

سبک رفتار



پاسخ به ۵ سؤال مهم درباره خوابیدن

۱۷۵ هزار ساعت خواب آسوده

■ **بهار بولاد**

یکی از وجوه مشترک همه موجودات زنده خوابیدن است. نمی‌توانیم بگوییم که نیاز به خواب مانند نیاز بدن به اکسیژن، آب و غذا، به منظور ادامه حیات ضروری است، ولی بی‌شک خوابیدن یکی از نیازهای ضروری انسان برای داشتن جسم و روانی سالم است. یعنی شاید بی‌خوابی باعث مرگ نشودولی مطمئناً تأثیرات بسیار مهمی بر کیفیت زندگی می‌گذارد. ما انسان‌ها مدت زیادی از عمر خود را در خواب می‌گذرانیم. محققان این زمان را به طور متوسط ۱۷۵هزار ساعت تخمین زده‌اند که طولانی بودن

■ **۱- چرا بخواهیم؟**
همانطور که گفتیم خوابیدن شاید سبب مرگ نشود، ولی می‌تواند باعث بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات جسمی و روانی شود. بی‌خوابی یا کم‌خوابی یا حتی خواب بی‌موقع و نامنظم می‌تواند بر روابط عاطفی، حافظه، کارکرد اندام‌های مختلف بدن، افزایش وزن، کاهش قدرت قضاوت و حتی زیبایی ما تأثیرات عمیق و ماندگاری بگذارد. افسردگی و حملات قلبی از عوارض شایع بی‌خوابی‌های شبانه هستند. بدون در نظر گرفتن طول مدت، کیفیت یا عمق خواب، یک خواب آرام و بی‌وقفه برای منسجم ساختن حافظه و جلوگیری از بیماری آلزایمر، مهم‌تر و ضروری‌است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که در طول خواب عمیق، مغز، وقایع روز را بررسی می‌کند و در مورد اینکه کدام خاطرات را باید به حافظه بسپرد، تصمیم می‌گیرد.

همچنین تحقیقات نشان داده که افراد دچار مشکلات خواب تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی در معرض افسردگی، نداشتن تمرکز ذهنی و درگیری‌های عاطفی هستند. در تحقیقاتی که در سوئد انجام شد، محققان این باور قدیمی که خواب خوب انسان را از بیاتر می‌کند، مورد آزمایش قرار دادند و به درستی آن پی بردند. خواب خوب چهره انسان را جذاب‌تر و زیباتر نشان می‌دهد.

■ **۲- چقدر بخواهیم؟**
معمولاً اولین سؤال‌ای که در مورد خواب به ذهن افراد

می‌رسد، این است که ما به چند ساعت خواب در شبانه‌روز احتیاج داریم؟ اما پاسخ این سؤال، برای همه افراد، یکی نیست و این زمان با توجه به سن و مسائل ژنتیکی و حتی تغییرات فصلی و آب و هوایی، برای افراد مختلف فرق می‌کند. برای مثال نوزاد انسان به طور طبیعی باید حدود ۱۴ تا ۱۷ ساعت از شبانه‌روز را بخوابد و یک کودک خردسال به ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب در طول شبانه‌روز نیاز دارد.

این رقم با افزایش سن کاهش می‌یابد و در بزرگسالان به ۵ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز کاهش می‌یابد. البته در سالمندان ممکن است از این میزان هم کمتر شود. باید به این نکته توجه داشته باشیم که به همان اندازه که خواب کمتر از حد نیاز برای بدن ایجاد مشکل می‌کند، خواب بیش از حد هم زیان‌آور است و طبق تحقیقاتی در دوی اینها طول عمر افراد را کم می‌کند.

■ **۳- چه وقت بخواهیم؟**

خواب یکی از مهم‌ترین اعمال بشر است و نه تنها مدت زمان آن دارای اهمیت است بلکه کیفیت آن هم تأثیر بسزایی در زندگی روزمره افراد دارد. منظور ما از کیفیت خواب، هم چگونگی محیط و شرایط زمانی و مکانی است که در آن می‌خواهیم و هم الگوی خوابمان. همه موجودات زنده دارای یک چرخه زیستی هستند که به نور خورشید وابسته است. حتماً شما هم در طول روز متوجه تغییراتی در بدن خود شده‌اید.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک مراقبت



