiêm trọng nhất như ung thư, bệnh liệt kháng (AIDS/SIDA) hợp lại mà thành. Sự mệt mỏi thường là dấu hiệu sớm nhất báo cho biết sức khỏe có vấn đề và từ đây sinh ra mất ngủ.

-Mất ngủ được diễn tiến dưới nhiều hình thức: Thức đêm, bệnh tiểu đường, huyết áp cao, tiểu đêm, dị ứng, viêm loét dạ dày, đau răng, đau khớp xương, nhức đầu kinh niên.

-Mất ngủ do thất tình gồm: Lo lắng, sợ sệt, quá vui, giận hờn, than khóc, thù ghét, yêu thương quá độ làm cho mất ngủ. Cuối cùng sự mất ngủ biến thành hội chứng rối loạn về tâm sinh lý, làm suy nhược cơ thể, mệt nhọc, căng thẳng thần kinh, buồn chán hay thất vọng, lâu dần dẫn tới chứng mất ngủ kinh niên.

-Mất ngủ còn do ăn uống quá no, ăn nhiều chất béo, uống rượu, uống trà, uống cà phê, hút thuốc lá, tuổi già, phụ nữ trước và sau thời kỳ mãn kinh. Chúng gây ra sự kích thích làm hưng phấn thần kinh, tạo ra hình thái ngủ gật, chập chờn tỉnh thức hoặc thức trắng đêm. Nói tóm lại, sự mệt mỏi gây ra chứng mất ngủ và mất ngủ gây ra sự mệt mỏi. Cái này có thể là nguyên nhân của cái kia hoặc ngược lại.

### 2. Sự nghỉ ngơi:

Trước hết cần hiểu rằng tất cả mọi hoạt động và chức năng của cơ thể được kiểm soát bởi bộ não. Não quan tâm và điều hành mọi thứ, từ các tế bào, mô đến các cơ quan tim, phổi, gan, mật, dạ dày, ruột, cơ quan sinh lý, suy nghĩ, nói, nghe, hiểu và cả chuyện nghỉ ngơi hay ngủ suốt 24/24 giờ một ngày. Vì vậy não cần nghỉ ngơi để khôi phục sức lực. Vậy nghỉ ngơi bằng cách nào? Bằng cách tạm ngưng các sinh hoạt về mắt, tai, miệng, lưỡi, tay chân dưới hình thức bất động tạm thời. Nhiều người bối rối giữa chữ "nghỉ ngơi" và "ngủ", thường đồng hóa như nhau. Không phải vậy. Mặc dù cả hai rất quan trọng nhưng không giống nhau. Tiến sĩ tâm lý học Harvey Diamond Hoa Kỳ giải thích: Điều kiện của ngủ xảy ra là chỉ khi nào sự ý thức dừng lại. Nói rõ hơn, nghỉ ngơi là một thời kỳ cơ thể gián đoạn sự hoạt động để nó có điều kiện tự phục hồi năng lực. Vậy bằng cách nào? Nhắm mắt lại, thả lỏng tâm tư hoặc tập trung cái nhìn bên trong vào một tụ điểm mà Phật giáo gọi là Thiền và Công Giáo gọi là tĩnh tâm. Có 4 dạng nghỉ ngơi:

1- Nghỉ ngơi về vật chất, là hình thức ngưng hoạt động, ngồi hoặc nằm để thư giãn cơ thể.

2- Nghỉ ngơi về phân tích, là hình thức nhắm mắt lại để tránh mọi điều nhận xét bằng mắt.

3- Nghỉ ngơi về cảm xúc, là hình thức ngưng dùng đầu óc suy diễn mọi vấn đề.

4- Nghỉ ngơi về tinh thần, là hình thức ngưng so sánh, phân biệt bằng tư tưởng.

Nhưng dù nghỉ ngơi bằng cách nào thì yếu tố tạm dừng hoạt động là quan trọng nhất và nghỉ ngơi có giá trị như ngủ. Nghĩa là dù mất ngủ mà được nghỉ ngơi đầy đủ thì việc ngủ tốt hay mất ngủ không có gì nghiêm trọng. Nhiều nhà tâm lý học cho rằng nghỉ ngơi đầy

đủ và đúng cách còn quan trọng hơn ngủ rất nhiều, bởi vì ngủ mà hoảng loạn, la hét, mớ, co giật, là những hiện tượng không bình thường của cơ thể trong khi nghỉ ngơi đạt tới chỗ tỉnh lặng thì cơ thể luôn luôn được cân bằng, sáng khoái. Trái lại, thiếu sự nghỉ ngơi theo nhu cầu thì chứng mất ngủ sẽ xuất hiện.

Vậy thì tìm hiểu chứng mất ngủ là đi tìm nguyên nhân gây ra mất ngủ để từ đây chúng ta cố gắng cải thiện, sửa chữa cho hoàn hảo. Hãy giải quyết nguyên nhân một cách triệt để. Thế nào là triệt để? Theo các nhà khoa học cho biết, chúng ta phải dành ra tới 1/3 thời gian cuộc đời cho giấc ngủ, nghĩa là một người sống 90 tuổi thì tiêu xài hết 30 năm để ngủ chứ không làm gì khác. Thật ra chúng ta không nên tiếc rẻ thời gian vì nó không phí phạm chút nào. Phải biết rằng thuốc tốt nhất, mạnh nhất, hữu hiệu nhất để trị chứng mất ngủ là ngủ. Cơ thể không được nghỉ ngơi một cách tự nhiên bằng giấc ngủ thì sức khỏe sẽ bị đe dọa. Khi nghỉ ngơi đúng mức hay ngủ ngon thì bắp thịt, thần kinh và não bộ là những cơ quan được phục hồi và trẻ hóa cao nhất. Giữa lúc chúng ta ngủ, cơ thể tự động sửa chữa mọi hỏng hóc, phục hồi năng lượng và chuẩn bị năng lực cho những hoạt động mới. Nhưng vì lý do nào đó khiến chúng ta mất ngủ, chúng ta thường thèm khát nó với một cường độ cao hơn là điều đang xảy ra. Đây là một lỗi lầm nghiêm trọng để nghĩ rằng thời gian ban đêm dài hơn ban ngày và lo sợ không ngủ được sẽ nguy hiểm đến tánh mạng mà không biết rằng chính sự lo sợ thái quá này làm cho chúng ta kiệt sức và có thể dẫn tới cái chết trong khi thực tế chứng mất ngủ chưa có khả năng làm hại gì tới thân tâm chúng ta cả. Trung bình một ngày chúng ta cần ngủ ít nhất 8 tiếng đồng hồ. Trẻ con ngủ nhiều giờ hơn người cao tuổi.

