



خواب ظهر از خستگی زدایی بیشتری برخوردار است

یک روانپزشک گفت: میزان خستگی زدایی خواب ظهر بیشتر از خواب شبانه است، به گونه‌ای که خواب ظهر نیم ساعته که معمولاً در کشورهای شرقی مرسوم است، می‌تواند به اندازه تمام ساعت خواب شبانه به انسان انرژی دهد...

یک روانپزشک گفت: میزان خستگی زدایی خواب ظهر بیشتر از خواب شبانه است، به گونه‌ای که خواب ظهر نیم ساعته که معمولاً در کشورهای شرقی مرسوم است، می‌تواند به اندازه تمام ساعت خواب شبانه به انسان انرژی دهد. ابوالفضل قریشی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا- منطقه زنجان، بهداشت نامناسب خواب را از عمده ترین عوامل مؤثر در اختلالات خواب دانست و ابراز کرد: عدم رعایت اصول اولیه خواب نظیر عدم خوابیدن به موقع در هنگام شب و بیداری به وقت مناسب در صبح، موجب ایجاد مشکل در خوابیدن می‌شود.

وی تصریح کرد: انسان از یک سیکل طبیعی برخوردار است، به طوری که در این چرخه به طور فیزیولوژیک انسان ساعت‌های خواب و بیداری را تجربه می‌کند که این فرآیند نزدیک به چرخه 24 ساعت طلوع و غروب آفتاب می‌باشد. این متخصص اعصاب و روان با بیان اینکه خواب شبانه با شرایط فیزیولوژیک بدن انسان و ترشح برخی هورمون‌ها در بدن سازگار می‌باشد، افزود: هماهنگی ساعات خواب و بیداری انسان با این سیکل طبیعی باعث بهره‌وری بیشتر از شرایط فیزیولوژیک و لذت بخشی بیشتر او در زندگی می‌گردد و هرچه این سیکل به هم بخورد، زمینه اختلالات خواب و بیداری نیز فراهم می‌شود.

وی با اشاره به اینکه به طور فیزیولوژیک، نیاز افراد مختلف به خواب متفاوت است، گفت: به طور میانگین 6 الی 9 ساعت خواب برای افراد مناسب است، اما مشاهده می‌شود انسان‌هایی که به خواب کمتری نیاز دارند، از نظر فعالیت‌های اجتماعی پویاتر هستند و میزان انرژی و بهره‌وری آنها در زندگی بیشتر است.

وی عواملی نظیر اضطراب و افسردگی را در ایجاد اختلال در خواب مؤثر ارزیابی کرد و افزود: مصرف مواد محرک نظیر چای پر رنگ، قهوه، غذاهای سنگین با کالری و چربی بالا نیز می‌تواند باعث دیر به خواب رفتن و بیداری شبانه گردد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان با تأکید بر نظم در امر سحرخیزی، تصریح کرد: بهتر است محل مناسب و تاریک و کم‌سر و صدایی به طور ثابت برای خواب تعریف شود و جای خواب مرتب تغییر نکند. همچنین استفاده از یک دوش آب ملایم قبل از خواب، می‌تواند باعث آرامش اعصاب و خواب راحت شود.

قریشی خاطر نشان کرد: چنانچه فردی هنگام شب نمی‌تواند بخوابد، بدون اصرار از رختخواب بلند شود و مدتی به اموری مثل مطالعه بپردازد. چرا که دراز کشیدن در بستر می‌تواند خستگی فرد را رفع کند و مدت زمان به خواب رفتن وی را طولانی نماید. همچنین اصرار بر خوابیدن در صورت بی‌خوابی خود ایجاد استرس می‌نماید.

وی با ذکر این مطلب که ورزش کردن در طول روز خود به خود موجب آرامش کلی فرد با کنترل اضطراب و در نتیجه خواب متعادل می‌گردد، توصیه کرد: اگر چه در صورت رعایت بهداشت خواب، اکثر مشکلات خواب حل می‌شود، اما باید بیماری‌هایی نظیر اضطراب و افسردگی یا سایر بیماریها کنترل شوند و در صورت ادامه روند اختلال در خواب به روانپزشک مراجعه کرد.

این روانپزشک خواب نامناسب را در روند کیفی زندگی مؤثر دانست و اظهار کرد: خواب مناسب انرژی لازم جهت پرداختن به امور روزمره را در فرد تأمین می‌نماید و در صورت بی‌توجهی به کیفیت خواب خستگی روزانه، بی‌انرژی بودن، بی‌قراری، پرخاشگری و عدم وجود تمرکز در انجام کارها در فرد بروز می‌نماید.