

پرونده ای برای خوابی آرام

داشتن یک خواب آسوده آرزوی همه ماست...



داشتن یک خواب آسوده آرزوی همه ماست. اما گاهی مواقع این آرزو در حد رویا باقی می ماند و ما را در حسرت یک دقیقه اش باقی می گذارد. این پرونده با حجم انبوهی از اطلاعات باز شد تا شما آرزوی خود را از نزدیک ملاقات کنید. توصیه سلامت نیز مراجعه روزانه به پرونده موجود است چرا که هر روزی برگگی به آن افزوده خواهد شد. خواندن این پرونده را برای داشتن خوابی آسوده توصیه می کنیم، شما نیز خواندن آن را به عزیزانتان توصیه کنید.

بیخوابی چیست؟

آدمی در بیست و چهار ساعت شبانه روز در حدود 8 ساعت خواب نیاز دارد تا بتواند کار روزمره خود را درست انجام دهد و احساس سلامتی و نشاط کند و انرژی کافی برای فعالیت های روزانه را داشته باشد. بی خوابی در هر سنی ممکن است اتفاق افتد، ولیکن با بالا رفتن سن اکثراً اختلال در خواب و بی خوابی شبانه آغاز می گردد.

مشکل بی خوابی در افراد به شکل های گوناگون بروز می کند. گروهی وقتی که به رختخواب می روند، نمی توانند بخوابند و مشکل در ابتدای خواب رفتن دارند.

گروهی اوایل شب خوب می خوابند، سپس به هر دلیلی از خواب بیدار می شوند و یا اینکه نیمه شب به هر دلیلی از رختخواب بیرون می آیند و دوباره به خواب نمی روند. گروهی شب بیداری ندارند، ولیکن صبح خیلی زود از خواب بر می خیزند. به هر حال به هر گونه ای که این مشکل خواب را داشته باشیم برایمان آزار دهنده است.

عوامل گوناگون مانند استرس، افسردگی و استفاده از مواد حاوی کافئین به مقدار زیاد، تغییر در ساعات کار روزانه، مصرف بعضی از داروها، احساس درد و رنج در اثر بعضی از بیماریها از مواردی هستند که می توانند سبب بی خوابی شوند. افراد پیر مقداری از ساعت خواب شبانه را با خواب نیمروز و یا خواب در طول روز جبران می کنند.

بیخوابی خود شاید مشکل چندانی نباشد، ولیکن پیامدهای آن بیشتر آزار دهنده است. بی خوابی سبب می شود که آدمی احساس خستگی و افسردگی کند و گاهی مانع از تفکر، اندیشه و رشد فکری می شود. بی خوابی سبب می شود که فرد نتواند روی کارهای روزانه خود تمرکز کند.

همانطور که در بالا یادآور شدیم، آدمی حدود 7 تا 8 ساعت در شبانه روز به خواب احتیاج دارد. در جوانی این مقدار ساعت خواب اکثراً در شب خواهد بود و در کهنسالی همین ساعات خواب لازم است، ولیکن افراد پیر مقداری از ساعت خواب شبانه را با خواب نیمروز و یا خواب در طول روز جبران می کنند.

اگر شما روز با انرژی، با نشاط هستید و احساس خستگی نمی کنید، خود یک دلیل بر این است که شب خواب کافی داشته اید.

چگونه بی خوابی را درمان کنیم؟

بی خوابی همانند هر بیماری دیگری دلیل دارد. بنابراین اگر علت را پیدا کرده و درمان کنیم، مشکل ساده تر حل خواهد شد. گاهی فقط کافی است تغییرات کوچکی در روش و عادات شبانه افراد داده شود و این به خودی خود بیخوابی را برطرف خواهد کرد.

چه کنیم که خواب بهتری داشته باشیم؟

چندین نکته را که در بهبود خواب مؤثر است یادآور می شوم:

1- کوشش کنید هر روز، حتی روزهای پایان هفته هم در یک زمان معین به رختخواب بروید و در یک زمان معین از خواب بلند شوید. حتی اگر خواب کافی نداشته اید، چنین امری باعث می شود که بدن شما به یک برنامه معین عادت کند و همین روش آرام آرام سبب بهبودی در سیکل خواب شما خواهد شد.

2- قبل از رفتن به رختخواب یک حمام گرم بگیرید و حدود 15 دقیقه کتاب بخوانید و سپس به رختخواب بروید. این کار را مرتب تکرار کنید. این روش به خواب شما کمک می کند.

3- از رختخواب فقط برای خوابیدن و زناشویی استفاده کنید. هنگامی که برای خواب به بستر می روید، از تلفن کردن، نگاه کردن به تلویزیون، خوردن نوشابه، غذا و یا میوه در رختخواب پرهیز کنید و از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

4- اطاق خواب باید تاریک و بی سر و صدا باشد. اگر چنانچه سرو صدای اطراف مزاحم خواب شماست، با کاربرد Ear Plugs و یا روشن کردن Fan از صدای مزاحم پیشگیری کنید. اگر در روز به بستر می روید با پرده و یا کرکره های تاریک، اطاق خواب را تاریک کنید.

