



# بی‌خوابی، خواب راحت، بهداشت خواب

نویسنده: جاناتان جفرسون / ترجمه و بازنویسی: اردلان جنیدی

برای برخی افراد، به خواب رفتن به سادگی قرار دادن سر روی یک بالش نرم است. اما بعضی از افراد مرتب در خواب غلت خورده، گاهی اوقات هم با حالتی عصبی به حرکت عقربه‌های ساعت نگاه می‌کنند. بیدار شدن از خواب با چهره‌ای شاد و سرزنده و یا با کسالت و چشمانی سرخ به خواب شما بستگی دارد. در حقیقت بهداشت خواب مجموعه عادات شخصی است که کیفیت خواب شما را تعیین می‌کند. بی‌خوابی مشکلی رایج است که افراد مضطرب، افسرده و بیماران مبتلا به روان‌رنجوری از آن رنج می‌برند. بیماران مضطرب بیشتر در اوایل شب دچار بی‌خوابی می‌شوند و در واقع برای به خواب رفتن دچار مشکل می‌شوند. همچنین کسانی که دچار وسواس و مشغله فکری هستند، به سختی می‌توانند استراحت کنند. برای افرادی که اضطراب آنها همراه با ترس و دلهره است، خواب بیشتر برای‌شان شبیه مرگ است.

## عوامل بی‌خوابی:

**سن و خواب:** سالمندان شب‌ها کمتر می‌خوابند و چرت بعدازظهر می‌تواند برای آنها مفید و مناسب باشد.  
استرس، افسردگی یا مشکلات زندگی شخصی یا کاری.  
مصرف برخی داروهای خاص و حتی برخی داروهای گیاهی عوارضی مانند بی‌خوابی را به دنبال دارند. بنابراین همیشه بروشورهای همراه داروها را مطالعه نموده و در این مورد با پزشک خود مشورت نمایید.  
مصرف الکل قبل از خواب موجب اختلال در خواب می‌شود. به طوری

که فرد حتی بعد از داشتن یک شب کامل در رؤیا، احساس آرامش نخواهد داشت.  
کشیدن سیگار و ورود نیکوتین موجود در سیگار به بدن یکی از علل بی‌خوابی است.  
مصرف چای یا قهوه قبل از خواب و ورود کافئین به بدن باعث بی‌خوابی می‌شود.  
در طول روز چرت زدن. اگر واقعاً نیاز به خواب دارید آن را به صورت یک خواب کامل ۱ ساعته انجام دهید تا شب دچار بی‌خوابی نشوید.

## توصیه‌هایی برای خواب راحت

ورزش منظم روزانه و استنشاق هوای تازه بسیار بااهمیت است. لیکن اینها را به آخر شب موکول نکنید. توصیه می‌شود که اول غروب کمی ورزش کنید که البته زیاد هم سنگین و پرفشار نباشد.

نظم در خواب بسیار اهمیت دارد، برای این منظور هر شب در ساعت مقرر به رختخواب بروید و هر روز صبح در ساعت مشخصی از خواب بلند شوید. اصطلاحاً با این کار، ساعت زیستی بدن خود را منظم کنید. به هوای اینکه کمبود خواب شبانه داشته‌اید، در روز بعد تحت عنوان جبران خواب از دست رفته، بیشتر نخوابید یا فراموش نکنید که هر روز صبح سر ساعت مقرر بیدار شوید.

سعی کنید فقط هنگامی که کاملاً خسته هستید به رختخواب بروید، اگر در عرض ۱۵ دقیقه نتوانستید بخوابید، بلند شوید و کار خسته‌کننده‌ای را با علاقه انجام دهید و دوباره به رختخواب برگردید.

یک یا دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب دست‌کم ۱۰ دقیقه بنشینید و به کارهای روز و فعالیت‌های فردای خود بیندیشید. در واقع قبل از خواب، تشویش‌های ذهنی خویش را پاک نمایید.

از اتاق خواب فقط برای خواب استفاده کنید. از فعالیت‌هایی همچون نگاه کردن به تلویزیون، صحبت کردن با تلفن، مطالعه کردن، غذا خوردن و... در رختخواب و موقع خواب، اجتناب کنید. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند که رختخواب قدرت‌اش را به عنوان محرکی برای خواب از دست بدهد.

حداقل ۲ ساعت قبل از خواب، غذای سنگین و مواد غذایی شیرین که ممکن است بدن را تحریک کند، نخورید.

هنگامی که به خواب می‌روید فرآیندهای هاضمه بدن کارایی کمتری پیدا کرده و ممکن است موجب سوءهاضمه شود. نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب توصیه می‌شود.

سعی کنید قبل از زمان خواب رفتارهایتان تا حد ممکن آرام‌بخش باشد. یک دوش آب گرم، یک مطالعه سبک همگی می‌توانند کمک‌کننده باشد.

اگر سن بالایی دارید، قبل از خواب مایعات زیاد مصرف نکنید، چرا که وسط خواب مجبور می‌شوید برای رفتن به دستشویی بیدار شوید. چشم‌پند و مسدودکننده گوش به شما کمک می‌کند که بهتر بخوابید. نور حتی از میان پلک‌های بسته نیز عبور می‌کند.

تماشای فیلم‌های خنده‌دار و مطالعه کتاب‌های فکاهی و کمدی در طول روز می‌تواند شما را سرحال آورد.

ساعت خود را رأس یک ساعت تنظیم کرده و هر روز صبح سر یک ساعت بدون توجه به آنکه شب پیش چگونه خوابیده‌اید، از خواب برخیزید. میدان الکترومغناطیسی که توسط سایش پارچه‌های مصنوعی ایجاد می‌شود، الگوی خواب شما را مختل می‌سازد؛ به همین خاطر تنها از ملحفه و لباس خواب با پارچه نخی طبیعی استفاده کنید.

آب گرم، درجه حرارت بدن را افزایش می‌دهد و به خوابیدن شما کمک می‌کند.

خشم و عصبانیت و نیز بحث و مجادله پیش از خواب سبب می‌شود خواب خوش شب را از دست بدهید.

نور تابان صبحگاهی، تأثیر قدرتمندی روی ریتم شبانه‌روزی و یا ساعت بیولوژیکی شما دارد. مطالعات نشان داده‌اند در معرض خورشید قرار گرفتن در صبحگاه بین ساعت ۷ الی ۹ صبح حداقل به مدت ۱۵ دقیقه بهترین روش برای تنظیم ساعت بیولوژیکی است.

فاصله گذاشتن بین فعالیت‌های روزانه، ذهن‌تان را آرام و خواب شبانه‌تان را راحت می‌کند. اگر نگران کار، شغل یا پول خود هستید و یا از آن بیم دارید که قرار ملاقات مهمی را فراموش کنید، هر آن چیزی را که ذهن شما را مشغول خود کرده، روی کاغذ یادداشت کنید زیرا این افکار مکرراً در خواب به سراغ‌تان می‌آید و اجازه نمی‌دهند به خواب بروید. مکان استراحت و خواب باید آرام باشد. نور شدید و زنده صدای بیرونی مانع یک خواب راحت است.

مقدار متوسط مناسب خواب، ۷ یا ۸ ساعت در شبانه‌روز است. برخی با حداقل ۵ ساعت خواب هم راضی هستند. برخی دیگر نیاز به ۱۰ ساعت خواب دارند. مهم، داشتن یک خواب مفید و توأم با آرامش خاطر است. □

