

کم‌خوابی و فشارهای عصبی

اگر خواب خوبی دارید باید بسیار خوشحال باشید...



اگر خواب خوبی دارید باید بسیار خوشحال باشید زیرا ناراحتی‌ها و مشکلات خواب، به خصوص کم‌خوابی، یکی از اختلالات شایع در دنیای امروز است. خواب، یک حالت طبیعی است که در آن حس و حرکت به طور نسبی کم می‌شود و شخص در حالتی قرار می‌گیرد که نسبت به محیط اطراف تا اندازه زیادی ناآگاه و بدون هوشیاری می‌شود. هر فرد بسته به شرایط بدنی خود نیاز به مقدار مشخصی از خواب در شبانه‌روز دارد. این ساعات در طول زندگی نیز متفاوت است. به طور مثال در شبانه‌روز، نوزادان به حدود 16 ساعت، نوجوانان حدود 9 ساعت و افراد بالغ به 7 تا 8 ساعت خواب احتیاج دارند. اگر بخواهید بدانید که حالت خوابیدن چگونه در بدن به وجود می‌آید، باید به شما بگویم که در قسمتی از دستگاه عصبی شما به نام ساقه مغز یک سیستم بسیار پیچیده و دقیق برای تنظیم خوابیدن و بیدار شدن وجود دارد. این سیستم با قسمت‌های فراوانی از مغز و دستگاه عصبی ارتباط دارد که مسئول فعال کردن (در هنگام بیداری) یا خاموش کردن (در هنگام خواب) است.

در موقع خواب اگرچه بدن ظاهراً کاری انجام نمی‌دهد اما بسیاری از مراکز آن در هنگام خواب مشغول فعالیت و تنظیم قسمت‌های مختلف این کارخانه بزرگ هستند. علل مختلف کم‌خوابی می‌تواند شامل اضطراب و فشار عصبی، مصرف بی‌رویه داروها، شرایط نامساعد برای خوابیدن مانند سروصدا یا نور و بیماری بدنی باشد. منظم خوابیدن (یعنی بر طبق یک برنامه نسبی)، خوردن یک لیوان شیر یا دوغ کمی قبل از خواب، پرهیز از خوردن چای، نوشابه‌های گازدار و قهوه بعد از ساعت 8 شب، فعالیت به اندازه کافی در طول روز و دوری کردن از داروها بدون هماهنگی با پزشک می‌تواند باعث درمان کم‌خوابی یا بد خوابیدن شود. اگر مشکل کم‌خوابی با توصیه‌های فوق برطرف نشد، پیشنهاد می‌شود که برای پیدا کردن علت احتمالی کم‌خوابی (که ممکن است شامل اضطراب و ناراحتی‌های دیگر باشد) به پزشک مراجعه کنید.