



نکته‌هایی کوچک درباره خواب

خواب برای سلامت و بهزیستی انسان‌ها حیاتی است. اما میلیون‌ها نفر از مردم کره زمین و درصد زیادی از مردم سرزمین ما به میزان کافی نمی‌خوابند و با کمبود خواب مواجهند.

خواب برای سلامت و بهزیستی انسان‌ها حیاتی است. اما میلیون‌ها نفر از مردم کره زمین و درصد زیادی از مردم سرزمین ما به میزان کافی نمی‌خوابند و با کمبود خواب مواجهند.

اما واقعا اگر بدرستی نخواهیم چه اتفاقی برایشان می افتد؟ چه کار کنیم که بتوانیم درست بخوابیم؟ برای پاسخ به این دو پرسش مطلب زیر را بخوانید.

پیامدهای خواب کم

به گزارش کمیسیون ملی تحقیق اختلالات خواب آمریکا، افرادی که مبتلا به بیخوابی شدید هستند، مسبب اصلی اتفاقات و حوادث خطرناک هستند.

هر ساله هزینه اختلالات خواب و بیخوابی در آمریکا، 15.9 میلیون دلار به صورت هزینه مستقیم و 50 تا 100 میلیارد دلار به صورت هزینه غیرمستقیم در سال است.

همچنین چرت زدن و ناگهان به خواب رفتن هنگام رانندگی باعث حداقل 100 هزار تصادف، 71 هزار آسیب دیدگی و 1550 مرگ طی هر سال در آمریکاست.

جوانان که در برابر اثرات بیخوابی مزمن آسیب پذیر هستند، در بیش از نیمی از تصادفاتی که به دلیل به خواب رفتن در بزرگراه ها اتفاق می افتد، دخیل هستند.

بیخوابی همچنین در یادگیری جوانان اختلال ایجاد می کند. در آمریکا 60 درصد دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان گزارش کرده اند در طول روز خسته هستند و 15 درصد از آنها اذعان داشته اند سر کلاس چرت می زنند.

به گزارش وزارت حمل و نقل آمریکا، یک درصد از 4 درصد کل تصادفات بزرگراه ها به دلیل بیخوابی است و 4 درصد از این تصادفات به فوت منجر می شود.

نوجوانان، مشکلات خواب و مواد مخدر

طبق یک مطالعه بلندمدت که آوریل 2004 منتشر شد، نوجوانانی که پیش از سن مدرسه ، عادات خواب بدی داشتند، بیش از دو برابر دیگران احتمال دارد از مواد مخدر استفاده کنند. این یافته که توسط دانشگاه میشیگان به دست آمده، بخشی از یک مطالعه است که 257 پسر و والدین آنها را برای مدت ده سال در نظر گرفته است.

مشکلات خواب

روان شناسان و دیگر دانشمندانی که دلایل اختلالات خواب را مطالعه کرده اند، گفته اند برخی از مشکلات خواب، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم با ناهنجاری هایی در سیستم های زیر ربط دارد:

– سیستم های زیستی بدن

– سیستم مغزی و عصبی

– سیستم قلبی – عروقی

– کارکردهای سوخت و سازی بدن

– سیستم ایمنی بدن

نشانه های بیخوابی مفرط

به گفته دکتر دیوید. اف. دینگز، روان شناس و متخصص خواب در دانشگاه پنسیلوانیا، تحریک پذیری، دمدمی بودن و بازداری زدایی برخی از نشانه های اولیه ای هستند که شخص دارای مشکل بیخوابی تجربه می کند.

اگر فردی که از خواب محروم شده است بعد از بروز نشانه های اولیه ای که گفته شد، نخوابد، حافظه اش تضعیف می شود و قادر به حل یک مسأله پیچیده و تازه نیست.

هنگامی که فرد به اوج بیخوابی برسد، دچار خواب های خیلی کوتاه – پنج تا 10 ثانیه – می شود که موجب خطاهایی در توجه فرد به محیط و چرت زدن هنگام انجام فعالیت هایی مانند رانندگی یا مطالعه می شود.

میزان خواب مورد نیاز

میزان خواب مورد نیاز برای هر فردی متفاوت از بقیه افراد است. در کل، بزرگسالان سالم به طور متوسط، به هشت ساعت خواب در شب نیاز دارند البته برخی افراد قادرند کمتر از شش ساعت بخوابند و در عین حال هنگام بیداری خواب آلود نباشند. برخی نیز اگر کمتر از ده ساعت بخوابند، نمی توانند کارهایشان را بخوبی انجام دهند.

خواب شبانگاهی خوب

به گفته متخصصان، یک خواب شبانه به پنج مرحله که مدام جابه جا می شوند، تقسیم می شود که با نوع موج مغزی ای که خواب ملایم یا عمیق را نشان می دهد، تعریف می شوند.

نزدیک صبح، در سرعت حرکت چشم ها افزایش دیده می شود. ماهیچه های بدن سست می شوند و رویا دیدن اتفاق می افتد و خاطرات جدید در مغز تحکیم می شود.

ارزش حیات بخش خواب هنگامی که فرد چرت می زند و به دفعات بیدار می شود، کاهش می یابد. این مسأله باعث جابه جا شدن الگوهای موج مغزی می شود. برای مثال، معتادان که بیشتر اوقات چرت می زنند و به کرات بیدار می شوند، کارکرد ذهنی شان در طول روز تضعیف می شود.

چه کنیم تا خواب خوبی داشته باشیم؟

طبق رهنمودهای متخصصان خواب، روش هایی برای مقابله با مشکلات خواب وجود دارد که عبارتند از:

۱ – داشتن یک برنامه منظم برای خوابیدن و بیدار شدن

۲ – نخوردن کافئین طی شش ساعت قبل از خواب و به حداقل رساندن استفاده از آن در طول روز

۳ – نکشیدن سیگار، بخصوص نزدیک زمان خواب

۴ – اجتناب از الکل و غذای سنگین قبل از خواب

۵ – ورزش منظم

۶ – کم کردن شلوغی، نور و دمای زیاد یا بسیار سرد جایی که می خوابید.

۷ - تعیین یک زمان خواب منظم و به بستر رفتن در همان زمان

۸ - بیدار شدن بدون زنگ ساعت

۹ - رفتن به بستر در اوایل شب

این روش ها تضمین می کند که شما خواب کافی ای داشته باشید. در غیر این صورت به اختلال خواب دچارید و باید برای درمان تخصصی اختلالاتان به یک روان شناس مراجعه کنید.