

Tổng hợp các tips "thần thánh" giúp hết buồn ngủ tức thì cho bạn tham khảo và áp dụng cực hiệu quả. Đừng để cơn buồn ngủ ảnh hưởng đến sinh hoạt cũng như công việc của bạn. Hãy cùng tìm hiểu ngay dưới đây nhé!

Cách hết buồn ngủ ngay lập tức

Mời bạn tham khảo một số cách làm hết buồn ngủ hiệu quả được chúng tôi tổng hợp dưới đây:

Đi bộ là cách hết buồn ngủ đơn giản nhất

Tiến sĩ Robert Thayer (Giáo sư trường Đại học Bang California, Mỹ) đã khảo sát về mức năng lượng khi ăn một thanh kẹo và đi bộ 10 phút. Mặc dù thanh kẹo giúp người tham gia tỉnh táo khá nhanh chóng, nhưng lại cảm thấy mệt mỏi 1 giờ sau đó. Tuy nhiên, những người đi bộ 10 phút có thể tỉnh táo trong khoảng 2 giờ nhờ hoạt động bơm oxy qua tĩnh mạch, não và cơ bắp.

Cách để hết buồn ngủ đơn giản nhất khi làm công việc văn phòng là bạn hãy đứng dậy và rời khỏi chiếc ghế. Sau đó, bạn có thể đi bộ mua đồ ăn trưa, đồ ăn vặt hay thức uống.



Cách tỉnh ngủ: Ăn vặt để tăng năng lượng

Những món ăn vặt có đường sẽ giúp bạn tăng cường năng lượng vì mức đường hạ thấp sẽ khiến bạn uể oải và mệt mỏi dẫn đến cảm giác buồn ngủ.

Khi áp dụng cách tỉnh ngủ với thức ăn vặt, điều này sẽ giúp bạn tăng cường năng lượng. Cụ thể, bạn có thể chọn các món lành mạnh như trái cây, sữa chua, các loại hạt...



Thư giãn đôi mắt bị mỏi

Đây là cách hết buồn ngủ đầu tiên mà bạn có thể áp dụng ngay tại chỗ ngồi. Cường độ làm việc liên tục với máy tính có thể gây ra tình trạng mỏi mắt và cảm giác buồn ngủ. Vì thế, bạn nên rời mắt ra khỏi màn hình và thư giãn bằng cách:

- Đưa mắt nhìn ra xung quanh
- Thực hiện các bài tập cho mắt giúp cải thiện thị lực
- Dùng dung dịch nhỏ mắt để giảm mỏi mắt



Điều chỉnh ánh sáng mạnh hơn

Môi trường xung quanh với ánh sáng mờ nhạt có thể khiến bạn thêm mệt mỏi. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự tiếp xúc với ánh sáng mạnh có thể làm giảm cơn buồn ngủ và tăng sự tỉnh táo. Khi không biết làm cách nào để hết buồn ngủ, bạn hãy thử tăng cường mức độ nguồn sáng hoặc mở cửa sổ ra. Khi đó, bạn sẽ thấy đây là một cách hết buồn ngủ cực kỳ đơn giản mà lại hiệu quả đấy!

Uống nhiều nước

Tình trạng thiếu nước có thể khiến cơ thể bạn mệt mỏi và buồn ngủ. Vậy bạn nên uống gì để tỉnh ngủ? Hãy đảm bảo bạn uống đủ nước lọc hoặc ăn các loại rau củ quả nhiều nước như: dưa hấu, dâu tây, bưởi, dưa gang, đào, dứa, cam, mơ, mận, táo...



Tiếp xúc ánh nắng mặt trời

Nhịp sinh học điều chỉnh chu kỳ ngủ – thức của chúng ta thường bị ảnh hưởng bởi ánh sáng ban ngày. Để cảm thấy tỉnh táo hơn, bạn nên cố gắng dành ít nhất 30 phút mỗi ngày ra ngoài dưới ánh sáng mặt trời tự nhiên. Nếu bạn bị mất ngủ, các chuyên gia về giấc ngủ khuyên bạn nên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời buổi sáng một giờ mỗi ngày.

