

BacSi1.com

Nhật ký giấc ngủ + kế hoạch 4 tuần

Cải thiện mất ngủ không cần thuốc

✓ Bảng ghi 14 ngày

✓ Kế hoạch theo tuần

✓ Quy tắc vệ sinh giấc ngủ

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Kế hoạch 4 tuần cải thiện giấc ngủ

Tuần	Trọng tâm
Tuần 1	Cố định GIỜ THỨC DẬY mỗi ngày (kể cả cuối tuần); ra nắng 30 phút đầu ngày; ghi nhật ký
Tuần 2	Chốt cà phê cuối trước 14h; ngừng màn hình 60 phút trước ngủ; phòng tối-mát
Tuần 3	Áp dụng quy tắc 20 phút (nằm mãi không ngủ → rời giường); thở 4-7-8
Tuần 4	Cố định giờ đi ngủ; vận động 150 phút/tuần; duy trì mọi thói quen trên

Quy tắc 20 phút: nằm quá 20 phút chưa ngủ được → rời giường, đọc sách giấy dưới đèn mờ, buồn ngủ mới quay lại. Giường chỉ để ngủ.

Rượu bia làm DỄ vào giấc nhưng PHÁ giấc nửa đêm — không phải thuốc ngủ. Ngủ trưa không quá 30 phút, không sau 15h.

Gặp bác sĩ nếu: mất ngủ ≥3 đêm/tuần trên 3 tháng; ngáy to + ngưng thở khi ngủ; mất ngủ kèm buồn chán kéo dài (làm trắc nghiệm PHQ-9 trên BacSi1); đang phải tự dùng thuốc ngủ.

Nhật ký giấc ngủ 14 ngày

Ghi mỗi sáng cho đêm hôm trước. Sau 2 tuần bạn sẽ thấy rõ yếu tố nào phá giấc ngủ của mình.

Ngày	Giờ lên giường	Ước tính giờ ngủ thật	Caffeine/rượu?	Chất lượng (1-5)

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).