



چطور خودمان را با تغییر ساعت بهاری تطبیق دهیم

ساعت‌ها در اول فصل بهار یک ساعت به جلو کشیده می‌شوند و به این ترتیب شما یک ساعت از زمان خوابتان را از دست می‌دهید، اما می‌توانید با استفاده از شیوه‌هایی خودتان را با این تغییر ساعت سازگار کنید.

ساعت‌ها در اول فصل بهار یک ساعت به جلو کشیده می‌شوند و به این ترتیب شما یک ساعت از زمان خوابتان را از دست می‌دهید، اما می‌توانید با استفاده از شیوه‌هایی خودتان را با این تغییر ساعت سازگار کنید.

هنگامی که در پاییز ساعت‌ها یک ساعت به عقب کشیده می‌شود و یک ساعت اضافی برای خواب به دست می‌آورد، بدنانتان بسیار راحت‌تر خود را با تغییر ساعت سازگار می‌کند تا اول بهار که ساعت‌ها یک ساعت به جلو کشیده می‌شود و یک ساعت خواب را از دست می‌دهید.

برای حل این مشکل، از چند روز مانده به تغییر ساعت‌ها، هر روز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زودتر به بستر بروید تا بدنانتان را آماده کنید.

با این حال سازگار شدن بدن با ساعت جدید ممکن است حتی تا یک هفته طول بکشد. در واقع در این وضعیت گویی دچار یک جت‌زدگی (jet lag) خفیف شده باشید.

اگر از قبل وضعیت خوابتان خوب است، ممکن است چندان مشکلی پیدا نکنید، اما به تغییر زمان خواب یا به هم خوردن نظم عادی خواب حساس هستید، ممکن است در به خواب رفتن در شب یا بیدار شدن در صبح در ساعات معمول دچار مشکل شوید.

برای حل این مشکل، در صبح روزی که شب قبلش ساعت عوض شده است، نخوابی و در بعدازظهر آن روز هم چرت نزنید و دلوایس به خواب رفتن در شب هم نباشید، چون خود این نگرانی باعث می‌شود که خوابتان نبرد.

حتی اگر در چند روز پس از تغییر ساعت‌ها خوابتان در به خواب رفتن دچار مشکل شدید، سخت نگیرید و سعی کنید صبح‌ها خودتان را در معرض نور آفتاب قرار دهید تا ساعت بدنیتان با وضع جدید تطبیق پیدا کند.

یک راه‌حل دیگر این است که در چند هفته اول پس از تغییر زمان، هر دو سه روز یک بار صبح‌ها ۵ تا ۱۰ دقیقه زودتر از خواب برخیزید و هر روز تا قبل از ساعت ۵ بعدازظهر برای ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در زیر نور درخشان آفتاب ورزش کنید.

مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را در این مدت محدود کنید و شامتان را دست‌کم سه تا پنج ساعت پیش از خواب بخورید. در یک ساعت پیش از خواب کار با کامپیوتر قطع کنید و تا زمان خواب فرا نرسیده است، به اتاق خواب نروید.

اگر باز هم شب‌ها خوابتان نبرد، می‌توانید دو ساعت پیش از به خواب رفتن یک قرص ملاتونین بخورید. این قرص را می‌توانید بدون نسخه از داروخانه‌ها بخرید.

تاریک، ساکت و سرد نگه‌داشتن اتاق خواب نیز به شما در راحت‌تر به خواب رفتن در طول این دوره یاری می‌رساند.

همچنین به یاد داشته باشید که از تشک و بالش مناسب استفاده کنید و اگر با همسرتان می‌خوابید از پتوهای جداگانه استفاده کنید تا اگر خوابتان نبرد و در رختخواب وول خوردید، همسرتان را بیدار نکنید.

