

## چطور فردای یک شب بیخوابی بیدار بمانیم؟

بهترین پادزهر بیخوابی، خوابیدن است، حالا اگر نمی شود یک خواب چند ساعته و کافی داشت، یک چرت کوتاه هم می تواند بسیار مفید باشد.



بهترین پادزهر بیخوابی، خوابیدن است، حالا اگر نمی شود یک خواب چند ساعته و کافی داشت، یک چرت کوتاه هم می تواند بسیار مفید باشد.

باید مطالعه کنید، یا باید کاری را تا فردا تمام کنید یا یک مورد اضطراری پیش آمده است؛ یک شب بیخوابی کشیدن در چنین مواردی، یک عمل مسوولانه است. شما علیرغم تمام مشکلات، با انگیزه ای فوق العاده شب را بیدار می مانید. اما ددرسرها از چند ساعت بعد شروع می شود. وقتی که سطح آدرنالین خون پایین می آید. شب تمام شده و روز رسیده، موقع بیداری، اما در حقیقت بیدار ماندن در فردای یک شب بیخوابی خیلی سخت تر از خود بیخوابی شبانه است.

خستگی ناگهان هجوم می آورد و فرد حتی توان ایستادن رو پاهای خودش را هم نداریم. در حقیقت کارکرد مغزی در شرایط بیخوابی آنقدر تحت تاثیر قرار می گیرد که با مستی ناشی از مصرف مشروبات یا داروها برابری می کند.

البته در چنین مواقعی بهترین کار خوابیدن در اولین فرصت است، اما بعضی وقت ها به همان دلیلی که باعث بیخوابی شبانه شده، باید روز را هم بیدار ماند، در چنین موقعی به غیر از خوابیدن چه کار می شود کرد تا دچار مشکل نشویم؟

شاید روش های زیر بتوانند در این مورد کمک کنند:

برای سقوط صبحگاهی آماده باشید

شاید این طور به نظر بیاید که هر چه بیشتر بیدار بمانیم، خواب آلودگی بیشتر می شود، اما حقیقت چیز دیگری است. صبح بعد از یک شب بیخوابی، بدترین و سخت ترین زمان برای بیدار ماندن در طول روز آینده است.

به دلیل اختلال پیش آمده در ساعت طبیعی بدن، نخستین ساعات روز بعد از بیخوابی، بدترین ساعات برای فعالیت مغزی هستند. در این ساعت ها شما نباید به کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند پردازید. اصلا نباید رانندگی کنید، چون شدت بیخوابی در این ساعت ها همراه با یکنواختی رانندگی می تواند کشنده باشد.

پژوهشگران می گویند حتی یک چرت 10 دقیقه ای هم تاثیر قابل ملاحظه ای در افزایش کارایی و تمرکز مغز دارد. البته اگر چرت زدن بیشتر طول بکشد (مثلا بیش از 45 دقیقه) ممکن است موقع بیدار شدن باعث حالت منگی شود

مغز با تمام توان به کمک شما می آید، شما هم کمکش کنید

اگر شما مجبورید که بعد از بیخوابی به انجام کارهایتان پردازید، مغز می تواند به شما کمک کند. اگر مغز احساس کند که باید بیدار بماند، سعی می کند این کار را انجام دهد، تنها کاری که شما باید بکنید این است که روی کاری که انجام می دهید تمرکز کنید و سعی کنید از مغز به خوبی کار بکشید.

در یک تحقیق، سئوالاتی را برای حل کردن به تعدادی نوجوان که یک شبانه روز بیخوابی کشیده بودند دادند، مساله ها به تدریج سخت می شدند و در پایان شرکت کنندگان در آزمایش به حدی از هوشیاری رسیده بودند که تقریبا با هوشیاری بعد از یک استراحت خوب برابر بود.

هرچند در این شرایط باز هم توانایی مغز در حد طبیعی نیست، اما بعد از آن که کوچکترین نشانه ای از فعالیت مغزی و بیدار بودن مغز مخابره شد، ساعت طبیعی بدن تلاش خود را برای فعال کردن یک چرخه جدید انجام می دهد. هم چنین در حوالی ساعت 10 صبح و 6 تا 7 عصر روز بعد از بیخوابی موج های افزایش کارآیی و هوشیاری دیده شده است.

### چرت بزنید

بهترین پادزهر بیخوابی، خوابیدن است، حالا اگر نمی شود یک خواب چند ساعته و کافی داشت، یک چرت کوتاه هم می تواند بسیار مفید باشد. در یک تحقیق ثابت شد که تنها یک چرت 26 دقیقه ای در شرایط بیخوابی، می تواند توانایی مغز را تا 34 درصد افزایش دهد. پژوهشگران می گویند حتی یک چرت 10 دقیقه ای هم تاثیر قابل ملاحظه ای در افزایش کارآیی و تمرکز مغز دارد. البته اگر چرت زدن بیشتر طول بکشد (مثلا بیش از 45 دقیقه) ممکن است موقع بیدار شدن باعث حالت منگی شود. این حالت به خاطر رفتن مغز در مرحله خواب عمیق ایجاد می شود و به آن سکون خواب می گویند.

### بفرمائید کافئین

کسی هست که از قدرت کافئین در بیدار نگه داشتن افراد بی خبر باشد؟ چای و مخصوصا قهوه قدرت فوق العاده ای در بیدار و سرحال نگه داشتن سیستم عصبی دارند. مصرف حدود 100 تا 200 میلی گرم قهوه (حدود 1 تا 2 فنجان) می تواند باعث تغییر مثبتی در هوشیاری شود که تا حدود 3 تا 4 ساعت ادامه خواهد داشت. در فواصل 2 تا 3 ساعته قهوه بخورید تا مغز همچنان فعال بماند.

بهترین کار هم این است که بلافاصله بعد از خوردن یکی دو فنجان قهوه، حدود 30 دقیقه چرت بزنید تا بعد از آن سرحال تر باشید.

در این مورد باید به یک مساله دقت کنید؛ زمانی که شما بدن را با قهوه سرپا نگه داشته اید، بیخوابی هم دارد لشکر خود را آماده تر و قویتر می کند، بنابراین اگر بیش از چند ساعت بین مصرف قهوه ها فاصله بیفتد، شما با هجوم این لشکر و یک شکست سخت در مقابل بیخوابی مواجه خواهید شد.

خواب به اندازه آب و غذا و هوا برای بدن لازم است. یک بیخوابی دو یا سه روزه می تواند به شدت تعادل روانی فرد را به هم بزند و حتی می گویند یک بیخوابی مطلق 7 تا 10 روزه می تواند باعث مرگ شود

### روشنگری کنید!

بله برای هوشیار و بیدار بودن تنها باید روشنگری کرد. ساعت طبیعی بدن بسیار به روشنایی و تاریکی محیط حساس است. روشن بودن محیط باعث فعال شدن مسیرهای بیداری می شود و کمک می کند بدن سرپا بماند. پس چراغ ها را روشن کنید یا پرده های پنجره را کنار بزنید.

### تکانی به خودتان بدهید

یک پیاده روی سریع یا یک فعالیت ورزشی می تواند بدن را سرحال تر نگه دارد. مغز، فعال بودن عضلات را درک می کند و سعی می کند بیدار بماند. حتی ایجاد تنوع در نوع فعالیت و یا گفتگو کردن با دیگران هم می تواند مغز را فعال و بیدار نگه دارد. توجه داشته باشید که بعد از اتمام فعالیت، مجددا با یک موج بیخوابی مواجه خواهید شد.

### به مغزتان استراحت دهید

سعی نکنید مغز را همزمان درگیر چند مساله کنید. مغز در چنین شرایط طاقت فرسایی، ترجیح خواهد داد که فراموش کند و از زیر بار چند دغدغه همزمان شانه خالی کند. در حقیقت قسمت های مربوط به یکپارچه کردن اطلاعات و حافظه در مغزی که بیخوابی کشیده، تقریبا تعطیل می شوند.

### محدودیت ها را درک کنید

بدن به هرحال به خوابیدن نیاز دارد، هرچند شستن صورت با آب سرد، باز کردن پنجره ها و کارهایی از این دست می توانند یک احساس طراوت موقت ایجاد کنند، اما بعد از چند دقیقه با یک افت شدید همراه خواهند بود. به هرحال بدن به خواب نیاز دارد و

شما به محض این که توانستید باید بخوابید.

خواب به اندازه آب و غذا و هوا برای بدن لازم است. یک بیخوابی دو یا سه روزه می تواند به شدت تعادل روانی فرد را به هم بزند و حتی می گویند یک بیخوابی مطلق 7 تا 10 روزه می تواند باعث مرگ شود.

خبر خوش این است که بعد از این که خوابیدید، خواب شما عمیق تر و موثرتر از همیشه خواهد بود. بهتر است بگذارید بدن خودش از این خواب عمیق بیدار شود (که معمولاً حدود 10 ساعت طول خواهد کشید).

بعد از یک خواب خوب و کافی، تمام علائم بیخوابی برطرف خواهند شد و مغز به روزهای اوج خود برمی گردد.

#### مقابله با بیخوابی

هر کس در زندگی خود حداقل یک شب مشکل بیخوابی را تجربه کرده است. این بیخوابی معمولاً دلیل دارد، مثلاً اگر فرد در مورد یک موضوع و مشکل خاص کاری استرس داشته باشد می تواند علت بیخوابی او شود. یا شاید هم به خاطر سرماخوردگی نتواند یک شب به خواب رود.

دلیل این بیخوابی هر چه که باشد، اگر هفته ها طول بکشد می تواند نشانه ای از بیماری بیخوابی باشد. در موارد جدی تر بیخوابی، ماه ها فرد نمی تواند بخوابد. اما باور نادرست در مورد این مسئله این است که همه فکر می کنند که این فقط یک مشکل بیخوابی است، در حالی که علامت یک مشکل بزرگتر است.

یکی از متداولترین علل بیخوابی، سبک زندگی فرد است. برای خیلی از افراد این مشکل از دوران دبیرستان شروع می شود. فعالیت های درسی و اجتماعی بیش از حد، باعث شب زنده داری های پی در پی و به هم خوردن برنامه خواب فرد می شود. این مشکل در دوران دانشگاه ادامه پیدا کرده و وارد زندگی کاری فرد می شود. بنابراین باید سعی کنید یک برنامه منظم برای خوابتان داشته باشید و مطمئن باشید این مشکل خیلی زود از بین خواهد رفت.