



اما اگرهای زندگی به سبک جغدها!

از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری چه می‌دانید؟

از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری چه می‌دانید؟

به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «بیشتر شب‌زنده دارها می‌گویند چون در روز نمی‌توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهایشان ترجیح می‌دهند یا استدلال می‌کنند که بعضی‌ها برای شب‌بیداری ساخته شده‌اند. بعضی‌ها هم انجام کارهایی مثل دیدن فیلم، خواندن کتاب یا گشت زدن در شبکه‌های اجتماعی را به خوابیدن در طول شب ترجیح می‌دهند. دلیل شب‌بیداری و نامنظم بودن خواب هر چیزی که باشد، سلامتی جسمی و روانی انسان را به مخاطره می‌اندازد. البته این را هم باید بدانید که جمعیت شب‌بیدارها کم نیست. در حقیقت، محققان آلمانی معتقدند تنها ۱۰ درصد مردم سحرخیز محسوب می‌شوند؛ در حالی که ۲۰ درصد از مردم شب‌بیدار هستند و ۷۰ درصد باقیمانده از نظر الگوی خواب بین این دو گروه قرار می‌گیرند.

در ادامه از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری خواهیم گفت.

شب‌بیداری چیست؟

شب‌بیداری زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به دلایلی خواسته یا ناخواسته و به طور مداوم شب‌ها نمی‌خوابد یا نمی‌تواند بخوابد. به طور دقیق‌تر باید گفت مشکل در به خواب رفتن، بیدارشدن‌های مکرر در طول شب یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، شب‌بیداری نامیده می‌شود. از آنجا که شب‌بیداری، زندگی را با مشکل روبه‌رو خواهد کرد باید علل آن مشخص شود و در صورت امکان از بین برود و اگر ممکن نبود حداقل با راهکارهایی عوارض آن کاهش یابد.

تشدید افسردگی با شب‌بیداری

شب‌بیداری و اختلالات خواب ممکن است به مرور زمان افسردگی را در پی داشته باشد. در نظرسنجی‌ای که سال ۲۰۱۵ در آمریکا انجام شد، نتایج نشان می‌داد افراد افسرده کمتر از شش ساعت در طول شب می‌خوابند. بی‌خوابی تأثیر مستقیم بر افسردگی دارد. در سال ۲۰۰۷ هم پژوهشی روی ۱۰ هزار نفر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد احتمال ابتلا به افسردگی در شرکت‌کنندگانی که بی‌خوابی داشتند، پنج برابر بیشتر از افرادی بود که بهداشت خواب را رعایت می‌کردند.

رایج‌ترین عوارض روانی شب‌بیداری

شب‌بیداری می‌تواند سلامت روانی را تهدید کند و عوارض جدی در پی داشته باشد. این عوارض می‌تواند بسته به نوع مشکلی که در خواب وجود دارد، متفاوت باشد اما به طور کلی می‌توان به رایج‌ترین آنها اشاره کرد: احساس خستگی در طول روز، نیاز به چرت زدن در طول روز، نداشتن تمرکز و حواس پرتی و ...

کمبود خواب بر سلامت ذهنی نیز مؤثر است و باعث بدخلقی و در بلندمدت اضطراب می‌شود. فراموشی هم از عوارض شب‌بیداری است زیرا برخی از فرآیندهای مرتبط با تثبیت خاطرات فقط در طول خواب عمیق اتفاق می‌افتد. همچنین مشخص شده است افرادی که بیشتر شب‌بیداری را تجربه کرده‌اند در حرف زدن خود از جملات و کلمات تکراری بیشتری استفاده می‌کنند و تن صدای آنها آرام و تقریباً نامفهوم است؛ به نحوی شب‌بیداری باعث ایجاد مشکلات کلامی می‌شود.

روش‌های ترک عادت شب‌بیداری

شب‌بیداری بیشتر از اینکه خصیصه باشد، یک عادت است و بیشتر به عادت‌های شخصی افراد بستگی دارد. از این رو نمی‌توان کلیتی را در نظر گرفت که بتوان گفت افرادی که در فلان گروه شخصیتی هستند، بیشتر دچار شب‌بیداری می‌شوند ولی در حالت عمومی، کسانی که در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ضعف داشته باشند، معمولاً در انجام کارهایشان وقت کم می‌آورند و در دام شب‌بیداری می‌افتند. عوارض شب‌بیداری بسیار متنوع و زیاد است اما مسئله مهم این است که اگر اختلال خاصی وجود نداشته باشد می‌توان عادت شب‌بیداری را اصلاح کرد تا از بروز عوارض آن جلوگیری شود.

برای خواب خود برنامه منظم داشته باشید

انجام تمرین های ورزشی و فعالیت های فکری و جسمی را به قبل از خواب موکول کنید. از میزان خواب روزانه خود بکاهید و هر شب راس یک ساعت خاص به رختخواب تان بروید.

فقط در صورتی که خواب تان می آید به رختخواب بروید

محل خواب خود را از نظر نور، دما و صدا مناسب کنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب سعی کنید افکار و استرس های روزانه را از خود دور کنید. اگر بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه موفق به خوابیدن نشدید، رختخواب را ترک کنید و تا هنگام احساس مجدد خواب آلودگی به رختخواب برنگردید.

قبل از خواب چند دقیقه مطالعه کنید

از تلفن همراه خود در رختخواب استفاده نکنید. از تماشای فیلم های مهیج در ساعات پایانی شب اجتناب کنید. همچنین از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری و به جای همه اینها مطالعه کنید.