Đông y xếp chứng mất ngủ vào phạm vi chứng □Thất miên□. Chứng này thường kèm theo chóng mặt, đau đầu, hồi hộp hay quên phần nhiều có liên hệ đến chức năng thần kinh.

Đông y chia chứng mất ngủ ra làm 4 nguyên nhân bệnh lý:

- 1- Do lo nghĩ và lao động nhiều làm hại đến tâm tỳ; huyết dịch hao tổn không được tâm dẫn đến tâm thần không yên thành mất ngủ.
- 2- Do cơ thể suy nhược hay đau yếu lâu ngày khiến thận âm hao tổn không nuôi dưỡng được tâm, tâm hỏa khô nóng, thần chí không yên gây ra mất ngủ.
- 3- Do ăn uống không tiết độ, thức ăn đình trệ trong trường vị lâu ngày thành đàm nhiệt uất lấp bên trong gây nhiễu động nên nằm không yên giấc.
- 4- Do kinh động bất ngờ làm nhiễu loạn thần chí, sợ sệt, nằm ngủ là mớ, hoảng loạn rồi mất ngủ.

Muốn chữa chứng mất ngủ, Đông y căn cứ vào hai yếu tố: Hư và Thực. Thực phần lớn do đàm nhiệt ngăn trở trao đổi phủ, cách trị phải thanh nhiệt, hóa đàm, hòa trung. Chứng hư phần lớn thuộc âm huyết thiếu ở tạng Tâm Tỳ và Can Thận, cách trị là bổ khí huyết, tư âm giáng hỏa.

Sau đây là một số phương pháp chữa chứng mất ngủ:

- 1- Táo nhân (mua ở tiệm thuốc Bắc đem về sao cho hơi đen, bốc mùi thơm), tán bột. Buổi chiều tối, lấy 12g bột thuốc uống với nước sắc lá tre (thuốc Bắc gọi là Trúc điệp), khi vào giường thì ngủ ngon.
- 2- Dùng tim bắc (thuốc Bắc gọi là Đăng tâm thảo) chừng 12g, nấu với 2 chén nước, sắc còn 2/3 chén, uống vào buổi tối thì ngủ được. Bài này trị được chứng khó ngủ, đêm nằm thao thức không nhắm mắt được.

3- Dùng đậu đen đem nấu với nước cho nóng hoặc sao lên cho nóng thơm, bỏ vào một cái túi vải, thắt miệng lại để gói đầu. Mặt khác, dùng một mảnh vải sạch hơi ẩm chườm lên hai mắt, ngụy lại thay. Cứ làm như vậy có lúc sẽ đi vào giấc ngủ ngon lành. Cách này trị được chứng mở mắt suốt đêm không ngủ được.

4- Bài thuốc Bắc tổng hợp: Bách hợp 30g, Hạ khô thảo 15g, Hắc táo nhân 15g, Dạ giao đằng 30g, Trân châu mẫu 30g, Liên tâm 15g, Tử đàn sâm 20g, Sinh địa 20g. Sắc uống ngày 1 thang và nên uống nước nhất vào buổi chiều tối. Phương này trị những người tinh thần bồn chồn, phiền táo, miệng khô hay đắng do âm hư can nhiệt.

5-Hắc táo nhân 100g, Hồ phách 50g, Diên hồ sách 50g. Tán bột, mỗi lần uống 3g với nước chín để nguội trước khi đi ngủ. Phương này trị mất ngủ do rối loạn tinh thần khó đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu, hay mê, dễ tỉnh thức.

6- Long nhãn nhục 15g, Thục địa 15g, Sơn thù 15g và Bá tử nhân 15g, sắc uống. Phương này trị người cao niên mất ngủ do can thận tâm tỳ hư, đi tiểu đêm, đau lưng, ù tai, choáng váng, mệt mỏi.

-Ngoài ra, trước khi lên giường, lấy nước nóng từ 40-50 độ C rửa 2 chân và xoa lòng bàn chân vài phút cho ấm lên rồi đi ngủ. Tránh dùng thuốc bổ như Lộc nhung, Nhân sâm hay Phụ tử vì tính thuốc nhiệt làm mất ngủ.

-Trước khi đi ngủ, dùng 1 chiếc lược bằng gỗ, răng không nhọn, chải đầu từ trán ra sau gáy. Sau đó lại chải từ đỉnh đầu sang hai bên mép tai. Làm đi làm lại nhẹ nhàng khoảng 15 phút, vừa chải vừa để tâm theo dõi sự mẫn cảm thích thú với da đầu. Đây là pháp tạo giấc ngủ thần tiên của các bậc cao niên trường thọ thuở xưa. Rất hay.

Trích từ sách "Dược Thảo Luận Trị" của Đông Y Sĩ Cảnh Thiên