اختلال خواب زندگی تان را مختل می‌کند

من همچنان بیدارم

■ **نگین خلع**

این روزها، دیگر روز و شب برای برخی فرقی ندارد. روزها خواب هستیم و شب‌ها بیدار. خواب و بیداری دیگر مرز ندارند. کسی از خوابیدن لذت نمی‌برد و از بیدار بودن هوشیارانه استفاده نمی‌کند. نمی‌دانم چرا هر چه جلوتر می‌رویم میزان خواب و بیدار بودن آدم‌ها کم‌رنگ‌تر می‌شود. در گذشته با غروب خورشید همه خواب و با طلوع آن بیدار بودند. ساعت‌ها مفهوم درست‌تری داشتند. صدای خروس برای آنها کار، تحرک و تلاش معنی می‌داد. هم سالم‌تر بودند هم خوش‌اخلاق‌تر. اما الان ساعت ۱۲ نیمه شب، اصلاً شب نیست. شهر همچنان روشن و پر از رفت و آمد است. ساعت دو و سه بعد از نیمه‌شب به یک پست کلاسیک اینستاگرامی تبدیل شده است. ساعت می‌زند با عنوان بی‌خوابی. هر چه بی‌خواب‌تر باشی یعنی دغدغه‌مندتر و فکور تر هستی. انگار مسابقه است که اگر من بیشتر بیدار بمانم از تو مشغول‌تر و پر کار تر هستم. قبل تر‌ها هر کس که به معنای واقعی مشغول بود بیدار می‌ماند. آرامش شب وسیله‌ای مناسب برای مطالعه و تحقیق و تفکر بود. اما الان به مکالمه‌های مجازی و کشیدن سیگار و هدر دادن انرژی عنوان تفکر و شلوغی اوقات می‌دهند. همیشه شب‌بیداری مخصوص نهمپان‌ها و پرستارها و دیگر مشاغل شیفت شب بود، اما الان دانش آموزها و دانشجویاهاز همه بیدار تر هستند. انگار نه انگار که فرد صبح یک بنده خدایی به اسم معلم و استاد دانشگاه قرار است بیاید و در مقابل یک لشکر خفته بایستد و درس بدهد. آن استاد به جسم الکی بیدار شما احتیاج ندارد بلکه مغز هوشیار شما را می‌طلبد. دیگر صدای چیغ و فریاد حجم‌بسته‌های اینترنتی هم در آمده است، چه برسد به اعتراض و نگرانی والدین. این مسئله فقط به افراد نوجوان و جوان بر نمی‌گردد حتی بسیاری از والدین هم دیگر خواب ندارند. برای همین است که صبر و حوصله‌ها کم شده و دیگر حال گودش دادن به یکدیگر را نداریم.

■ **وظیفه خواب از ۹ شب تا ۵ صبح چیست؟**

چرخه خواب و به عبارت بهتر چرخه سالم خواب با سبک زندگی سالم ارتباط مستقیم دارد. همانطور که کم‌خوابی و بی‌خوابی باعث می‌شود سبک زندگی سرطانی داشته باشیم، چرخه‌های کم‌بیداری هم دلیلی برای روان افسرده و تنی بی‌جان هستند. محققان و دانشمندان دریافته‌اند که ساعت ۹ تا ۱۱ شب زمان مناسبی برای از بین بردن مواد سمی و غیرضروری توسط آنتی‌اکسیدان‌ها است. در این ساعت بهتر است بدن در حالتی از آرامش قرار داشته باشد. ساعت ۱۱ تا یک شب عملیات سم‌زدایی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید. یک تا نیمه شب عملیات سم‌زدایی در کبد مفرطی یک خواب عمیق به طور مناسب صورت می‌گیرد.

■ **کم‌خواب‌ها سراغ متخصص بروند**
اگر کم می‌خوابید یا اصلاً نمی‌خوابید حتماً به متخصص مراجعه کنید و به دست‌نور و تجویز اطرافیان کاری نداشته باشید. کسی وجود دارد که شب‌ها با مشکل شما تحقیق کرده است و از آرامش و پایین آن خبر دارد، پس کار را به کاردان بسپارید. سبک خواب ناسالم و به عنوانی افراط و تفریط در خواب می‌تواند مسائلی از قبیل کاهش بهره‌مندی، ابتلا به انواع سرطان، شدن واکنش بدنی و کم‌تحرکی، افسردگی، ضعف سیستم ایمنی و خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. خواب مختل در نطفه خفه کنید. این ساعت و طی خواب دچار سرخه و عطسه می‌شوند.

