

چرت زدن را دست کم نگیر!

محققان می‌گویند اگر نمی‌توانید شب‌ها به اندازه کافی بخوابید سعی کنید گاهی در طول روز چرت بزنید.



محققان می‌گویند اگر نمی‌توانید شب‌ها به اندازه کافی بخوابید سعی کنید گاهی در طول روز چرت بزنید.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «محققان می‌گویند در جامعه‌ای که افراد مدام تلاش می‌کنند با کار بیش از حد پیشرفت کنند، ممکن است پرهیز از خواب کافی نوعی بهره‌وری بیشتر از زمان در نظر گرفته شود. این سبک زندگی نوینی است که آن را تحمیل شده از سوی ثروتمندان و قدرتمندان جهان در نظر می‌گیریم. البته چیز جدیدی هم نیست؛ گفته می‌شود حتی توماس ادیسون، مخترع لامپ الکتریکی، نیز به قدری درگیر نیاز به بهره‌وری از زمان بود که اغلب سعی می‌کرد مدت کوتاهی در شب بخوابد. آیا واقعا لازم است زمان خواب کمتر از هشت ساعت در شب را بیشتر کنیم؟ آیا خواب کمتر و استفاده بیشتر از زمان با افزایش موفقیت و ثروت رابطه‌ای دارد؟»

سیوبهان بَنکس، محققی که در زمینه زیان‌های کم‌خوابی در دانشگاه استرالیای جنوبی مشغول مطالعه است، به پایگاه ساینس آرت می‌گوید: «مطالعاتی که در طول ۱۰ یا ۱۵ سال گذشته انجام شده است نشان می‌دهد سوخت و ساز (متابولیسم) و دستگاه ایمنی بدن شما کاملا تحت تأثیر کم‌خوابی قرار می‌گیرد. توانایی شما در مبارزه با بیماری‌های عفونی و بسیاری از فرآیندهای فیزیولوژیک بدن تحت تأثیر سوخت و ساز مناسب غذاها قرار دارد. افرادی که در دوره‌های طولانی کم‌خوابی کشیده‌اند و مثلا سال‌هاست به اندازه کافی نخوابیده‌اند، با احتمال بالایی در معرض خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع دو و برخی سرطان‌ها هستند. این خطرات علاوه بر بروز اشکالات کوتاه مدت مانند مشکلات حافظه، خستگی و کاهش زمان واکنش است که احتمالا اکثر ما پس از یک بدخوابی شبانه تجربه‌اش کرده‌ایم. راه‌هایی برای متوقف کردن یا حداقل کمتر کردن تبعات کم‌خوابی وجود دارد زیرا صرفا یک خواب هشت ساعته در شب نمی‌تواند ضامن خوب خوابیدن ما باشد.»

چرت قدرتی

این روزها خیلی‌ها راه‌های جدید و متفاوتی را برای بررسی تخصصی شیوه خواب امتحان می‌کنند. اینها سبب شده با برنامه‌های خواب عجیب و غریبی مواجه شویم که در آن، برخی افراد احتمالا موفق‌تر از دیگران هستند. برای مثال در سال ۱۳۲۲ شمسی / ۱۹۴۳ میلادی، نویسنده مقاله‌ای در نشریه تایم آمریکا، روشی را برای کمتر خوابیدن پیشنهاد کرد که ریچارد باکمینستر فولر ابداعش کرده بود. طبق این برنامه او در طول روز، در دو زمان مختلف به مدت ۳۰ دقیقه می‌خوابید. ظاهرا او این روش را دو سال ادامه داد تا سرانجام همکارانش از برنامه خواب او عصبانی شدند و او مجبور به توقف این رویه شد.

بَنکس، محققی در زمینه کم‌خوابی است که خواب افراد مختلف را بررسی می‌کند. او برای به حداقل رساندن برخی از مسائل ناشی از کم‌خوابی با افرادی سروکار دارد که در نوبت کاری یا سایر محیط‌هایی کار می‌کنند که لازمه کارکردن در آنها کم‌خوابی است.

برنامه‌های «خواب چندفازی» زیادی مانند برنامه خواب فولر با تغییراتی در یک موضوع وجود دارد: «کوتاه‌تر بخوابید اما در دفعات مکرر بیشتر.» از آنجا که شما هنوز هم فقط چند ساعت در طول شب می‌خوابید؛ این دسته از افراد یک چیزی برای خودشان دارند و آن «چرت زدن» است. این در حالی است که بَنکس توضیح می‌دهد این افراد احتمالا در درازمدت خیلی خوب کار نمی‌کنند. او می‌گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد لزوما نیازی نیست تمام خواب‌تان را در یک وعده چندساعته در شب سپری کنید. برای بسیاری از محیط‌های عملیاتی، افراد ممکن است برای خواب اصلی خود چهار یا پنج ساعت در جایی بخوابند، سپس با یک یا دو ساعت چرت زدن در بعدازظهر، نیاز خود را به خواب کامل کنند. به نظر می‌رسد این راهی است که می‌توانید به نوعی خواب خود را تکمیل کنید.»

