

بی‌خوابی می‌تواند به آرامی شما را بکشد!

اگر به اندازه کافی نمی‌توانید خواب‌تان را مدیریت کنید و در حال جدال با مغزتان هستید، باید بدانید در معرض خطر جدی سلامت قرار گرفته‌اید.



اگر به اندازه کافی نمی‌توانید خواب‌تان را مدیریت کنید و در حال جدال با مغزتان هستید، باید بدانید در معرض خطر جدی سلامت قرار گرفته‌اید.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «به طور معمول روزانه خوابی با کیفیت را تجربه می‌کنید یا از عواقب کمبود خواب رنج می‌برید. به طور ژنتیکی، تعداد کمی خوش شانس وجود دارد که از کمبود خواب رنج نمی‌برند و در طول روز بازدهی بالایی از خود نشان می‌دهند. بیا بید با مسئله اصلی مواجه شوید؛ شما باید بدانید تنها نیستید.

خسته بیدار شدن تنها مسئله کسل کننده نیست. موضوع تاثیر آن بر سلامتی، خلق و خوی و عملکرد شناختی است. در کل می‌توان گفت: فقدان خواب می‌تواند بر عملکرد روزانه تاثیر به‌سزایی بگذارد. اکثر افراد قهوه و منابع کافئین دار را به همین علت دوست دارند و راه حل‌ها می‌توانند بر اراده شما در تغییر شیوه زندگی استوار باشند.

خبر خوب این است که کنترل زمان خواب به طور کامل در دستان شماست. چند راهبرد را که می‌توانند به دستیابی و تجربه خواب لذتبخش شبانه کمک کنند، در این مقاله بیان خواهیم کرد.

علائم فقدان خواب

زنگ هشدار به صدا درمی‌آید و شما دگمه چرت (snooze) را فشار می‌دهید، امیدوار هستید که خوابی کوتاه را تجربه کنید. این کار می‌تواند زمان بیداری و شرایط سازگارتری را برای شنیدن زنگ دوباره ایجاد کند. خیلی امیدوار هستید اما ناگهان تمامی بهانه‌ها و توجیه‌ها برای ادامه خواب با صدای دوباره زنگ در هم شکسته می‌شود.

پس از شنیدن سومین زنگ ساعت، به زحمت خود را به آشپزخانه می‌رسانید تا قهوه‌ای را دم کنید که به شدت به نوشیدن آن نیاز دارید. در حالی که خود را سرزنش می‌کنید با خود جملاتی از قبیل «دیگر آخرین بار بود که دیر خوابیدم و بیدار شدم» را تکرار می‌کنید.

با تزریق اثرات کافئین به بدن می‌خواهید کمی سرحال‌تر باشید. برای نهار تغذیه‌ای سرشار از کربوهیدرات دارید. با معده‌ای پُر دیگر نمی‌توانید به خوبی تمرکز کنید و مدام در ساعات کاری در حال جدال با چشمان سنگین خواب‌شده هستید و سعی می‌کنید سرتان را بچرخانید و حواس خود را پرت کنید و در واقع شروع به مبارزه با بی‌خوابی می‌کنید.

اکنون وقت بازگشت به خانه رسیده است و پس از سروکله زدن مداوم با ترافیک پیش رو به محل مورد نظر رسیده‌اید. اساساً از لحاظ ذهنی و فیزیکی خسته شده‌اید. علاوه بر بازی کردن با فرزندان و صحبت با عزیزان، فقط انرژی کافی برای خوردن شام را دارید.

فقدان خواب چگونه بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد؟

در جامعه‌ای که امروزه به سرعت در حال توسعه و پیشرفت است، کار تمام وقت و تلاش‌های پیوسته برای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیری درست، نیاز دارید که بر روی وظیفه خود تمرکز و دقت داشته باشید. ما کارشناسان ارشد چندکاره‌ای هستیم که همیشه هم خوب عمل نمی‌کنیم.

هنگامی که خسته هستید، عملکرد شناختی به عنوان نتیجه کاهش نورون‌ها (سلول‌های اصلی ساختمان مغز) پایین می‌آید و مشکلاتی در برقراری ارتباط دوستانه اتفاق می‌افتد. این منجر به وقفه موقت روانی می‌شود که بر حافظه و ادراک شخصی تاثیر می‌گذارد. به عبارتی دیگر، فراموشکار، پریشان می‌شوید و قدرت تمرکز خود را از دست می‌دهید. نمی‌توانید مستقیماً روی چیزی فکر کنید، قدرت تمرکز خود را از دست می‌دهید.

چه مدت زمانی نیاز است تا چنین اتفاقی بیافتد؟ تجربه تنها یک شب بی خوابی برای این مسئله کافی خواهد بود.

