

قبل از خواب تلویزیون نینید



يك متخصص اعصاب و روان گفت: خواب يك نیاز فیزیولوژیک بدن است که باعث بازسازی تعادل جسمی، روحی و حفظ انرژی در شخص می‌شود ولی قبل از خواب باید از تماشای تلویزیون بپرهیزید.

جام جم آنلاین: يك متخصص اعصاب و روان گفت: خواب يك نیاز فیزیولوژیک بدن است که باعث بازسازی تعادل جسمی، روحی و حفظ انرژی در شخص می‌شود ولی قبل از خواب باید از تماشای تلویزیون بپرهیزید. به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، امیررضا چمنی به عوامل کمک‌کننده در تامین بهداشت خواب اشاره کرد و افزود: خوابیدن و بیدار شدن راس يك ساعت معین، استفاده نکردن از رختخواب جهت غذا خوردن، تماشای تلویزیون یا مطالعه می‌تواند شرایط يك خواب خوب را فراهم کند.

وی اضافه کرد: ایجاد فضای مناسب در اتاق خواب همچون ایجاد دما و روشنایی مناسب برای اتاق خواب، مطالعه مطلب غیردرسی یا گوش دادن به آهنگ آرامبخش بدون کلام قبل از خواب، پرهیز از خوردن غذای سنگین یا حتی گرسنگی قبل از خواب نیز می‌تواند به طور قابل توجهی در ایجاد شرایط خواب خوب به ما کمک کند.

چمنی تصریح کرد: باید حداقل يك ساعت قبل از خواب از تماشای تلویزیون پرهیز شود و از خوابیدن و چرت زدن طولانی مدت نیز در طول روز خودداری شود چرا که موجب بی‌خوابی شبانه می‌شود.

وی در ادامه مصرف داروهای موثر بر مغز، مصرف چای و کافئین زیاد، مصرف سیگار و مواد مخدر را از عوامل بروز بی‌خوابی دانست.

این متخصص اعصاب و روان توصیه کرد: چنانچه فرد پس از گذشت نیم ساعت به خواب نرفت، باید يك فعالیت آرام بخش مانند مطالعه آزاد انجام دهد.

چمنی گفت: استفاده از دوش آب گرم در يك تا دو ساعت قبل از خواب نیز می‌تواند به خواب رفتن راحت‌تر کمک کند. باید توجه داشت در روزهای تعطیل نباید بیش از يك تا دو ساعت زمان خواب به تاخیر بیفتد. از مصرف داروهای خواب‌آور به صورت خودسرانه پرهیز شود؛ چرا که می‌تواند وابستگی به دارو را در فرد ایجاد کند.