



چگونه بی‌خوابی را درمان کنیم

گاهی بیش از دو ساعت طول می‌کشد تا فردی که به رختخواب رفته، بخوابد، این در حالی است که گاهی این افراد به قدری خسته می‌شوند که خوابیدن برای آنها به منزله دستیابی به یک موفقیت برای رسیدن به آرامش تلقی می‌شود.

جام جم آنلاین: گاهی بیش از دو ساعت طول می‌کشد تا فردی که به رختخواب رفته، بخوابد، این در حالی است که گاهی این افراد به قدری خسته می‌شوند که خوابیدن برای آنها به منزله دستیابی به یک موفقیت برای رسیدن به آرامش تلقی می‌شود. گروهی دیگر از افرادی که به بی‌خوابی مبتلا هستند برخلاف گروه اول زود به خواب می‌روند، اما پس از مدت کوتاهی بیدار می‌شوند و تا صبح پلک روی هم نمی‌گذارند.

این در حالی است که خواب کافی و آرام در ایجاد توانایی لازم برای انجام فعالیت‌های روزانه نقش بسیار مهمی دارد و در شرایطی که شما در طول یک شبانه‌روز به اندازه کافی خوابیده باشید، سیستم طبیعی بدن یا به عبارتی سیستم گوارش، تنفس و ضربان قلب بدون مواجه شدن با هرگونه تنش، قادر به فعالیت خواهد بود.

در واقع فردی که خواب کافی نداشته باشد حتی توانایی لازم برای استفاده از نیروی تفکر و حافظه را نیز نخواهد داشت. یکی از بهترین راه‌ها برای درمان بی‌خوابی این است که برای مدت زمانی مشخص، ساعت معینی را برای رفتن به رختخواب اختصاص دهید.

همچنین بهتر است در طول روز از نوشیدن قهوه و مواد دیگری که حاوی کافئین هستند خودداری کنید، چرا که این گروه از نوشیدنی‌ها می‌توانند عامل موثری در بی‌خوابی باشند. اگر شما هم به مشکل بی‌خوابی مبتلا هستید توصیه می‌کنیم غذای مختصری به عنوان وعده شام بخورید. البته نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا حمام‌رفتن پیش از خواب نیز می‌تواند نقش مهمی در تجربه یک خواب آرام شبانه داشته باشد.

به طور کلی برخی عوامل مثل تماشای فیلم‌های هیجان‌انگیز پیش از خوابیدن نیز می‌توانند شما را بی‌خواب کنند. به افرادی که به بی‌خوابی مبتلا هستند توصیه می‌شود هیچ‌گاه در طول روز نخوابند چراکه در این صورت احتمال این که شب بتوانند زودتر به خواب بروند بیشتر خواهد بود.

یکی از بهترین راهکارها برای مقابله با بی‌خوابی این است که اگر پس از گذشت 10 تا 15 دقیقه پس از رفتن به رختخواب نتوانستید به خواب بروید، از اتاق خواب بیرون بیایید و پس از چند دقیقه دوباره به رختخواب بروید.

چراکه افرادی که ساعت‌ها در رختخواب دراز می‌کشند تا بتوانند بخوابند بیشتر به سلامت جسمانی و ذهنی خود آسیب می‌رسانند و بدن آنها نیز پس از مدتی به ساعت‌ها بیدارماندن پیش از به خواب‌رفتن عادت می‌کند.

مریم وکیلی