



خواب سالم

خواب به عنوان یک ضرورت زندگی سالم موجب تجدید قوای جسمی و روانی می شود. خواب، تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندام های مختلف و ترمیم بافت های صدمه دیده می شود.

از نکات مهم در مورد خواب، طول زمان خواب است. خواب معتدل بین ۶ تا ۸ ساعت و بر حسب مزاج و سن متفاوت می باشد. و مهم ترین معیار آن سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن و آمادگی ذهنی در طول روز می باشد.

فردی که پس از برخاستن از خواب احساس سنگینی و کسالت دارد و مدام در طی روز دهان دره می کند و خسته است و تمرکز روی کار خود ندارد، به احتمال زیاد از خواب مناسبی برخوردار نیست و لازم است الگوی خواب خود را تنظیم کند.

کاهش میزان خواب نسبت به میزان طبیعی آن در زمان طولانی سبب کاهش کمی و کیفی عملکرد مناسب فرد، افزایش تصادفات و آثار سوء جسمی و روانی می شود. نقص سیستم ایمنی، افزایش احتمال ابتلاء به بیماری های ویروسی و التهابی، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش تولید پلاک در عروق قلبی و سکتۀ مغزی، از عوارض جسمی بیخوابی یا کم خوابی هستند. عوارض روانی این حالت نیز عبارتند از: «کاهش تمرکز، اشکال در تصمیم گیری منطقی، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب و اختلال خلقی دو قطبی».

در یک مطالعه که طی ۱۳ سال به بررسی اثرات خواب بیش از ۷ هزار فرد مسن پرداخته، بیان کرده اند که خواب کمتر از ۶ ساعت به میزان ۳۶ درصد و خواب بیش از ۸ ساعت نیز ۳۵ درصد ریسک دمانس و اختلال عملکرد شناختی را در این رده سنی افزایش می دهد.

از دیگر موارد مهم سحرخیزی است. تنفس نسیم صبحگاهی انرژی های قلب، مغز و کبد را افزایش می دهد و برای سلامتی ضروری است. تحقیقات انجام شده در حوزه کرونوبیولوژی نشان می دهند که ریتم های فیزیولوژیک بدن توسط عوامل محیطی به خصوص نور خورشید دچار نوسان می شوند. به هم خوردن این چرخه ۲۴ ساعته سبب بسیاری از بیماری ها می شوند. به عنوان مثال مطالعات نشان داده اند، ریسک بیماری های مهمی از قبیل سرطان، بیماری های متابولیک (مانند دیابت)، بیماری

های قلبی عروقی و اختلالات خلقی در افرادی که دارای شغل های با شیفت شبکاری هستند، به صورت قابل توجهی بیشتر از افراد با زمان خواب صحیح و منطبق با ساعات تاریکی می باشد.

دستورعمل های مدیریت خواب:

۱. زود خوابیدن، زود بیدار شدن.
۲. طی روز نخوابیدن خصوصاً برای افرادی که بیماری های جنس سرد دارند.
۳. بهترین زمان خواب از ۲ تا ۳ ساعت پس از غروب آفتاب تا سحرگاه و حداکثر تا طلوع آفتاب است.
۴. فاصله حداقل دو ساعته بین شام و خواب ضروری است.
۵. محل خواب تاریک، رنگ اتاق آرامش بخش، فاقد رنگ های محرک و خلوت و مرتب باشد.
۶. دمای اتاق کمی خنک و بین ۱۸ تا ۲۲ درجه با تهویه مناسب باشد.
۷. داشتن پوشش مناسب هنگام خواب، مثل پتو یا پوشش های نازک تر حتی در فصل تابستان
۸. نخوابیدن با شکم پر و یا گرسنگی طولانی
۹. عدم فعالیت جسمی شدید یا درگیری ذهنی (مثل فعالیت در فضای مجازی و ...) از یک ساعت قبل از خواب