ساعت ۵ به بعد این عملیات در روده بزرگ غیرضروری را دفع کنید. ساعت ۷ تا ۹ صبح جذب مواد مغذی و مفید صورت می‌گیرد پس بهتر است در این ساعات صبحانه میل کنید.

کم‌خوابی، بی‌خوابی و دیر بیدار شدن از خواب باعث می‌شود مواد سمی از بدن دفع نشده باشد و جذب مواد و نیروی ضروری صورت نگیرد، در نتیجه شما کم‌کم زیبایی و سلامتی خود را از دست می‌دهید.

■ **روان بیمار به دلیل بی‌خوابی**

ساختار بدن به گونه‌ای تنظیم شده است که از نیمه شب تا طلوع خورشید تمامی نیرو و حیات خود را بازسازی می‌کند که اگر بدن در شرایط آرامش و خواب قرار داشته باشد چنین بازسازی در روال عادی و مناسب خود صورت می‌گیرد. چرخه سالم خواب فقط در اوضاع جسمانی تأثیر ندارد، بلکه روح و روان آدمی را به طور کامل پاکسازی می‌کند. سرد حال و باشاط بودن و احساس خستگی و کوفتگی نداشتن، نتیجه یک چرخه خواب سالم است. اگر در داشتن هر یک از این نشانه‌ها دچار مشکل هستید پس نزد یک متخصص بروید چون اگر خوابی سالم نداشته باشید به مرور زمان تن و روح سالمی هم نخواهید داشت.

سعی کنید طی روز تمام نیروی خود را بر سر مشکلات صرف نکنید و اندکی نیرو برای خوابیدن ذخیره کنید، چون به خواب رفتن نیاز به نیرو دار. اگر شما به طور پیوسته و تمام وقت یک جسم را در دست خود نگه دارید پس



وقتی می‌توانید با رعایت نکاتی کوچک یک خواب آسوده و بدنی سالم داشته باشید پس کمی به خود توجه کنید

مشکلات بیشتر و مهم‌تری مانند بی‌خوابی یا قرار گرفتن در شرایط خطرناک، ایجاد می‌کند. از جمله راه رفتن در خواب، حملات عصبانی شبانه، سندروم پاهای ناآرام، کم‌گرگژی خواب‌رفتگی دست‌ها، دیدن کابوس و وحشت‌های شبانه، سردرد، دندان چروچه، حمله‌های آسم، شب‌اداراری، توقف تنفس، بروز حملات صرع و دیگر اختلالاتی که درمان یا کنترل بعضی از آنها به مشورت متخصصان، مصرف دارو و درمان‌های روانی و رفتاری نیاز دارد. با این مقدمه به طرح پنج سؤال مهم درباره خواب و همچنین پاسخ به آن می‌پردازیم.

دلیل اینکه در اوایل روز تمرکز و هوشیاری ذهنی بیشتری دارید یا اینکه در بعد از ظهر و اوایل شب قدرت بدنی شما به حد بالاتری می‌رسد، تنظیمات ساعت بدن شما است. این بدان معناست که ساز و کار زمان‌سازی خاص بدن هر موجودی مشخص است. ساعت بیولوژیکی بدن تعیین می‌کند که ما چه زمانی باید بخواهیم و چه زمانی بیدار شویم و این به ما برای داشتن برنامه منظم و زندگی سالم کمک می‌کند. ساعت بدن طوری تنظیم شده و دستگاه‌های درونی بدن به شکلی سازمان یافته است که اعمال غیرآرادی بدن ما، مانند جذب مواد، دفع موموم، بازسازی سلول‌های از کار افتاده و استراحت سلول‌های مغزی و قلبی، در ساعات خاصی از شب اتفاق می‌افتد. این زمانی است که بدن به آرامش و خواب نیاز دارد تا خود را ترمیم کند و آماده دوره بیداری و فعالیت روزانه شود. بهترین ساعت برای خواب شب بین ساعت ۱۱ شب تا ۷ صبح است و همچنین بعضی متخصصان توصیه می‌کنند که در میانه روز، بعد از صرف ناهار، بین ساعت یک تا ۳ عصر که انرژی بدن کاهش می‌یابد، خوابیدن به مدت نیم ساعت یا کمتر برای رفع خستگی و بازآیایی توان جسمی مفید است.

