

علت چیست و چگونه درمان می‌شود؟

شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل خواب‌آلودگی در فصل بهار را بتوان تماس با گرده‌ها و ترکیبات گیاهی دانست. این مسئله باعث بروز علائم آلرژی و به دنبال آن خواب‌آلودگی در افراد شود.



شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل خواب‌آلودگی در فصل بهار را بتوان تماس با گرده‌ها و ترکیبات گیاهی دانست. این مسئله باعث بروز علائم آلرژی و به دنبال آن خواب‌آلودگی در افراد شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تقریباً برای همه ما پیش آمده است که در یک صبح دل‌انگیز بهاری اصلاً دلمان نخواهد که از تخت خواب بلند شویم و به کارهای روزانه مان برسیم. خواب‌آلودگی و کسالتی که همه ما آن را با جمله «بهاره دیگه!» توجیهش می‌کنیم تا خود شب همراه ما هست و سعی می‌کنیم آن را با چند کش و قوس و خمیازه از بین ببریم.

اما آیا تا به حال به این فکر کرده اید که چرا در فصل بهار خواب‌آلود هستیم؟ یا اینکه برای جلوگیری از این خواب‌آلودگی و خستگی باید چه کرد؟ در این مطلب همراه ما باشید تا پاسخ این سوال‌ها را بدهیم.

علت خواب‌آلودگی‌های بهاره

شاید بتوان برای این خستگی و خواب‌آلودگی‌هایی که در فصل بهار تجربه می‌کنیم دلایل مختلفی را آورد، برای مثال افزایش طول مدت روز و کاهش طول شب در فصل بهار می‌تواند ساعت خواب شبانه را تحت تاثیر قرار داده و به همین نسبت نیز باعث کاهش تمرکز و خواب‌آلودگی در بسیاری از افراد شود. خیلی از افراد در این شرایط از خواب کافی محروم هستند و به همین دلیل نیز احساس خستگی و کسالت بسیاری را در فصل بهار تجربه می‌کنند.

طبیعتاً تغییرات آب و هوایی در فصل بهار نیز نقش مهمی در خستگی و خواب‌آلودگی در افراد دارد. تغییر آب و هوا و آرامش ناشی از فصل بهار باعث می‌شود که عمق خواب بیشتر شده و کشش بدن برای استراحت و خواب بیشتر، افزایش یابد.

بدون شک انتظار می‌رود تغییرات ناشی از آمدن فصل بهار فراتر از عادات روزانه بوده و به تغییرات فیزیولوژیکی نیز وابسته باشد. در فصل بهار دمای محیط با تغییراتی روبه‌رو می‌شود که تاثیرات این تغییر بر بدن ما نیز نمایان خواهد شد. بسیاری از متخصصان معتقدند که در فصل بهار سوخت و ساز سیستم بدن بالاتر می‌رود و همین موضوع هم باعث مصرف اکسیژن زیاد آن می‌گردد. به همین دلیل هم ذخیره اکسیژن مغز کاهش پیدا کرده و فرد احساس خستگی خواهد کرد.

شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل خواب‌آلودگی در فصل بهار را بتوان تماس با گرده‌ها و ترکیبات گیاهی دانست. این مسئله باعث بروز علائم آلرژی و به دنبال آن خواب‌آلودگی در افراد شود.

چگونه با خواب‌آلودگی بهاری مقابله کنیم؟

برای آنکه بتوانید از شر کسالت و خواب‌آلودگی بهاره خلاص شوید باید در طول شب خواب کافی داشته باشید و صبح خود را با یک ورزش ساده و انرژی بخش آغاز کنید. این کار کمک می‌کند که رخت بعد از بیدار شدن از خواب را کنار گذاشته و با انرژی بیشتری فعالیت‌های خود را از سر بگیرید.

اگر احساس خواب‌آلودگی و خستگی کردید دست و صورت خود را آب سرد بشویید تا خوابتان ببرد. سعی کنید فقط در زمان خواب به سراغ تخت خوابتان بروید. این یعنی برای مطالعه کردن، تماشای فیلم و... به جایی لم ندهید و به تخت خواب نروید، چرا که قطعاً دیگر نمی‌توانید در مقابل خواب مقاومتی از خود نشان دهید!

قبل از خواب غذای سنگین نخورید تا از کیفیت خواب شبانه تان کاسته نشود. بهتر است روز خود را با غذاهایی سبک به اتمام برسانید تا با معده‌ای سبک و راحت تر به سراغ خواب عمیقی بروید.

یکی از دلایل خواب آلودگی می تواند وجود فشار خون بالا باشد. اگر به صورتی جدی با این مسئله روبه رو هستید حتماً به یک پزشک متخصص مراجعه نمایید.

اگر مشغول درس خواندن و یا کار هایی ذهنی هستید و در فصل بهار، سخت درگیر خواب آلودگی می شوید بهتر است بعد از هر دو ساعت کار و مطالعه، چیزی حدود ۱۰ دقیقه ورزش کنید تا تپش قلبتان را بالا برده و خون رسانی به مغز را افزایش دهید.

در زمان کار و مطالعه نور محیط را بررسی کنید. نباید با نور کم درس بخوانید و یا کار کنید. محیطی با نور کم شما را مستعد خواب آلودگی خواهد کرد. پس بهتر است تا جای ممکن از این شرایط اجتناب نمایید. در مقابل بهتر است در زمان خواب نور فضا را کاهش دهید تا در کیفیت خوابتان تاثیر منفی نگذارد.

تغذیه نیز تاثیر بسیاری بر خواب آلودگی شما در فصل بهار خواهد داشت. معمولاً در این فصل توصیه می شود که تا جای ممکن از مصرف مواد غذایی گوشتی، آجیل های شور، ادویه جات و... خودداری کنید.

استفاده از وسایل تکنولوژی، عامل مهمی خستگی

امروزه استفاده از وسایلی مثل لپ تاب، تلفن همراه و... عضو ثابتی از زندگی همه ما شده است و زمانی از شبانه روز ما را به خود اختصاص می دهد. استفاده بیش از حد از تلفن همراه و کامپیوتر می تواند باعث خستگی چشم، مغز و سایر اعضای بدن شده و شما را خواب آلوده کند.

بسیاری از ما در زمان کار کردن و درس خواندن نیز کاملاً به لوازم الکترونیکی وابستگی داریم و از آن ها بهره می گیریم. به همین دلیل بهتر است در زمان کار با تلفن همراه و یا لپ تاب خود تعادل را رعایت کرده و نکاتی را مد نظر داشته باشید، برای مثال قبل از خواب به سراغ تلفن همراه خود نروید، چون بدون آنکه متوجه شوید زمان زیادی را با موبایل خود سپری خواهید کرد و به همین دلیل هم از ساعت خوابتان می کاهید.

اگر در طول روز پشت کامپیوتر مشغول کار کردن هستید بعد از هر یک یا دو ساعت از جا برخیزید و ورزش های چشمی انجام داده و بدنتان را حرکت دهید. این کار کمک می کند که مغز و بدن شما کمی استراحت کرده و خستگی ناشی از کار و ارتباط با مانیتور را کمتر حس کنید./برترین ها