Khi bạn bước ra ngoài để hít thở không khí trong lành, đây cũng là một cách hết buồn ngủ một cách hoàn toàn tự nhiên.



Tập thể dục đều đặn

Trong một phân tích của 70 nghiên cứu có sự tham gia của hơn 6.800 người, các nhà nghiên cứu của Đại học Georgia (Mỹ) đã phát hiện ra rằng tập thể dục có hiệu quả tăng năng lượng và giảm mệt mỏi vào ban ngày hơn so với một số loại thuốc dùng để điều trị các vấn đề về giấc ngủ. Thói quen tập thể dục thường xuyên không những giúp bạn có một giấc ngủ ngon vào buổi tối mà còn là một cách hết buồn ngủ vào ban ngày cực hiệu quả!

Bạn nên duy trì thói quen tập thể dục 30 phút mỗi ngày. Hãy kết thúc bài tập của bạn 2 – 3 tiếng trước khi đi ngủ để bạn không bị khó ngủ.



Thay đổi cách thực hiện nhiệm vụ

Năm 2004, các nhà nghiên cứu Phần Lan đã thực hiện cuộc nghiên cứu trên những người làm việc ca đêm. Kết quả nghiên cứu phát hiện rằng những công việc đơn điệu, lặp đi lặp lại cũng có tác hại tương tự như chứng mất ngủ. Các công việc này có thể làm tăng cảm giác giấc buồn ngủ trong giờ làm việc. Vì thế, để muốn biết làm cách nào để hết buồn ngủ, bạn hãy thử thay đổi cách thức thực hiện nhiệm vụ. Những ý tưởng mới mẻ sẽ kích thích trí não để giúp bạn cảm thấy tỉnh táo hơn.

Để áp dụng cách hết buồn ngủ bằng các đầu công việc thú vị hơn, bạn có thể trang trí lại bàn làm việc, đề xuất một ý tưởng mới, ghi chú công việc bằng hình vẽ sáng tạo...

**Tham khảo thêm:**

- [Đau răng nên làm gì? 9+ mẹo chữa đau răng tại nhà đơn giản mà hiệu quả cao](#)
- [Đau họng nên làm gì? 8+ mẹo chữa đau rát họng an toàn, hiệu quả](#)
- [Khi bị bỏng nên làm gì? Những cách trị bỏng an toàn tại nhà](#)

Cách hết buồn ngủ khi đang học

Sau đây là những cách để hết buồn ngủ khi học mà bạn có thể tham khảo và áp dụng khi học tại nhà và tại trường. Mời bạn theo dõi:

Thực hiện các động tác đơn giản

Nếu cơn buồn ngủ ập tới, bạn chỉ cần làm bài động tác nhỏ như: Hít vào thật sâu, mở to mắt ra, căng các cơ vai và ngực lên, ngồi thẳng người lên, không dựa vào ghế, mỉm cười một cái để căng hết các cơ mặt lên. Thêm một động tác nữa là, các bạn hãy dùng hai bàn tay của mình xoa lên hai tai (nhớ là xoa hình vòng tròn theo vành tai, khoảng 10 -20 lần là được, nhanh hay chậm tùy thích), sau đó thì ngửa đầu về sau hết cỡ 3 – 5 lần, bạn nên nhớ là động tác này phải được thực hiện một

cách nghiêm túc nhé. Cuối cùng, bạn hét thật to một khẩu hiệu trong tâm trí mình, ví dụ như: Cố lên, không được buồn ngủ, mình có thể làm được,...

Cách hết buồn ngủ khi đang học trên lớp: Tránh để tay lên mặt

Bình thường khi ngủ gật, bạn thường hay chống khuỷu tay xuống bàn và bàn tay nâng đỡ mặt, thế là ngủ ngon lành. Tư thế này tạo sự thoải mái để bạn nhanh chóng chìm vào giấc ngủ. Chính vì thế, để chống buồn ngủ khi học, bạn nên cố gắng để bàn tay và mặt của mình có một khoảng cách an toàn.



Ăn vừa đủ, không ăn quá no

Ông bà ta vẫn có câu “căng da bụng trùng da mắt”. do vậy, nếu bạn ăn quá no bạn sẽ thấy buồn ngủ. Vì vậy nếu muốn đảm bảo nạp đủ năng lượng và dinh dưỡng trong mùa thi thì bạn nên chia ra thành nhiều bữa nhỏ thay vì cứ phải ăn no.

