

بِه نام خدا

آرائه دهندہ

علی چیدری

چگونه خواب راحت داشته باشیم؟



داشتن یک خواب شبانه‌ی خوب و کافی یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید در جهت حفظ سلامتی بدن و همچنین آرامش فکر و ذهن‌تان انجام دهید. خواب کافی زمان و انرژی لازم را در اختیار بدن‌تان قرار می‌دهد تا از اضطراب‌ها و نگرانی‌های روز گذشته جدا شود و برای روز آینده بازیابی و بازسازی گردد. اما مسئله اینجاست که هنگامی که پای خواب در میان باشد، تنها کمیت آن نیست که اهمیت دارد، بلکه کیفیت هم مهم است! اینکه در زمان بیداری چه احساسی دارید، به شدت به این بستگی دارد که چگونه می‌خوابید. به طور مشابه، درمان مسائلی مانند خستگی در طول روز و مشکلات خواب، معمولا در برنامه‌ی روزانه و سبک زندگی‌تان نهفته است. پس اگر شما هم چنین مسائلی را تجربه کرده‌اید، نکات زیر را امتحان کنید و از میان‌شان، آنهایی را پیدا کنید که بیشترین کمک را به بهبود خواب‌تان می‌کنند، باعث می‌شوند که احساس **بهره‌وری بیشتری** کنید، از نظر ذهنی آماده باشید، هیجاناتان را متعادل سازید و در طول روز **پرانرژی** باشید. پس در این مقاله ببینید چطور می‌توانید خواب راحتی داشته باشید.

۱. ریتم طبیعی بدن تان را بشناسید

هماهنگ شدن با چرخه‌ی طبیعی خواب و بیداری بدن تان یا همان ریتم شبانه‌روزی، یکی از مهم‌ترین استراتژی‌ها برای بهتر خوابیدن است. اگر برنامه‌ی منظمی برای خواب و بیداری تان داشته باشید، احساس نشاط و شادابی بیشتری می‌کنید، نسبت به وقتی که همان ساعات خواب را داشته باشید، اما در زمان‌های نامشخص به خواب بروید، حتی اگر برنامه‌ی خواب تان را تنها یکی دو ساعت جابه‌جا کنید.



سعی کنید هر روز در زمان مشخصی بخواهید و بیدار شوید

این کار به تنظیم ساعت درونی بدن تان کمک می‌کند و کیفیت خواب تان را بهینه می‌کند. زمانی را برای خوابیدن انتخاب کنید که به طور طبیعی احساس خستگی می‌کنید تا مدام پهلو به پهلو نشوید. اگر به اندازه‌ی کافی بخواهید، باید بدون زنگ ساعت و به طور طبیعی بیدار شوید. اما اگر به زنگ زدن ساعت برای بیدار شدن نیاز دارید، بنابراین باید زودتر به خواب بروید.

از زیاد خوابیدن بپرهیزید، حتی در تعطیلات!

هرچه برنامه‌ی خواب‌تان در روزهای هفته با روزهای آخر هفته متفاوت‌تر باشد، نشانه‌های مشابه «حالت پرواززدگی» (jetlag) را بیشتر احساس خواهید کرد. اگر شب دیر خوابیده‌اید، برای جبران آن به جای صبح دیر بیدار شدن، چرت نیمروزی را انتخاب کنید. این کار به شما کمک می‌کند که کم‌خوابی‌تان را جبران کنید، بدون اینکه ریتم طبیعی خواب و بیداری‌تان را به هم بزنید.

درباره‌ی چرت زدن هوشمندانه عمل کنید

با اینکه چرت زدن روش خوبی برای جبران کمبود خواب است، اما اگر برای به خواب رفتن یا خوابیدن در شب مشکل دارید، چرت زدن ممکن است اوضاع را خراب‌تر کند. سعی کنید که در ساعات اولیه‌ی بعد از ظهر چرت بزنید و مدت آن را به تنها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه محدود کنید.

