

چطور راحت‌تر بخوابیم؟



وقتی خواب هستیم چه اتفاقی می‌افتد؟ کارکرد خواب چیست؟ چگونه راحت‌تر یا بهتر بخوابیم؟

آیا کمتر خوابیدن لازم است و می‌توان این کار را کرد؟ چگونه با بی‌خوابی مبارزه کنیم؟ و سؤالاتی از این قبیل برایمان جالب هستند؛ زیرا به بدن ما و ساعات عدم‌هشیاری ما نسبت به کارکرد بدن مربوط می‌شوند و ناگفته نماند که ساعات خواب، تقریباً یک سوم عمر ما را در برمی‌گیرد.

به همین گونه، درجه حرارت بدن در شبانه روز با نظم خاصی در تغییر است؛ یعنی حداقل 36.7 درجه سانتیگراد حوالی 6 صبح و در طول روز بالاتر می‌رود تا حوالی 5 بعدازظهر به دمای حدود 37.5 درجه سانتیگراد برسد. امروزه عقیده بر این است که حرارت میانگین و طبیعی بدن در طول روز، 37 درجه سانتیگراد نیست بلکه 37.2 درجه سانتیگراد است. تمامی این مکانیزم ظریف و دقیق به وسیله نوعی مترونوم (ضربانگ) بیولوژیک اداره می‌شود که گاهی «نوسانگر داخلی» نامیده شده و در مغز و کنار غده هیپوتالاموس قرار گرفته است.

این نوسانگر که بر زمینه آهنگ 24 ساعته کار می‌کند، تحت تأثیر عوامل مختلفی است.

بیشتر افراد بین ساعت 11-10 شب می‌خوابند و 8-6 صبح بیدار می‌شوند. با این همه، نمی‌توان انکار کرد که خواب بسیاری افراد خارج از فاز این ریتم قرار گرفته است. اینان افراد «شب بیدار» هستند که تا قبل از 2 صبح خوابشان نمی‌برد و افراد «صبح بیدار» که اغلب ساعت 4 یا 5 صبح از خواب برمی‌خیزند. آیا این 2 گروه از خواب طبیعی خاصی بهره‌مندند؟ با بررسی مطالعاتی که در مورد این افراد انجام شده است، جواب این سؤال منفی است ولی به‌طور ساده اینگونه به نظر می‌آید که لحظه اوج هشیاری و بیداری این افراد کمی جابه‌جاست یعنی «زودخیزان» بین ساعت 3 تا 4 بعدازظهر و «شب‌نشینان» حدود 7 بعد از ظهر در اوج هشیاری و بیداری هستند.

مراحل خواب

یک شب خواب شامل دوره‌هایی است که یکی پس از دیگری به‌دنبال هم قرار می‌گیرند و هر کدام حدود 90 دقیقه طول می‌کشد و بدین ترتیب، خواب به چند مرحله یک و نیم ساعته تقسیم می‌شود که خود به فازهای مختلف تقسیم می‌شوند.

مرحله یک یا مرحله خواب سبک

هنگامی که در ساعت معمول می‌خوابیم، مغز ما هورمونی به نام سروتونین ترشح می‌کند که به خواب آلودگی، خمیازه و بسته شدن چشم‌ها می‌انجامد. اگر در این لحظه به بستر برویم، به راحتی خوابمان می‌برد.

این مرحله بسیار کوتاه و مشخصه آن چنگ شدن ضعیف عضلات و گاهی لرزش‌های خفیف عضلانی است در حالی که بر عکس، نبض و تنفس آرام و بسیار منظم می‌شوند و دمای بدن کاهش می‌یابد. در این لحظه، هنوز در رؤیا نیستیم فقط چند تصویری از ذهن ما می‌گذرند و کمترین صدایی ما را بیدار می‌کند.

مرحله دوم که بسیار طولانی‌تر است، مرحله بینابینی است که بین مرحله خواب سبک (مرحله یک) و خواب آرام عمیق (مرحله سه) است. فعالیت مغز و حواس بدن در این مرحله کاهش می‌یابد و هنوز هم با صدایی از خواب می‌پریم.

مرحله سوم یا مرحله خواب آرام عمیق و کاملاً ماندگار

در این مرحله، از دنیای بیرونی کاملاً فارغ هستیم و بیدار کردن ما کاری دشوار است. عضلات کاملاً شل، دمای بدن پایین و تنفس آرام و منظم است. در این مرحله است که تنش‌های خواب مانند حرکات غیرارادی یا راه رفتن در خواب ممکن است رخ دهند.

مرحله چهارم یا «خواب متناقض»، جالب‌ترین مرحله خواب است. در عین این که بدن در ظاهر کاملاً راحت است و همانند مرحله قبل، عضلات شل هستند، با این همه، حرکات مغز تشدید می‌شود. زیر پلک‌های بسته، چشمان حرکاتی سریع دارند و نبض و تنفس نامنظم می‌شوند.

اگر شبی عادی را در نظر بگیریم، این مرحله 20 درصد از کل زمان خواب را شامل و با تاریکی شب، مدت آن نیز طولانی می‌شود. دوره‌های آغازین این مرحله بسیار کوتاه هستند ولی دوره‌های پنجم و ششم آن هر کدام بیش از 20 دقیقه طول می‌کشند. این بدین معناست که هرچه بیشتر بخوابیم، بیشتر خواب می‌بینیم و بالعکس. حال اینکه، بعضی از ما برای مواجه نشدن با برخی مسائل روزانه و یا به دلایل دیگر، به‌طور آگاهانه یا غریزی، تمایل نداریم از خواب بیدار شویم حتی اگر تمام شب را به‌طور تمام و کامل خوب خوابیده باشیم.

با این توصیه‌ها، صبح‌ها راحت‌تر بیدار می‌شویم: اولین نکته این است که زنگ ساعت ما ملایم باشد. بدن ما تمام شب را در آرامش به سر برده است، پس اجازه دهیم روز را با آرامش از سر بگیرد. نکته دیگر اینکه بلافاصله پس از برخاستن، دوش آب سرد نگیریم.

اگر عقیده شما این است که اینگونه روزتان بهتر آغاز می‌شود، بدن شما با این امر موافق نیست! پس مطیع آن باشید. ببینید گربه‌ها برای بازیافتن نرمی و انعطاف بدن چگونه خود را کش و فوس می‌دهند! پس اگر لازم است، چند دقیقه‌ای زودتر بیدار شوید تا روز را با آرامش آغاز کنید.

ترجمه دکتر آریتا لسانی

همشهری