

همه چیز درباره بهداشت خواب

بهداشت خواب عبارت است از مجموعه عاداتی که به شما کمک می کنند تا خواب راحتی را تجربه کنید. شما می توانید با چند اصلاح و تعدیل در شیوه زندگی خود بطور چشمگیری کیفیت خواب خود را بهبود بخشید. اهمیت خواب در انسان بسیار بیشتر از آنست که شما تصور می کنید.

نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان حیاتی می باشد. تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون ها و حفظ کارآمدی سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه، و رشد کودکان و نوجوانان (۸۰ درصد هورمون رشد حین خواب ترشح میگردد) از نقشهای عمده خواب می باشند.

بنابر این محرومیت از خواب و کمبود خواب اثرات مخرب و نامطلوبی بجای میگذارد مانند:

- سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و نا کارآمد می شود
- ناتوانی در تمرکز کردن. قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.
- چرت زدن در طی روز.
- احساس تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، بد خلقی و خستگی در طی روز.
- اشکال در بلند شدن از خواب.
- کاهش توان یادگیری و حافظه. کاهش کارایی ذهنی.
- کاهش هوشیاری
- افزایش خسونت طلبی.

اما انسانها به چه میزان خواب در طی شبانه روز نیاز دارند؟

- نوجوانان: ۹.۵-۸ ساعت در شبانه روز
- بزرگسالان: ۸.۵-۷ ساعت در شبانه روز.
- سالمندان: ۶.۵ ساعت در شب و یک ساعت در روز
- زنان باردار به خواب بیشتری نیاز دارند.

تکنیکهای ریلکسیشن و یا تن آرامی (آرام سازی) می تواند به شما کمک کند تا راحت تر بخواب بیوید:

آرام سازی پیشرونده: در این روش تمام اجزای بدن را از سمت پایین به سمت سر یکی پس از دیگری شل و ریلکس می کنیم. از انگشتان پای خود شروع کنید. انگشتان پای خود را احساس کنید. وزن آنها را حس کنید. هر گونه تنش و انقباض را از روی انگشتان پای خود بردارید.

آگاهانه آنها را شل و ریلکس کرده و آرام سازید. به خود تلقین کنید که آنقدر انگشتان پاهایتان سنگین هستند که دارند به سمت پایین و تشک تخت خوابتان فرو میروند. همین مراحل را به ترتیب برای زانوها، رانها، شکم، قفسه سینه، باسن، دستها، بازوها، کتفها، گردن، سر، دهان و فک، چشمها، صورت و گونه ها تکرار کنید تا هنگامی که تمام بدنتان یکپارچه ریلکس و آرام شود.

در طول این آرام سازی تنفس شما بایستی عمیق و آرام صورت گیرد. چشمها نیز در این تکنیک اهمیت ویژه ای دارند در چشمان خود گرما را حس کرده و اینگونه به خود القاء کنید که پلکهایتان خیلی سنگین شده و شما قادر به گشودن آنها نیستید. (در این روش همچنین میتوانید ابتدا عضلات هر قسمت از بدن را منقبض کرده و سپس آنها را شل کنید تا ریلکس شدن آنها را بهتر حس کنید.

آگاهانه نفس بکشید: تنفس شما می بایست شکمی و عمیق باشد.

کشش انگشتان پا: ابتدا به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. انگشتان پای خود را حس کنید. اکنون هر ۱۰ انگشت پای خود را به سمت صورت خود بکشید و تا ۱۰ به آهستگی بشمارید. سپس انگشتان پای خود را کاملا ریلکس و شل کنید و مجدداً تا ۱۰ بشمارید. ۱۰ بار این چرخه را تکرار کنید.

تصویر سازی ذهنی (تجسم) هدایت شده: در این روش چشمان خود را ببندید و به پشت دراز بکشید. اکنون خود را در مکانی آرام بخش و دلپذیری تجسم کنید. این مکان هر جایی میتواند باشد مانند ساحل دریا. تجسم کنید آنجا حضور دارید. پیرامون خود را ببینید و حس کنید.

به صداهای آرام بخش محیط اطراف خود گوش دهید (صدای پرندگان و یا موج دریا)، رایحه گلها را حس کنید و گرمای آفتاب را روی پوست خود احساس کنید. برخی نیز تصویر سازی ذهنی از موقعیتهای کسل کننده را ترجیح میدهند. مانند تجسم همکار، استاد و یا سخنران کسل کننده.

به روی پشت خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. با انگشتان دست بروی زبانه گوش فشار آورده و کانال گوشهای خود را مسدود کنید. در این لحظه شما صدای زیر و و خروشان را خواهید شنید که طبیعی است. ۱۰ دقیقه به این صدا گوش کنید و سپس فعالانه ریلکس شوید و بخوابید.

چه نکاتی را رعایت کنیم تا راحت تر به خواب بیویم:

۱. دمای اتاق خواب از اهمیت بالایی برخوردار است. ایده آل ترین درجه حرارت برای خوابیدن ۱۸-۱۶ درجه سانتی گراد و یا ۶۵-۶۰ درجه فارنهایت میباشد.

۲. کمبود روی، آهن، کلسیم و مس موجب بی خوابی میگردد. بنابراین مولتی ویتامین مینرال را فراموش نکنید.
۳. از ساعت بیولوژیک بدن خود پیروی کنید. سر ساعت معینی از خواب برخیزید و یا به رختخواب روید. خستگی را نادیده نگیرید هرگاه احساس خستگی و خواب آلودگی کردید بخوابید. اگر خسته نیستید و یا خوابتان نمی آید به رخت خواب نروید. به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید.
۴. محیط خواب خود را بهبود بخشید:

- تشک مناسب و راحتی را خریداری کنید.
- تاشک نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد.
- بالش نیز باید راحت باشد.
- اتاق خواب می بایست تا آنجا که ممکن است تاریک باشد. هرگاه نور مزاحمی چشمان شما را اذیت میکند می توانید از چشم بند استفاده کنید.
- سرو صدا یکی از عواملی بازدارنده خواب می باشد. اگر برخی صداهای مزاحم را نمی توانید کنترل کنید (پارس سگ و یا همسایگان پر سر و صدا) می توانید از گوشیهای داخل گوشی یا همان پلاک گوش (EAR PLUG) استفاده کنید.
- از تخت خواب خود تنها برای خواب استفاده کنید. چراکه ذهن شما تخت خواب را با فعالیتهای مرتبط می سازد.

۵. از مصرف الکل ۴-۶ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. شما بلافاصله پس از مصرف الکل خواب آلوده می شوید و راحت بخواب می روید اما الکل موجب به هم خوردن

۱. ریتم خواب نیز می شود از این رو شما پس از یکی دو ساعت از خواب خواهید پرید. صبح روز بعد نیز معمولا خسته و آشفته از خواب برخواید خاست.
۶. سیگار نکشید. نیکوتین یک محرک است و خواب را از سرتان میپرانند.
۷. از مصرف قرصهای خواب آزر خود داری کنید. مصرف این قرصها میبایست با تجویز پزشک و محدود باشد. اشکالات این قرصها شامل: احساس خواب آلودگی در طی روز و اعتیاد به آنها است.
۸. در طی روز فعالیت بدنی داشته باشید اما نه پیش از خواب. بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر میباشد. خستگی حاصل از فعالیت بدنی به شما کمک میکند تا آسانتر بخواب روید.
۹. از مصرف نوشیدنهای حاوی کافئین ۴-۶ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. کافئین نیز یک محرک است. مواد غذایی کافئین دار شامل: چای، قهوه، برخی نوشابه های گازدار و شکلات میباشند.
۱۰. شیر گرم، کره بادام زمینی، پنیر و ماست، بستنی، مرغ، موز، سیب و مواد غذایی حاوی آمینو اسید
۱۱. تریپتوفان (TRYPTOPHAN) خواب آور میباشد.
۱۲. از مصرف غذاهای سنگین، اسیدی، شیرین و تند (ادویه دار) ۴-۶ ساعت پیش از خواب خودداری کنید.
۱۳. از چرت زدن طی روز خودداری کنید. اگر خواستید اینکار را بکنید نباید بیش از نیم ساعت بطول انجامد. هیچگاه چرت زدن را جایگزین خواب شبانه نکنید.
۱۴. وان آب گرم خواب آور بوده اما دوش آب گرم خواب را از سرتان خواهد پراند.
۱۵. پیش از خواب مطالعه کنید اما نه هر کتابی را. کتابهای مهیج مانند رمان و یا علمی مناسب نیست. مضمون کتاب بایستی مذهبی، معنویات و یا شعر باشد.

۱۶. از فعالیتهای محرک ذهنی پیش از خواب اجتناب ورزید. مانند بازیهای رایانه ای و یا تماشای برنامه های مهیج تلویزیونی.
۱۷. چنانچه پس از 15-30 دقیقه موفق نشدید بخوابید از رختخواب خارج شده و به اتاق دیگری بروید و به یک فعالیت غیر محرک مانند مطالعه کتاب پردازید.
۱۸. پیش از خواب به یک موسیقی آرامش بخش گوش دهید.
۱۹. از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر بخواب روید، مدت بیشتری بیدار خواهید ماند.
۲۰. شام را میبایست حداقل ۳-۲ ساعت پیش از خواب صرف کنید. هرگز با شکم پر نخوابید.
۲۱. مصرف مایعات را پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید مکررا از رختخواب برخیزید و به توالت بروید.
۲۲. نگرانی ها را با خود به رختخواب نبرید. شما می توانید ساعتی را پیش از خواب برای رسیدگی به نگرانیهای خود اختصاص دهید تا هنگام خواب دیگر ذهنتان درگیر و پریشان نباشد.
۲۳. هنگام خواب لباس راحت بپوشید.
۲۴. اگر صدای تیک تاک ساعت اجازه نمیدهد تا بخوابید بهتر است یک ساعت دیجیتالی خریداری کنید.