

خواب آلودگی در بهار



با وجود این که برخی افراد در فصل بهار احساس شادابی و نشاط می کنند، بسیاری هم احساس خستگی و خواب آلودگی دارند. به این مشکل «خواب آلودگی بهاری» می گویند. خوابیدن زیاد هم این مشکل را برطرف نمی کند. مصرف قهوه و چای، زدن آب سرد به صورت، گوش دادن به یک آهنگ شاد و تقویت روحیه می تواند به کاهش این مشکل کمک کند.

با وجود این که برخی افراد در فصل بهار احساس شادابی و نشاط می کنند، بسیاری هم احساس خستگی و خواب آلودگی دارند. به این مشکل «خواب آلودگی بهاری» می گویند. خوابیدن زیاد هم این مشکل را برطرف نمی کند. مصرف قهوه و چای، زدن آب سرد به صورت، گوش دادن به یک آهنگ شاد و تقویت روحیه می تواند به کاهش این مشکل کمک کند.

اگر بدن خودش را با این تغییرات فصلی تطبیق دهد، این احساس خستگی برطرف می شود.

علل خواب آلودگی بهاری

در این جا چند علت این خستگی و خواب آلودگی را بیان می کنیم:

1- در سرمای زمستان، رگ های سطحی بدن جمع و منقبض می شوند تا بدن گرمای کمتری از دست بدهد و دمایی آن ثابت بماند. لذا خون و اکسیژن بیشتری به سمت اندام های داخلی و خصوصا مغز می رود.

زمانی که بهار فرا می رسد، با گرم شدن هوا، رگ های خونی گشاد و منبسط می شوند، لذا فشار خون کم می شود و بیشتر جریان خون به سمت پوست می رود و خون کمتری و اکسیژن کمتری به سمت مغز می رود. همچنین افزایش فعالیت سوخت و ساز بدن در بهار نیاز به اکسیژن بیشتری دارد، لذا اکسیژن کمتری به طرف مغز فرستاده می شود.

بدن ما، یا بهتر بگوییم مغز ما به مدت زمانی نیاز دارد که خود را با شرایط جدید وفق دهد و تا این هماهنگی صورت بگیرد حالت خواب آلودگی فصل بهار بروز می کند.

بدن بعضی از افراد سریعاً با این شرایط جدید هماهنگ می شوند، ولی گروه دیگری برای هماهنگ شدن با تغییر دما زمان می خواهند؛ مثلاً در افراد مسن، زمان بیشتری طول می کشد تا از خواب آلودگی بهار و کسلی آن رها شوند.

2- دلیل دیگر این خواب آلودگی بهاری، عدم تعادل هورمونی در بدن است. هورمون ها یکی از علل احساس شور و شادی و انرژی در فصل بهار هستند. در این فصل طول مدت روشنایی روز افزایش می یابد، سروتونین (هورمون شادی آور) بیشتری در بدن ترشح می شود و تولید ملاتونین کاهش می یابد، لذا افراد احساس سرخالی و هوشیاری می کنند.

در اشخاص خواب آلود این روند به درستی انجام نمی شود.

3- علت دیگر خواب آلودگی در فصل بهار، تغییر ساعات خواب و بیداری است. عملاً با توجه به کاهش طول شب و همزمانی آن با جابه جایی ساعت ها، برنامه خواب افراد به هم می ریزد. برای ما خیلی سخت است که زودتر از موعد همیشگی بخوابیم و تا به این روند عادت کنیم زمان نیاز داریم.

4- علت چهارم که می تواند دلیل خواب آلودگی فصل بهار باشد در کسانی دیده می شود که دچار حساسیت فصلی هستند. این حالت کسلی در این گروه شدیدتر است و افرادی که به دلیل آلرژی بهاره و یا خرخر شبانه خواب مناسبی ندارند، دچار این مشکل می شوند.

راه های رفع خواب آلودگی

همین‌جا توصیه‌هایی دارم که می‌تواند به شما کمک کند تا این علل خواب‌آلودگی را از بین ببرید:

1) صبح‌ها یک برنامه ورزشی کوتاه مدت برای خودتان در نظر بگیرید و سعی کنید خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید تا فعالیت شما باعث شود گردش خون‌تان منظم شده و هوشیاری خود را به دست آورید.

2) نوشیدن چای و قهوه در صبح کمک‌کننده است.

3) به تدریج سعی کنید زودتر از قبل بخوابید. این کار به راحتی میسر نیست و جبران یک تا یک و نیم ساعت تفاوت زمان خواب نیازمند زمان است. برای این منظور توصیه می‌کنم هر شب فقط یک ربع زودتر از شب قبل بخوابید و هر چند روز تا یک هفته این یک ربع را به نیم ساعت و بیشتر افزایش دهید، مثلا اگر شنبه ساعت 23 می‌خوابید، یکشنبه 22:45 را انتخاب کنید و تا چهارشنبه آن را تمرین کنید، سپس 22:30 بخوابید و تا چهار روز بعد همچنان این روند را ادامه دهید. بدن‌تان عادت می‌کند که به مرور راس ساعت 22 و یا زودتر بخوابید و این کمبود خواب جبران می‌شود.

راه‌حل بعدی چرت 10 تا 15 دقیقه‌ای در بین روز است. به شرط آن که بیشتر از 15 دقیقه نخوابید، چون حس خواب‌آلودگی شما را بیشتر می‌کند.