

Mất ngủ ở người lớn tuổi - Hệ quả của trầm uất và lo âu mạn tính

12:25 14/08/2025

Người già mất ngủ – chuyện tưởng đã quen, nhưng không thể coi là bình thường. Nhiều người lớn tuổi dù đã nghỉ hưu, không còn lo toan công việc vẫn trằn trọc suốt đêm, ngủ không sâu, hay tỉnh giấc. Phía sau tình trạng ấy không chỉ là sự lão hóa mà còn có thể là dấu hiệu của lo âu mãn tính và trầm uất âm thầm – những trạng thái tâm lý rất phổ biến nhưng ít được nhắc đến ở người cao tuổi.

Mất ngủ tuổi già - câu chuyện không nên bỏ qua

Theo thời gian, đồng hồ sinh học bị rối loạn, hormone melatonin giảm sản xuất khiến người cao tuổi thường khó ngủ hơn. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy, mất ngủ ở người lớn tuổi còn liên quan mật thiết đến các vấn đề tâm lý, đặc biệt là:

Cảm giác cô đơn khi con cái bận rộn, ít trò chuyện.

Lo lắng về sức khỏe, bệnh tật, tương lai.

Áp lực tài chính, cảm giác vô dụng sau khi nghỉ hưu.

Tâm lý “già rồi phải chịu đựng”, không dám than thở.

Những yếu tố này sẽ dẫn đến lo âu kéo dài, trầm uất nhẹ và hệ quả trực tiếp là giấc ngủ bị ảnh hưởng nghiêm trọng.



Mất ngủ ở người lớn tuổi liên quan mật thiết đến các vấn đề tâm lý

Lo âu - trầm uất âm thầm làm suy yếu giấc ngủ

Khi hệ thần kinh phải xử lý nhiều cảm xúc tiêu cực liên tục, nó sẽ dần trở nên quá tải. Não bộ không còn sản sinh đủ serotonin – hormone điều hòa cảm xúc và giấc ngủ. Kết quả là người cao tuổi:

Dễ thức giấc giữa đêm.

Ngủ mơ, hay mộng mị, không sâu.

Dậy sớm bất thường dù còn buồn ngủ.

Ngày hôm sau mệt mỏi, buồn bã, dễ quên.

Tình trạng này kéo dài sẽ làm suy giảm trí nhớ, giảm khả năng nhận thức và chất lượng sống của người lớn tuổi.

Vai trò của người thân trong việc cải thiện giấc ngủ cho người cao tuổi

Một trong những nguyên nhân khiến người lớn tuổi mất ngủ kéo dài là cảm giác bị “lãng quên” trong chính ngôi nhà của mình. Nhiều người ngại than thở vì sợ làm phiền con cháu, dần dần thu mình lại, mất kết nối xã hội và mất luôn sự hứng thú với cuộc sống.



Người thân có vai trò quan trọng trong việc cải thiện giấc ngủ cho người già

Vì vậy, để hỗ trợ người lớn tuổi cải thiện giấc ngủ và tinh thần, người thân đóng vai trò cực kỳ quan trọng. Bạn hãy:

Dành thời gian trò chuyện, lắng nghe người bệnh hằng ngày.

Khuyến khích người bệnh tham gia các hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ, làm vườn, chơi cờ.

Tạo điều kiện để ông bà được giao lưu với bạn bè, hàng xóm.

Động viên sử dụng sản phẩm hỗ trợ giấc ngủ từ thảo dược – không mang tính “ép buộc”, mà như một hình thức chăm sóc nhẹ nhàng, gần gũi.

Giấc ngủ ngon của người già không chỉ là sự nghỉ ngơi của cơ thể mà còn là dấu hiệu của một tinh thần an ổn, một cuộc sống được quan tâm và kết nối.

Sử dụng thảo dược - Hướng đi bền vững cho người lớn tuổi bị mất ngủ

Mất ngủ do lo âu trầm uất không phải là “đặc quyền của tuổi già” mà là tình trạng bệnh lý cần can thiệp. Hỗ trợ cải thiện tinh thần cho người lớn tuổi cần một hướng đi nhẹ nhàng, phù hợp, đỡ lo bị lệ thuộc. Một gợi ý nhẹ nhàng nhưng hiệu quả đó là: Dùng thảo dược phục hồi giấc ngủ và tinh thần.



Dùng thảo dược phục hồi giấc ngủ và tinh thần

Ngày nay, nhiều sản phẩm có nguồn gốc từ thảo dược được nghiên cứu dành riêng cho người lớn tuổi đang dần trở thành xu hướng chăm sóc sức khỏe thần kinh. Điểm nổi bật của những sản phẩm này:

Đỡ lo bị buồn ngủ đột ngột, mà giúp dễ vào giấc tự nhiên;

Ổn định tâm trạng, giảm lo âu, trầm uất nhẹ;

Tăng khả năng ghi nhớ và minh mẫn ban ngày, không gây mệt mỏi;

Dễ sử dụng, phù hợp với người có bệnh nền, dùng song song thuốc điều trị khác.

Nhiều người dùng lớn tuổi đã chia sẻ rằng sau 3-4 tuần sử dụng đều đặn, họ không chỉ ngủ tốt hơn mà còn cảm thấy tinh thần sáng sủa, ăn uống ngon miệng và vui vẻ hơn hẳn.



THẢO DƯỢC TỰ NHIÊN

Các thảo dược hỗ trợ giúp dưỡng tâm, an thần, ngủ ngon

Trên thực tế, đã có sản phẩm được bào chế từ hợp hoan bì, ngũ vị tử, viễn chí, táo nhân... được bày bán tại nhiều nhà thuốc và vinh dự đạt danh hiệu “Thương hiệu mạnh Quốc gia”. Đây không chỉ là một sản phẩm hỗ trợ sức khỏe, mà còn là một liệu pháp tinh thần nhẹ nhàng, giúp người lớn tuổi an tâm ngủ ngon mỗi đêm, vui sống mỗi ngày.

Tuổi già có thể đến với mái tóc bạc, nhưng không nhất thiết phải đi cùng với những đêm dài trằn trọc. Giấc ngủ sâu, tinh thần thư thái là quyền lợi của bất kỳ ai, ở bất kỳ độ tuổi nào. Hãy quan tâm đúng mức đến giấc ngủ của người thân lớn tuổi vì đó chính là nền tảng cho một tuổi già khỏe mạnh và an nhiên.

Khánh Vũ

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Kim Thần Khang - Hỗ trợ giúp dưỡng tâm, an thần, tăng cường lưu thông máu



Thành phần:

Mỗi viên nén chứa: Cao Hợp hoan bì, Cao Táo nhân, Cao Hồng táo, Soy Lecithin, Cao Viễn chí, Cao Ngũ vị tử, Cao Uất kim, Nicotinamid (vitamin PP).

Đối tượng sử dụng:

- Người bị căng thẳng thần kinh, suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ, hồi hộp, rối loạn lo âu.
- Người làm việc, học tập, lao động trí óc dẫn đến căng thẳng thần kinh, có biểu hiện tâm trạng trầm uất.

Hướng dẫn sử dụng:

- Ngày uống 2-4 viên/lần x 2 lần/ ngày.
- Nên sử dụng sản phẩm trước bữa ăn 30 phút.
- Nên sử dụng liên tục một đợt từ 3-6 tháng.

Tiếp thị và phân phối bởi: Công ty TNHH Dược Phẩm Á Âu