■ **۴- کجا بخواهیم؟**

بی‌شک اولین پاسخ ما به این پرسش این است که باید در رختخواب خود بخواهیم. رختخواب یا تختخواب شما جایی است که باید تنها به خوابیدن اختصاص در بدن خود شده‌اید.

آسیب‌های بی‌تحرکی و راه‌های مقابله با آن

تحرک، جابه‌جایی از اتاقی به اتاق دیگر نیست!



امکانات شرایط لازم را در خانه خود برای تحرک و ورزش فراهم کنند. بی‌تحرکی یکی از عوامل خطرناکی است که کمتر کسی در زندگی روزمره خود متوجه آن می‌شود.

■ **فست فود خطرات بی‌تحرکی را افزایش می‌دهد**

می‌توان با تغییر برنامه زندگی و افزایش تحرک تا بروز خیلی از بیماری‌ها و خطرات آنها جلوگیری کرد. از جمله عوارض و اثرات بی‌تحرکی و کم‌تحرکی می‌توان چاقی و اضافه وزن و بالا رفتن احتمال مبتلاشدن به دیابت را نام برد. خوردن غذاهای فست‌فودی در کنار بی‌تحرکی این خطر را افزایش می‌دهد. تحقیقات بسیاری صورت گرفته و رابطه مستقیم میان بی‌تحرکی و بیماری دیابت آشکار شده است.

بسا ورزش و تحرک می‌توان احتمال بروز این بیماری را کاهش داده یا در صورت مبتلاشدن به دیابت می‌توان با تحرک و برنامه منظم ورزشی بیماری را کنترل کرد. بحث از بی‌تحرکی تنها مربوط به استراحت در تختخواب و

ورگ‌های خونی گرفته و باعث افزایش احتمال بیماری قلبی و حتی سکنه شود.

■ **علامه بی‌تحرکی در کودکان و نوجوانان**

بی‌تحرکی در کودکان و نوجوانان نیز دیده می‌شود. بسیاری از کودکان اکثراً وقت و زمان خود را در مقابل تلویزیون و کامپیوتر می‌گذرانند و برخی از نوجوانان نیز که برای مراحل تحصیلی بالاتر خود را آماده می‌کنند ساعت‌های زیادی از وقتشان را در گوشه‌های از منزل برای مطالعه می‌گذرانند. به همین دلیل آنان نیز از خطرات بی‌تحرکی بی‌آمان نخواهند بود و علاوه بر چاقی و اضافه وزن پیدا کردن در روابط اجتماعی‌شان نیز دچار مشکل می‌شوند و اعتماد به نفس آنان پایین می‌آید. بسیاری از والدین امروزه بیشترین توجه خود را صرف یادگیری کودکان و نوجوانان می‌کنند و از فعالیت‌های بدنی که کودک به آنها نیز به اندازه یادگیری زبان دوم و کلاس‌های هنری نیاز دارد، غفلت می‌کنند یا توجه کمتری به این مسئله دارند.

■ **برنامه غذایی مناسب برای کم کردن غذاهای پر چرب**

اولین اقدام افزایش فعالیت بدنی و ورزش کردن است. افرادی که به علتی مانند مشکلات مالی یا شغلی امکان رفتن به محیط‌های ورزشی را ندارند در همان مکان زندگی یا شغلی با یادگیری چند حرکت ساده کششی و هوازی می‌توانند به افزایش سلامت جسم خود بپردازند. چند سالی می‌شود

■ **چاقی، اضافه‌وزن، دیابت**

علاوه بر چاقی و اضافه وزن و گرفتار شدن به بیماری دیابت، مشکلات دیگری نیز در اثر بی‌توجهی به فعالیت‌های ورزشی و کم‌تحرکی وجود دارد. در این زمینه می‌توان به فشارخون بالا اشاره کرد که یکی از شایع‌ترین عوارض چاقی است.

چاقی با اثر گذاشتن بر روی سیستم گردش خون و هورمون‌های بدن باعث افزایش فشار خون می‌شود. از دیگر بیماری‌ها چربی خون است که آن هم همانند پرفشاری خون و دیابت محصول کم‌تحرکی و بی‌تحرکی و چاقی است که به سراغ فرد می‌آید. در بیماری چربی خون در اثر افزایش سطح کلسترول به خون این احتمال وجود دارد که شرایط