Nên ăn nhiều rau quả

Đây là một cách vừa chống lại buồn ngủ khi học thi hiệu quả mà lại vừa an toàn cho sức khỏe. Ăn nhiều rau quả sẽ giúp bạn đảm bảo cho lượng đường trong cơ thể ổn định suốt cả ngày. Trong khi đó, đường lại giúp bạn có thể nhiều năng lượng và tinh táo hơn khi làm việc. Bạn sẽ không cảm thấy hoa mắt chóng mặt nếu như lượng đường trong máu vừa đủ, điều này giảm thiểu nguy cơ buồn ngủ khi học bài.

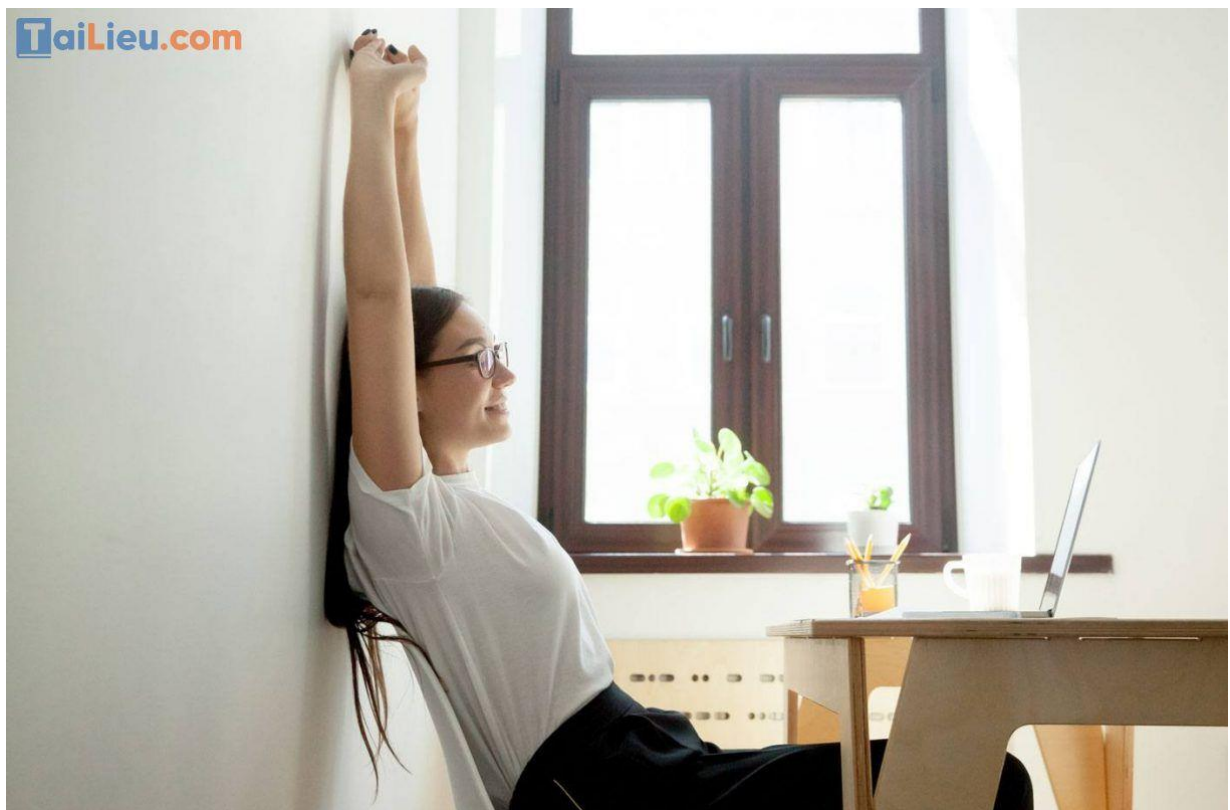


Tránh ngồi quá lâu

Trong lúc ôn luyện, bạn sẽ cảm thấy ì ạch, mệt mỏi hơn nếu bạn cứ ngồi im một chỗ, mà không vận động gì và lúc này bạn chỉ muốn tìm đến giấc ngủ mà thôi. Vì thế, hãy thử đứng dậy, đi lại bất cứ khi nào có thể, “tắm “ hoặc dùng một cốc nước mát để tái tạo năng lượng cơ thể. Máu sẽ tuần hoàn tốt hơn, Oxy và các chất dinh dưỡng cần thiết sẽ được vận chuyển khắp cơ thể và não bộ nhờ những chuyển động nhẹ nhàng này của cơ thể đó các bạn.