5- گاهی تمام کوشش خود را می کنید و هنوز هم 30 دقیقه پس از رفتن به بستر هنوز نمی توانید بخوابید. از بستر بیرون

بیاید و به اطاق دیگری بروید. حدود 20 دقیقه دیگر به بستر برگردید. اگر باز هم پس از 30 دقیقه نتوانستید به خواب بروید، دوباره اینکار را تکرار کنید تا بالاخره به خواب بروید.

این روش ها در ابتدا بسیار مشکل به نظر می آید ولی پس از مدت زمان کوتاهی که تکرار شود، سیکل خواب شما تنظیم می گردد و سپس بدون هیچ کمکی می توانید به راحتی بخوابید.

آیا داروهای خواب آور کمک می کنند؟

داروهای خواب آور می توانند به بعضی افراد برای خواب راحت کمک کنند، ولیکن استفاده از داروهای خواب آور بی خوابی را درمان نمی کنند و برعکس استفاده از آنها برای مدت طولانی خود سبب بی خوابی می شود. کاربرد این داروها برای مدت زمان کوتاه حدود 3-5 شب برای تنظیم خواب مؤثر است. شاید خود شما تجربه کرده باشید و یا دوستان و آشنایان بارها به شما گفته باشند که در ابتدای مصرف هر داروی خواب آوری مدتی کوتاه دارو مؤثر است، سپس دیگر اثری بر روی بهبود خواب ندارد. دویم آنکه بکارگیری داروهای خواب آور در بعضی موارد و در مورد افرادی با بیماریهای ویژه، بسیار خطرناک است و نباید مصرف شود. بنابراین از دوستان خود داروی خواب آور نگیرید. اگر چنانچه می خواهید از داروهای خواب آور استفاده کنید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

تاکید می کنم که مصرف داروهای خواب آور در سالمندان بسیار خطرناک است و باید با بررسی و احتیاط تمام به کار برده شود. نکاتی چند هست که اگر مراعات کنیم در خواب ما بسیار مؤثر خواهد بود، بدون اینکه احتیاج به دارو داشته باشیم.

چه بهتر این نکات را به خاطر بسپاریم:

- 1- پرهیز و یا کاستن از مصرف بعضی از مواد مانند، خوراکیهای حاوی کافئین از قبیل قهوه، چائی، نوشابه، شکلات، بعضی از داروها مانند داوهای ضد سرماخوردگی، پرهیز از مصرف الکل زیاد و سیگار و تنباکو به خواب خوب کمک می کند.
- 2- ورزش برای هر بیماری از جمله بی خوابی تأثیر به سزایی دارد. بنابراین داشتن فعالیت فیزیکی در طول روز بسیار خوب است و لیکن از ورزش چند ساعتی قبل از رفتن به بستر خودداری کنید.
- 3- بیاموزیم که چگونه میزان استرس روزانه خود را کاهش دهیم.
- 4- با اضطراب و نگرانی و ناراحتی هر گز به بستر نروید. گاهی بهتر است ساعتی وقت بگذارید تا آنچه که شما را نگران و مضطرب می کند بر روپ کاغذ بنویسید و در مورد راه حل آن بی اندیشید. سپس آن را کنار بگذارید و به بستر بروید.
- 5- گاهی بهتر است قبل از رفتن به بستر یک خوراکی ساده و سبک بخورید، مانند یک لیوان کوچک شیر گرم و یا بیسکویت کوچک، و لیکن باید بسیار سبک، ساده و کم باشد.
- 6- اگر در شب خواب خوبی ندارید از خوابیدن در روز، به ویژه نیمروز پرهیز کنید.

به امید اینکه این نکات همه را در خوابی خوش یاری دهد و صبح را با نشاط و شادی آغاز کنید.

پس خواب خوب چیست؟

خواب کافی و راحت ، یکی از پایه های اصلی سلامتی است . در طول خواب بدن استراحت می کند . انرژی از دست رفته بدست می آید و بدن بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. با ورود به دوره سالمندی ، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود ، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش پیدا می کند . نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید .

سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید . توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر کمک کند:

هر روز بطور منظم ورزش کنید . پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند . بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید .

* از چرت های روزانه اجتناب کنید ؛ یا آنها را به حداقل برسانید . عادت کنید شبها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید .

* هنگامی که واقعا احساس می کنید خوابتان می آید به بستر بروید .

* اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.

* قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید .

* برای شام یک غذای سبک بخورید .

* بعد از ساعت 6 بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید . خصوصا از نوشیدن مایعاتی مانند چای و نوشابه گازدار خودداری کنید .

* پس از شام چای یا قهوه ننوشید .

* قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید .

* اگر احساس میکنید خوب نمی خوابید ، به پزشک مراجعه کنید . بیاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک ، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید . چون مصرف خود سرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند .