

دیدگاهتان را نسبت به خواب تغییر دهید

به خوابتان به عنوان مقدار زمان باقی مانده از روز نگاه نکنید.



به خوابتان به عنوان مقدار زمان باقی مانده از روز نگاه نکنید. به خوابتان به عنوان مقدار زمانی نگاه کنید که برای افزایش بهره‌وری و توانمندی در روز بعد، به آن نیاز دارید. شاید یک تغییر بسیار اندک در طرز تفکر به نظر برسد اما نتایج آن بسیار اهمیت دارد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «در دنیای امروز که اغلب مردم به طور مزمز دچار محرومیت از خواب هستند، سعادت برخورداری از یک خواب شبانه باکیفیت ناممکن به نظر می‌رسد. ما دیگر مثل اجدادمان نمی‌توانیم با غروب خورشید بخوابیم و با طلوع آن از جایمان بلند شویم. ما ریتم‌های طبیعی شبانه روزی را با ریتم‌های غیرطبیعی که توسط نورهای آبی ساطع شونده از تمام انواع صفحات نمایش مانند تلویزیون، کامپیوتر، گوشی موبایل، وسایل بازی کامپیوتری و ... تولید می‌شوند، جایگزین کرده ایم.

مایکل گرندنر، روان‌شناس بالینی و کارشناس خواب، که هدایت برنامه تحقیقاتی سلامت و خواب را در دانشگاه آریزونا بر عهده دارد، می‌گوید: «برای آن که آن ریتم‌های خواب دوباره به حالت هماهنگ درآیند باید مغزتان را برای خوابیدن آموزش دهیم.»

او توضیح می‌دهد: «خواب به شدت دارای قابلیت برنامه‌ریزی شدن و انطباق یافتن با هر موقعیتی است؛ بنابراین موقعیتی را که می‌خواهید خوابتان با آن انطباق یابد ایجاد و آن را تکرار کنید تا مشاهده کنید خیلی زود مغزتان به شما می‌گوید: «نگاه کن! این موقعیت به من برای خوابیدن کمک می‌کند.»»

۱. برنامه‌ای تهیه کنید و به آن پایبند باشید

ملاتونین هورمونی است که برای تنظیم زمان خواب و بیداری توسط بدن آزاد می‌شود. با فرارسیدن شب، سطح ملاتونین به عنوان هشدار به بدن برای اعلام ساعت خوابیدن، افزایش پیدا می‌کند. تولید ملاتونین با نور کاهش پیدا می‌کند. بنابراین سطح آن با فرارسیدن روز کاهش پیدا می‌کند و شما را برای صبح به خیر گفتن به روز تازه آماده می‌کند.

گرندنر می‌گوید، این هورمون برای آن که بتواند وظیفه‌اش را به درستی انجام دهد باید در زمان‌های منظم آزاد شود. بنابراین اگر زمان خواب و بیداری شما هر روز یا هر آخر هفته تغییر می‌کند، ریتم خوابتان قابل پیش‌بینی نیست و بدنتان هم نمی‌داند چطور باید به آن واکنش نشان دهد.

گرندنر می‌گوید: «شما نیاز دارید تا یک ریتم قابل اعتماد تولید کنید که خیلی شبیه ضربه زدن یک درام نواز در فواصل زمانی معین به درام است. شما با کنترل کردن زمان خواب و بیداریتان در حال تنظیم کردن ضربات هستید.»

یک روش برای محقق کردن این ریتم آن است که زمان خواب و بیداریتان در هر شرایطی، از روزهای کاری گرفته تا تعطیلات کوتاه آخر هفته، تعطیلات بلندمدت و حتی بعد از یک شب کم‌خوابی، استاندارد باشد.

او توضیح می‌دهد: «ما همیشه نمی‌توانیم زمان خواب آلودشدنمان را کنترل کنیم اما می‌توانیم زمان بیدار شدنمان را کنترل کنیم که باعث می‌شود یک زمان سنج کوچک که ریتم خوابمان را تنظیم می‌کند در مغزمان فعال شود.»

او می‌افزاید: «مغز نظم و پیش‌بینی‌پذیری را دوست دارد. بیدارشدن هرروزه در ساعتی معین و روشن کردن بلافاصله چراغ‌ها یا قرارگرفتن در معرض نور و آغازکردن فعالیت و جنب‌وجوش باعث می‌شود که سایر ریتم‌های شما برای آن روز تنظیم شود و انرژی و خلق‌تان ارتقاء پیدا کند.»

۲. در تخت بیدار نمانید

گرندنر می‌گوید: «این یک قانون طلایی در طب خواب است که ده‌ها سال داده از آن حمایت می‌کند. در حقیقت این نکته آن قدر در طب خواب قوی است که حتی می‌تواند داروهای خواب‌تجویزی را هم بی‌اثر کند. بهترین توصیه‌ای که می‌توان به افراد کرد آن است که از تخت بیرون بیایند و اگر خوابشان نمی‌برد در تخت بیدار نمانند. فرقی نمی‌کند که ابتدای شب یا نیمه شب

باشد، اگر بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تلاش برای خوابیدن، این تلاش بی نتیجه ماند باید از تخت بیرون بیایید. شاید پنج دقیقه یا یک ساعت طول بکشد تا دوباره خواب آلود شوید اما نباید این مدت را در تخت خواب سپری کنید.»

چرا این مسئله تا این حد مهم است؟ گردنر توضیح می دهد: «زیرا بیدار درازکشیدن در تخت می تواند یک پیوند در مغز شما ایجاد شد که می تواند به بی خوابی یا اینسومنیا منجر شود. به این ترتیب از نظر مغز تخت شما به جای آن که مکانی آرام برای خوابیدن باشد، تبدیل به مکانی اضطراب آور می شود که شما در آن غلت می زنید و خسته و کوفته از خواب بیدار می شوید.»

او می گوید: «شاید در تنافر با عقل سلیم باشد اما وقتی در تخت تان بیدار هستید، در واقع تخت تبدیل به تخت دندان پزشکی می شود. تخت شما باید درست مثل رستوران مورد علاقه تان باشد، یعنی همان جایی که حتی اگر غذا خورده و سیر هستید، باز هم با ورود به آن دلتان می خواهد چیزی سفارش دهید. تخت در مورد خواب باید چنین کارکردی داشته باشد. باید با ورود به تخت به خواب بروید.»

شما باید بین تخت و خوابیدن یک رابطه مثبت ایجاد کنید. گردنر می گوید: «اگر چنین رابطه ای ایجاد شود، شما هر زمان که وارد تخت می شوید، حتی اگر خیلی زودتر از موعد خوابیدن تان باشد، تخت این قدرت را دارد که ذهن شما را آرام کند و شما را به خوابی عمیق ببرد.»

۳. دیدگاه تان را نسبت به خواب تغییر دهید

بسیاری از مردم به خواب به عنوان آخرین کاری که در یک روز پرمشغله باید انجام داد فکر می کنند که حتی ارزش دارد به قیمت انجام کارهای خانه، تکالیف مدرسه، انجام کارهای اداره یا تماشای یک قسمت دیگر از سریال مورد علاقه، آن را به تعویق انداخت.

گردنر می گوید: «این طرز فکر باید تغییر کند. به خواب تان به عنوان مقدار زمان باقی مانده از روز نگاه نکنید. به خواب تان به عنوان مقدار زمانی نگاه کنید که برای افزایش بهره وری و توانمندی در روز بعد، به آن نیاز دارید. شاید یک تغییر بسیار اندک در طرز تفکر به نظر برسد اما نتایج آن بسیار اهمیت دارد.»

بر اساس مرکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا، بسیاری از بزرگسالان بین هفت تا هشت ساعت خواب شبانه نیاز دارند تا به قدر کافی استراحت کرده باشند. بنابراین اگر فردی باید هر روز ساعت هفت صبح از خواب بیدار شود، نیاز دارد که ساعت ۱۱ شب بخوابد.

گردنر می گوید: «حالا می دانید که چه ساعتی باید دست از کار بکشید و برای رفتن به تخت خواب آماده شوید و فرقی نمی کند که کارهای تان در آن ساعت تمام شده باشد یا نه. مشکل اینجاست که ما دست از کار نمی کشیم یا اتصال مان را با دنیای مجازی قطع نمی کنیم و این برای ما خطرناک است و روز بعدی را نیز استرس آورتر می کند.»

منبع: CNN