Rời bàn học

Khi cơn buồn ngủ kéo đến và bạn không thể cưỡng lại được, bạn có thể rời bàn học, ra ngoài hít thở không khí trong lành, thở thật sâu sẽ giúp bạn lấy lại năng lượng cho cơ thể, nó giúp bạn không còn cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi. Hay một cách chúng ta vẫn thường làm đó là đứng lên đi rửa mặt hoặc đi bộ một chút dọc hành lang hoặc một bài tập thể dục nhẹ nhàng, như vậy sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn.



Cách hết buồn ngủ khi học: Ngủ đủ giấc

Với mong muốn học được nhiều hơn, vì vậy các sĩ tử trở thành “cú đêm” là “chuyện bình thường ở phường”. Thế nhưng, một giấc ngủ chất lượng là vô cùng quan trọng, tiêu chuẩn của giấc ngủ cần đạt được từ 7 đến 10 tiếng mỗi đêm. Nếu

bạn ngủ đủ giấc nó sẽ góp phần giúp bạn tỉnh táo hơn, và chống những cơn buồn ngủ ập tới khi học thi.

Nghe nhạc

Âm nhạc mang lại sự thư giãn, thoải mái và nó có tác dụng kích thích hầu hết mọi vùng của não, giúp các sĩ tử tập trung. Theo chia sẻ của một số chuyên gia, âm nhạc có tác dụng như một chất kích thích với não. Do đó, nếu thấy mệt mỏi và buồn ngủ, hãy bật nhạc lên và thư giãn. Chỉ một lát thôi, bạn sẽ thấy mình lấy lại sự minh mẫn và lúc này thì có thể quay lại học tập và đừng quên tắt nhạc đi nhé.



Uống cà phê

Nếu bạn đã áp dụng các cách ở trên mà vẫn không hiệu quả thì hãy trở về với cách truyền thống đó là tự lấy cho mình một cốc cà phê. Cà phê giúp bạn thư giãn và nó sẽ đánh thức mọi giác quan trong cơ thể bạn, giúp bạn tỉnh táo hơn. Tuy nhiên, cà phê cũng có hai mặt lợi và hại, nếu uống nhiều cà phê sẽ không tốt cho sức khỏe

của bạn vì trong cà phê có chứa chất kích thích caffeine. Vậy nên, bạn chú ý đừng nên uống nhiều quá nhé.



Tham khảo thêm:

- [Táo bón nên ăn gì? Top 9+ thực phẩm "vàng" trị táo bón hiệu quả nhất](#)
- [Gan nhiễm mỡ nên ăn gì? Thực đơn cho người bị gan nhiễm mỡ bạn nên biết](#)
- [Sốt xuất huyết nên ăn gì? Top 5+ cách trị sốt xuất huyết để chóng khỏi](#)

Cách để hết buồn ngủ vào ban đêm

Xã hội ngày càng hiện đại và phát triển, buộc mỗi chúng ta dù ở vai trò là người đi làm hay đi học đều phải cố gắng làm việc và học tập tốt hơn. Do đó sẽ có những ngày bù đầu trong đồng việc dở dang, ngập trong sách vở tài liệu cần học tập, tra cứu, có những ngày chúng ta không thể phớt lờ núi công việc, bài vở đó mà đi ngủ

sớm được. Chính vì vậy, tham khảo ngay một số mẹo để giúp bạn hết buồn ngủ vào ban đêm để làm việc, học tập hiệu quả được chúng tôi gợi ý dưới đây:

Luôn trữ sẵn đồ ăn khuya lành mạnh

Bạn có thể nhâm nhi một ít trái cây tươi như cam, quýt, xoài, ổi,... những loại trái cây này chứa lượng vitamin C cao sẽ làm giảm cơn buồn ngủ của bạn, hoặc các loại hạt dinh dưỡng cũng là một gợi ý hay. Nhưng không nên ăn quá nhiều vào buổi tối sẽ khiến hệ tiêu hoá mệt mỏi, lưu ý không nên sử dụng các loại đồ uống có cồn nó sẽ gây ức chế hệ thần kinh cũng như các loại bánh ngọt, hay đồ chiên nướng sẽ khiến bạn tăng cân. Hãy lựa chọn những thực phẩm tốt cho sức khoẻ, những bữa ăn nhẹ dưới 200 calo sẽ giảm cơn buồn ngủ mà không làm bạn tăng cân.



Làm việc dưới ánh sáng trắng

Theo các nghiên cứu khoa học thì ánh sáng ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe cũng như tinh thần của con người, đó là lý do các nhà nghiên cứu hay khuyên chúng ta nên làm việc và học tập dưới ánh sáng trắng hay ánh sáng tự nhiên nó sẽ giúp ta tỉnh táo và tập trung cao độ hơn, cũng như bảo vệ cho đôi mắt của bạn.

Thay đổi chỗ ngồi làm việc, học tập

Thay đổi chỗ ngồi cũng là một cách hiệu quả để làm giảm cơn buồn ngủ, nếu bạn thường xuyên làm việc trong phòng riêng thì giờ có thể chuyển ra phòng khách, hay ngược lại. Cách làm này tạo cảm giác mới mẻ, đánh thức các giác quan, tinh thần của bạn sẽ phấn khích, đánh tan cơn buồn ngủ đang bủa vây. Hãy thử áp dụng xem bạn nhé, biết đâu nó lại hiệu quả bất ngờ với bạn.



Vận động nhẹ nhàng

Ngồi một chỗ làm việc sẽ khiến các bộ phận cơ thể không được vận động làm con buồn ngủ dễ ập đến. Hãy đứng dậy, thử các combo vận động như đi bộ quanh nhà

hoặc quanh trong tầm 10 phút, làm các động tác thể dục nhẹ nhàng, rửa mặt, hát hò,... sẽ giúp cho cơ bắp được co giãn, lưu thông khí huyết cũng như giải phóng stress bị tồn ứ trong quá trình học tập, làm việc.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tham khảo những cách hết buồn ngủ ngay lập tức, đảm bảo tỉnh táo để làm việc hiệu quả. Hãy chia sẻ ngay Trân trọng.

Ngủ một giấc ngắn vào buổi trưa và chiều tối

Đây là cách mà các bạn học sinh, sinh viên hay áp dụng khi vào mùa thi, một giấc ngủ ngắn vào buổi trưa hoặc chiều tối sẽ giúp bạn tái tạo năng lượng, cải thiện sự nhanh nhẹn, nhạy bén về tinh thần đồng thời não bộ sẽ phục hồi sau quãng thời gian làm việc kiệt sức. Cố gắng ngủ một giấc ngắn tầm 30-40 phút sẽ mang hiệu quả cao hơn so với một giấc quá dài.



Kích thích khứu giác bằng các loại hoa có mùi hay tinh dầu

Đối với những bạn hay phải thức khuya thì có thể cân nhắc việc trồng hoặc cắm các loại hoa có mùi hương dịu nhẹ như hoa nhài, hoa ly, hoa chi tử,... nó không những kích thích khứu giác giúp bạn sáng khoái, tập trung hơn mà còn có tác dụng lọc không khí, khử các khí độc trong nhà, hoặc thoa một ít tinh dầu vào tay rồi chà xát 2 tay với nhau tầm 3 phút, việc này sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn hẳn đấy.

**Tham khảo thêm:**

- [Uống nước đậu đen có tác dụng gì? Top 5+ tác dụng của nước đậu đen](#)
- [Hạt óc chó có tác dụng gì? 9 tác dụng của hạt óc chó mà bạn cần biết](#)
- [Uống nước dừa có tác dụng gì? 8+ Tác dụng của nước dừa cực có lợi](#)