با خواب‌آلودگی بعد از شام مقابله کنید



اگر خیلی زودتر از زمان خوابتان، خواب‌آلود می‌شوید، از روی کاناپه بلند شوید و کاری با تحرک متعادل انجام دهید، مانند شستن ظرف‌ها، زنگ زدن به یک دوست یا آماده کردن لباس‌های روز بعدتان. اگر تسلیم خواب‌آلودگی بعد از شام شوید، آخر شب از خواب بیدار می‌شوید و برای دوباره خوابیدن مشکل پیدا می‌کنید.

۲. میزان نور را تنظیم کنید

«مِلَاتونین» هورمونی طبیعی است که توسط میزان نور کنترل می‌شود و به تنظیم چرخه‌ی خواب و بیداری کمک می‌کند. هنگامی که در تاریکی قرار می‌گیرید، مغزتان «مِلَاتونین» بیشتری ترشح می‌کند که شما را خواب‌آلود می‌کند. اما در محیطی که نور وجود دارد، شما را هشیارتر می‌کند. هرچند، بسیاری از جنبه‌های زندگی مدرن می‌تواند تولید مِلَاتونین را در بدن تغییر دهد و ریتم شبانه‌روزی بدن را جابه‌جا کند.

نکات زیر را به کار ببرید تا چرخه‌ی خواب و بیداری‌تان سر جای خود باقی بماند.

در طول روز:

صبح‌ها خودتان را در معرض نور خورشید قرار دهید



این کار هرچه به زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، نزدیک‌تر باشد، بهتر است. برای نمونه، می‌توانید قهوه‌تان را در فضای آزاد بنوشید یا صبحانه‌تان را لب پنجره‌ای رو به آفتاب بخورید. نوری که به صورت‌تان می‌تابد، به بیدار و هشیارتر شدن‌تان کمک می‌کند.

در طول روز زمان بیشتری را در فضای آزاد سپری کنید

استراحت‌های کاری‌تان را بیرون و در نور آفتاب بگذرانید، در فضای آزاد ورزش کنید یا سگ‌تان را به جای شب، روزها به پیاده‌روی ببرید.

تا جایی که امکان دارد، در خانه یا محل کارتان از نور طبیعی استفاده کنید

پرده‌ها و کرکره‌ها را در طول روز باز بگذارید یا میز کارتان را به پنجره نزدیک‌تر کنید.

اگر لازم است، از «جعبه‌ی نوردرمانی» استفاده کنید

این وسیله نور خورشید را شبیه‌سازی می‌کند و به طور ویژه برای روزهای کوتاه زمستان بسیار مفید است.

شب‌ها:

یک تا دو ساعت قبل از زمان خوابیدن از صفحه‌های نمایش استفاده نکنید



نور آبی ساعت شده از صفحه‌ی موبایل، تبلت، کامپیوتر یا تلویزیون بسیار مخرب و مضر است. شما می‌توانید با استفاده از وسایلی با صفحات کوچک‌تر، کم کردن نور صفحه یا استفاده از نرم‌افزارهای تنظیم‌کننده‌ی نور صفحه مانند «اِف.لاکس» (f.lux) اثر مخرب نور آبی را کم کنید.

قید تلویزیون نگاه کردن تا دیر وقت را بزنید

نه تنها نور صفحه‌ی تلویزیون ترشح ملاتونین را کاهش می‌دهد، بلکه بیشتر برنامه‌های تلویزیونی به جای اینکه آرامش‌بخش باشند، تحریک‌آمیز هستند و ایجاد هیجان می‌کنند. در عوض سعی کنید به موسیقی یا کتاب‌های صوتی گوش دهید.

هنگام خواب حتما اتاق‌تان را تاریک کنید

از پرده‌های ضخیم یا پشت‌پنجره‌ای‌های سایه‌ای استفاده کنید تا نوری از پنجره‌ها وارد نشود. حتی می‌توانید از چشم‌بند استفاده کنید. همچنین نور چشم‌های الکترونیکی وسایل داخل اتاق‌تان را بیوشانید.

