

## خواب آلودگی‌های بهاره



باز هم خمیازه‌ای می‌کشد و با بی‌حوصلگی سرش را روی میز کار می‌گذارد. خسته است و حوصله کارکردن ندارد؛ وقتی از او می‌پرسی چرا اینقدر کسل هستی، جوابش مشخص است، چیزی که هر سال تکرار می‌کند: «بهار است دیگر!»

جام جم آنلاین: باز هم خمیازه‌ای می‌کشد و با بی‌حوصلگی سرش را روی میز کار می‌گذارد. خسته است و حوصله کارکردن ندارد؛ وقتی از او می‌پرسی چرا اینقدر کسل هستی، جوابش مشخص است، چیزی که هر سال تکرار می‌کند: «بهار است دیگر!»  
بیشتر ما چنین جوابی را شنیده‌ایم و باور داریم خواب‌آلودگی در بهار امری طبیعی است؛ در حالی که در همین هوای خوب، بسیاری از افراد سرحال و بانشاط مشغول کار هستند و هیچ نشانه‌ای از کسالت و رخوت ندارند.

دکتر سارا هاشم‌پور، پزشک عمومی در این مورد به «جام‌جم» می‌گوید: در فصل بهار به دلیل افزایش طول روز، میزان ترشح هورمون سروتونین در بدن بیشتر و ترشح هورمون ملاتونین کمتر می‌شود؛ شاید شما هم بدانید که سروتونین، هورمونی شادی‌بخش و نشاط‌آور است، در حالی که ترشح هورمون ملاتونین باعث ایجاد رخوت می‌شود.

وی ضمن بیان این که برخی افراد در فصل بهار شاداب‌تر هستند، توضیح می‌دهد: با توجه به این تغییرات به نظر می‌رسد افراد باید در فصل بهار بانشاط‌تر باشند؛ در واقع برخی افراد نیز همین‌طور هستند و در فصل بهار احساس سرحالی بیشتری می‌کنند.

به گفته دکتر هاشم‌پور، در برخی افراد، این روند و تنظیم هورمون‌ها به‌درستی انجام نمی‌شود و به همین دلیل حالت‌های خواب‌آلودگی و بی‌حالی در آنها بروز می‌کند. البته این موضوع به هیچ‌وجه معنای بیماری ندارد و این گروه از افراد به طور طبیعی با چنین وضعیتی روبه‌رو هستند.

وی با اشاره به تغییر ساعت خواب و بیداری نیز یادآور می‌شود: تغییر ساعت رسمی از ابتدای بهار باعث می‌شود طول روز نسبت به گذشته بیشتر شود و در نتیجه فعالیت روزانه هم افزایش می‌یابد؛ افزایش فعالیت روزانه و تغییر برنامه خواب، به طور طبیعی موجب خستگی می‌شود.

به گفته دکتر هاشم‌پور، در چشم انسان گیرنده‌هایی وجود دارد که به غده‌ای که مسوول ترشح ملاتونین است، پیام می‌فرستد؛ این گیرنده‌ها با نور کار می‌کنند و بنابراین کاملاً طبیعی است که با تغییر طول روز یا در مورد افرادی که شب‌کار هستند، چرخه خواب و بیداری از حالت تعادل خارج شود.

وی می‌افزاید: هنگام بیداری، بدن ما هورمونی به نام اندوزین ترشح می‌کند؛ وظیفه اندوزین آن است که سلول‌های مغزی را که مسوول بیدار نگه داشتن مغز است، مهار کند؛ به این معنی که هر قدر مدت طولانی‌تری بیدار بمانیم، اندوزین بیشتری ترشح می‌شود و در نتیجه مغز احساس نیاز به خواب را بیشتر حس می‌کند.

دکتر هاشم‌پور با اشاره به استفاده از وسایل گرمایشی در فصل زمستان خاطرنشان می‌کند: اغلب افراد در فصل زمستان ترجیح می‌دهند در محیط‌های گرم بمانند. همین موضوع موجب ایجاد کسالت زمستانی می‌شود که این حالت می‌تواند تا بهار نیز ادامه یابد.

درباره سایر علل ایجاد خواب‌آلودگی‌های بهاری نیز باید گفت در فصل زمستان بدن برای این که خودش را گرم نگه دارد، رگ‌های سطحی را منقبض می‌کند؛ در نتیجه خون بیشتری به بافت‌ها و از جمله مغز می‌رسد.

در مقابل، هنگامی که فصل گرما از راه می‌رسد، رگ‌های سطحی منبسط می‌شود تا تعادل گرمایی بدن را حفظ کند. با گشاد شدن رگ‌ها، خون کمتری به سایر اندام‌ها و از جمله مغز می‌رسد که این مساله هم می‌تواند موجب ایجاد حس خواب‌آلودگی شود.

دکتر هاشم‌پور همچنین به افرادی اشاره می‌کند که دچار آلرژی‌های فصلی هستند و می‌گوید: خواب‌آلودگی گروهی از افراد ممکن است به دلیل آلرژی باشد؛ به این معنا که در این افراد، گرفتگی و احتقان بینی موجب عدم اکسیژن‌رسانی مناسب به بدن می‌شود و در نتیجه فرد را خواب‌آلوده می‌کند.

علاوه بر این، استفاده از آنتی‌هیستامین هم شرایط را بدتر خواهد کرد. بنابراین توصیه می‌شود این افراد از داروهایی استفاده کنند که

خاصیت خواب آوری کمتری دارد.

بهار، مقصر همه خواب آلودگی ها نیست

خیلی از افراد که در این فصل به طور ناگهانی دچار حالت های خواب آلودگی و رخوت شدید می شوند، بدون این که بررسی های لازم را انجام دهند بهار را عامل اصلی بروز این وضعیت می دانند؛ در حالی که باید بدانید همه خواب آلودگی ها و خستگی هایی که در این زمان ایجاد می شود به دلیل تغییر فصل نیست و شرایط خاصی وجود دارد که می تواند فرد را دچار این حالت کند.

دکتر هاشم پور در این زمینه توضیح می دهد: گروهی از بیماری ها مانند انواعی از افسردگی، اختلالات کلیوی، فیبرومیالژیا، آپنه خواب، سندرم پاهای بی قرار، افزایش وزن، اختلالات تیروئید و... نیز می تواند باعث نیاز بیشتر به خواب شود.

وی تاکید می کند: در صورتی که خواب آلودگی و خستگی در فردی بسیار شدید باشد، به طوری که کار روزانه او را مختل کند و این حالت تنها به فصل بهار محدود نشود، حتماً باید برای بررسی های بیشتر و دقیق تر به پزشک مراجعه کند.

خواب آلودگی تعطیل!

اگر شما هم در فصل بهار همیشه خواب آلود و کسل هستید، بد نیست شیوه هایی را برای بهبود وضعیت امتحان کنید؛ این روش ها ساده است و در اغلب موارد می تواند خواب آلودگی را از شما دور کند.

دکتر هاشم پور برای بهبود حس خواب آلودگی توصیه می کند: شب ها به موقع و در زمان مشخصی آماده خواب شوید تا بتوانید هنگام شب به اندازه کافی بخوابید و بدن تان کاملاً استراحت کند؛ پس به هیچ وجه بی دلیل خوابتان را به تاخیر نیندازید.

وی با اشاره به تغییر ساعت ها در فصل بهار نیز می گوید: برای این که این تغییر ساعت موجب ناراحتی شما نشود، خودتان باید برنامه خوابتان را تنظیم کنید؛ به عنوان مثال می توانید هر شب چند دقیقه زمان خوابتان را تغییر دهید تا به تدریج بدن تان به شرایط جدید عادت کند.

به گفته این پزشک، بهتر است هنگام شب اتاق خواب خود را کاملاً تاریک کنید و حتی اگر می خواهید از چراغ خواب استفاده کنید دقت داشته باشید این چراغ، نور قرمز داشته باشد و نه آبی.

دکتر هاشم پور تاکید می کند: بهتر است صبح ها ورزش کنید و با استفاده از ورزش های متعادل و معمول، خواب آلودگی را از خودتان دور کنید. همچنین می توانید در طول روز نیز چرت بزیند، ولی این چرت زدن نیز قوانین خاصی دارد؛ چرت های روزانه باید کوتاه باشد (20 تا 30 دقیقه در طول روز) و نباید بی موقع یعنی نزدیک غروب انجام شود تا خواب شب را مختل نکند. حمام کردن با آب گرم و نوشیدن یک لیوان شیر گرم پیش از خواب هم شیوه های موثری است که می تواند به این افراد کمک کند. ترک سیگار نیز اغلب باعث ایجاد حس بهتر و کاهش خواب آلودگی می شود.

به گفته وی، در طول روز می توان از مواد حاوی کافئین مانند قهوه هم استفاده کرد تا احساس خواب آلودگی کاهش یابد.