کمبود خواب چگونه بر سلامتی تاثیر می گذارد

اگر به اندازه کافی نمی توانید خواب را مدیریت کنید و در حال جدال با مغز هستید، باید بدانید در معرض خطر جدی سلامت قرار گرفته اید. برخی از اثرات مخرب عبارتند از:

- بیماری قلبی؛ افزایش ۴۸ درصدی بروز بیماری های قلبی از جمله حملات قلبی
- فشار خون بالا؛ فشار خون می تواند به علت استرس و بی خوابی باشد.
- سکنه مغزی؛ احتمال افزایش خطر سکنه مغزی
- دیابت؛ تقریباً احتمال ابتلا به دیابت نوع دو تا سه برابر افزایش می یابد.
- کاهش میل جنسی؛ فقط انرژی انجام وظایف ساده را دارید و دیگر تمایلی برای برقراری روابط عاطفی قوی ندارید.
- افزایش ابتلا به افسردگی؛ میزان انرژی شما پایین می آید و چشم اندازتان از زندگی می تواند متفاوت شود و بر سلامت روان تاثیر بگذارد.
- افزایش وزن؛ افزایش وزن یکی دیگر از عوارض جانبی کمبود خواب است.
- کاهش عملکرد سیستم ایمنی؛ سیستم ایمنی بدن هنگامی که به طور مداوم در معرض کم خوابی پیوسته شبانه باشید، می تواند به شدت کاهش بیابد.

خواب کافی

همه چیز می تواند به طور بالقوه با کمبود خواب اشتباه گرفته شود. جای تعجبی وجود ندارد زمانی که خسته هستید سعی می کنید با خود مبارزه کنید.

یک برنامه شبانه تنظیم کنید

مغز ما عاشق عادت های روزمره است. در واقع، مغز خیلی آنها را دوست دارد و این می تواند یک مسئله خوب یا بد باشد. مغز تفاوت بین آنچه را مولد و اتلاف وقت است، تشخیص نمی دهد. بنابراین ممکن است تفاوت بین خوب و بد به نظر شخصی شما بستگی داشته باشد.

یک عادت خوب برای ایجاد موثر یک روال خواب شبانه این است که مغز آماده به خواب رفتن باشد. با شروع یک فرآیند و واکنش شیمیایی مغز درخواهید یافت که در حال نزدیک شدن به ساعت خواب هستید. نگران نباشید این چیزی نیست که نیازمند یک فرآیند طولانی باشد؛ به طور ایده آل باید چیزی کوتاه باشد.

گزینه های زیادی برای انجام دادن وجود دارد از جمله:

- انجام چند دقیقه مدیتیشن و مراقبه
- تفکر در رابطه با کارهای روزانه انجام شده
- سپاسگذاری بابت برخی چیزهایی که دارید
- ۳۰ - ۱۵ دقیقه مطالعه
- انجام یک سرگرمی آرامش بخش
- و بسیاری موارد دیگر

با ایجاد یک روال پیوسته، با موفقیت به روال روزمره خواب شبانه دست خواهید یافت.

گرسنه به رختخواب نروید

بیشتر تحقیقات و منابع حاکی از آن هستند که دیر غذا خوردن می تواند به یک فاجعه تبدیل شود؛ بدن منابع اختصاصی برای هضم وعده های غذایی سنگین دارد. حجم سنگین غذا در آخر شب می تواند موجب معده درد شود و در نهایت اختلال در

خواب. در نتیجه، چند ساعت قبل از خواب با انتخابی هوشمندانه غذا میل کنید.

مطالعات نشان داده اند که خوردن کربوهیدرات در شب (به خصوص کربوهیدرات های نشاسته ای) عملاً می تواند کمک کند تا سریع تر به خواب بروید. سروتونین و تریپتوفان دو ماده شیمیایی هستند که مغز را درگیر خواب می کنند. سروتونین به طور اهم در دستگاه گوارش، پلاکت ها و سیستم عصبی مرکزی حیوانات و همین طور انسان یافت شده است. این ماده نزد افکار عمومی به عنوان جاری کننده «احساس خوب» شناخته می شود.

در حال حاضر، این بدین معنا نیست که باید دو ساعت قبل از خواب پیتزا پیرونی بخورید یا حتی در ساعت سه صبح، کربوهیدرات بخورید. مطمئناً این ها راه حل نیستند.

تخت اختصاصی

تنها برای خواب و استراحت از تختخواب خود استفاده کنید. چیزهای دیگر جایگاهی در رختخواب ندارند.

تلاش برای مطالعه کتاب در رختخواب یک فاجعه برای چرخه خواب است. هنگامی که سرتان با بالش تماس بر قرار می کند، مغز باید بداند که زمان خواب فرارسیده و زمان بررسی رسانه های اجتماعی و حتی مطالعه به پایان رسیده است.

به یاد داشته باشید که ایجاد یک روال شبانه و عادت همیشگی، مغز را در آزادکردن هورمون ها و مواد شیمیایی یاری می کند.

پادکست

خیلی طرفدار مطالعه نیستید؟ پس بهتر است به پادکست گوش دهید. هیچ زمانی قبل از به خواب رفتن برای این کار مناسب تر نیست. این فرصتی است برای استراحت و رهاسازی ذهن و خیال از افکار منفی. اگر تمایلی به خرید یک نسخه صوتی از کتابی را ندارید، می توانید از هزاران پادکست رایگان دیگر که در دسترس هستند بهره ببرید. از طریق شنیدن داستان، ویژگی های شخصیت خود را توسعه و بهبود ببخشید.

تداوم برنامه

هر آنچه را انجام می دهید، بر انجامش استوار باشید. اجرای یک روال یا عادت در یک هفته نمی تواند به روالی روزمره تبدیل شود. ممکن است فکر کنید تاثیری ندارد اما باید بیشتر تمرکز کنید. چیزهایی مثل این مسئله نیازمند زمان هستند. پس بهتر است بعد از گذشت یک یا دو هفته انتظار نتیجه مطلوب را نداشته باشید.»