مطمئنا چرت زدن می‌تواند نام‌های جالبی داشته باشد و می‌توانید از استراتژی‌های خاصی برای چرت خود استفاده کنید؛ اگر دوست دارید آن را «چرت قدرتی» بنامید اما فراموش نکنید که طول مدت چرت زدن واقعا مهم نیست. نکته اصلی این است افرادی که به اندازه کافی در طول شب نمی‌خوابند باید در روز بیشتر چرت بزنند.

ناپوچینو را امتحان کن

اگر یک چرت ساده به قدر کافی شما را سر حال نمی کند، بَنکس پیشنهاد دیگری دارد که مخصوصا برای علاقه مندان به قهوه هیجان انگیز خواهد بود. او می گوید: «یکی از افراد تیم تحقیقاتی ما، سال گذشته در نشریه ساینس آلت مقاله ای در مورد «ناپوچینو» منتشر کرد که موضوع آن اساسا در مورد نوشیدن یک فنجان قهوه قبل از چرت زدن بود، زیرا کافئین موجود در قهوه از تجمع ترکیبی شیمیایی به نام «آدنوزین» در مغز جلوگیری کرده و به شما کمک می کند که بخوابید. بنابراین نوشیدن قهوه قبل از چرت زدن باعث می شود وقتی از خواب بیدار می شوید سر حال باشید.

بَنکس می گوید: «یک فرد معمولی صبح ها افزایش شدید ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس را دارد تا به حرکت درآید. این یک چیز بسیار عادی است. بنابراین ما در واقع صبح ها نیازی به نوشیدن قهوه نداریم اما مردم قهوه نوشیدن صبحگاهی را دوست دارند زیرا احساس می کنند کمی کیسل هستند.»

در عوض، مصرف کافئین در حوالی ظهر به شما کمک می کند تا بعدازظهر خوبی را پشت سر بگذارید؛ بدون این که شما را در طول شب بیدار نگه دارد. بَنکس می گوید: «مانند بسیاری از صفات متغیر دیگر در گونه ما، این مسأله دامنه وسیعی دارد زیرا برخی افراد هستند که به طور طبیعی می توانند با خواب بسیار کوتاه تری زندگی کنند. شما می توانید این موضوع را هم مانند محدوده های نرمال قد یا وزن طبیعی و ژنتیکی افراد در نظر بگیرید.»

البته نوشیدن قهوه و کمتر خوابیدن فقط برای به حداکثر رساندن بهره وری از زمان نیست. برخی افراد هنگام خواب دچار بی خوابی یا اضطراب می شوند و بعید است دانستن این موضوع که سلامتی فرد بدون داشتن خواب کافی به خطر می افتد، به آرام کردن صداها در ذهن افراد کمک کند. بنابراین مطمئن باشید وقتی از یک برنامه خواب عادی پیروی کنید، مغز توانایی عجیبی برای بازگشت به عقب دارد و در واقع بسیاری از مشکلات شما که ریشه اش کمبود خواب است بهبود خواهد یافت.

پس هر وقت احساس کردید چرت زدن شما ممکن است موجب اتلاف وقت شود، به یاد داشته باشید که دقیقا برعکس است. در واقع اگر بتوانید کمی چرت بزنید خواهید دید که بهره وری تان به طرز چشمگیری افزایش خواهد یافت.

چرت زدن، کمک کننده است اما کافی نیست

ما نمی توانیم فقط با چرت زدن نیاز خود را به خواب کامل کنیم. مغز ما حداقل به یک چرخه خواب طولانی تر در شبانه روز نیاز دارد تا بتواند همه اطلاعات را در خود نگه دارد. زیرا یک تجزیه اساسی در خواب شبانه ما وجود دارد که شامل دو جزء اصلی است: حرکت سریع چشم یا خواب رم (REM) و خواب غیررم.

خواب غیررم بیشتر به سه مرحله تقسیم می شود:

مرحله اول که فقط چند دقیقه طول می کشد و آن زمانی است که شما تازه به خواب می روید.

مرحله دوم خواب سبک است که در آن دمای بدن تان کاهش می یابد و حرکت چشم متوقف می شود. این مرحله از خواب در ابتدای شب ۱۰ تا ۲۵ دقیقه ادامه دارد اما هر چه بیشتر بخوابید طولانی تر می شود.

مرحله سوم، موج آهسته خواب است که غالبا در نیمه اول شب رخ می دهد. این همان خوابی است که برای سر حال بودن و تازه شدن در صبح به آن نیاز دارید.

خواب رم با خواب آرام و ساکن غیررم بسیار متفاوت است. اگر شما در خواب لگد بزنید، داد و بیداد کنید یا هر نوع حرکت دیگری انجام دهید، احتمالا در این بخش از خواب، یعنی خواب رم خواهد بود. این همان بخش از خواب است که در آن رویا می بینید.

همه مراحل خواب غیررم به دلایل مختلف مهم هستند اما تصور می شود مرحله سوم آن به شکل ویژه ای در ترمیم و بازیابی مغز و همچنین به طور کلی حفظ خواب نقش داشته باشد. مهم تر از همه این است که مجموع این مراحل در هر چرخه خواب فقط حدود ۷۰ تا ۱۲۰ دقیقه طول می کشد بنابراین حتی با چهار یا پنج ساعت خواب، شما تمام اجزای مورد نیاز برای یک استراحت خوب را دریافت می کنید. به این ترتیب چرت های کوچک می تواند به تکمیل این دوره خواب بزرگ تر کمک کند.»