اگر نیمه شب از خواب بیدار شدید، نور را زیاد نکنید

اگر برای حرکت کردن در خانه به نور احتیاج دارید، یک لامپ با نور کم و ملایم در راهرو یا دست‌شویی تعبیه کنید یا از چراغ قوه‌های کوچک استفاده کنید. این کار به اینکه راحت‌تر به خواب برگردید، کمک می‌کند.

۳. به طور منظم ورزش کنید



کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خواب بهتری دارند و در طول روز احساس خواب‌آلودگی نمی‌کنند. ورزش منظم نشانه‌های بی‌خوابی و «آپنه‌ی خواب» (وقفه‌ی تنفسی در خواب) را بهبود می‌بخشد و مدت زمان مرحله‌ی عمیق و تجدیدکننده‌ی خواب را افزایش می‌دهد.

- هرچه با **شور و نشاط** و شدت بیشتری ورزش کنید، فواید آن برای بهبود خواب‌تان نیز بیشتر می‌شود. اما حتی ورزش‌های سبک نیز، مانند پیاده‌روی‌های روزانه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، کیفیت خواب‌تان را بهبود می‌دهد.
- ممکن است چند ماه طول بکشد تا تاثیر کامل ورزش منظم را روی بهبود خواب‌تان تجربه کنید. پس شکیباً باشید و روی ایجاد یک الگوی ورزشی پایدار و منظم تمرکز کنید.

برای خواب بهتر، ورزشتان را درست زمان‌بندی کنید

ورزش کردن سوخت‌وساز بدن را تسریع می‌کند، دمای بدن را افزایش می‌دهد و ترشح هورمون‌هایی مانند «کورتیزول» را شدت می‌بخشد. اگر صبح‌ها یا بعد از ظهرها ورزش کنید، مسئله‌ای نیست. اما ورزش کردن در زمان‌های خیلی نزدیک به زمان خواب، ممکن است در خوابتان اختلال ایجاد کند.

- ورزش‌های متعادل و سنگین را حداقل سه ساعت پیش از زمان خوابتان به پایان برسانید.
- اگر همچنان در خوابیدن مشکل دارید، تمریناتتان را باز هم زودتر تمام کنید.
- ریلکس کردن، ورزش‌های کم‌اثری مانند یوگا یا ورزش‌های کششی سبک در عصرها به بهتر خوابیدن کمک می‌کند.

شام سنگین نخورید



سعی کنید شام را در ساعات اولیه‌ی شب بخورید و از خوردن غذاهای سنگین و پرانرژی تا دو ساعت پیش از زمان خواب پرهیز کنید. غذاهای تند یا اسیدی نیز باعث مشکلات معده یا سوزش سر معده می‌شوند.

شب‌ها زیاد مایعات ننوشید

نوشیدن مایعات فراوان باعث می‌شود که مجبور شوید در طول شب چندین بار به دست‌شویی بروید.

شب‌ها زیاد مایعات ننوشید

نوشیدن مایعات فراوان باعث می‌شود که مجبور شوید در طول شب چندین بار به دست‌شویی بروید.

تنقلات شبانه به خوابیدن کمک می‌کند

برای برخی افراد، یک خوراکی سبک به خوابیدن‌شان کمک می‌کند. اما برای برخی دیگر، خوردن پیش از خواب منجر به سوءهاضمه می‌شود و خوابیدن را برای‌شان دشوار می‌کند. اگر دلتان می‌خواد قبل از خواب چیزی بخورید، پیشنهادهای زیر را امتحان کنید:

- نصف یک ساندویچ بوقلمون
- یک کاسه‌ی کوچک برشتوکِ غلات سبوس‌دار و کم‌شکر
- «گرانولا» با شیر یا ماست
- موز



**THE
END**