

خطرات بی‌خوابی و راه‌های مقابله با آن

زیاد خوابیدن و کم خوابیدن در شبانه روز می‌تواند علاوه بر خستگی، کسلی و ملولی در طول ساعات کار عوارض بسیار منفی دیگری نظیر مرگ زودرس و چاقی مفرط در پی داشته باشد...



زیاد خوابیدن و کم خوابیدن در شبانه روز می‌تواند علاوه بر خستگی، کسلی و ملولی در طول ساعات کار عوارض بسیار منفی دیگری نظیر مرگ زودرس و چاقی مفرط در پی داشته باشد.

به گفته محققان افراد بهتر است در ساعات شب به مدت 6 تا 8 ساعت بخوابند. محققان همچنین می‌گویند که بهتر است افراد ساعات 10 تا 12 شب را برای خواب انتخاب کنند و دیرتر به خواب نروند زیرا ساعت فیزیکی بدن نیز برای خواب خود را منطبق با این ساعات می‌کند.

برای اجتناب از دیرخوابی و کم‌خوابی باید از خوابیدن و استراحت کردن در ساعات بعد از ظهر پرهیز کرد. تنها توصیه شده است که افراد در صورت خستگی و نیاز، به مدت 15 دقیقه و نه بیشتر در ساعات بعد از ظهر استراحت کنند.

محققان همچنین می‌گویند باید افراد به دلیل مضرات کم‌خوابی یا زیاد خوابی، در شبانه روز 6 تا 8 ساعت را به خواب اختصاص دهند زیرا تداوم کم‌خوابی یا زیادخوابی می‌تواند علاوه بر عوارض فیزیولوژیک و چاقی، برای قلب نیز مضر باشد. فرد کم‌خواب به دلیل عدم استراحت کافی یا در طول روز کسل و بی‌حال یا عصبی است، زیرا خواب همزمان برای استراحت اعضای بدن و استراحت و تمدد اعصاب بسیار مهم است. در ساعاتی که فرد به خواب می‌رود قلب نیز به دلیل تحریک بسیار پایین استراحت کرده و با فشار کمتری جریان خون را به سراسر بدن پمپاژ می‌کند. کم‌خوابی و بی‌خوابی بر بسیاری از سیستم‌های بدن تأثیرات منفی می‌گذارند. این تأثیرات ممکن است فوراً خود را نشان دهند یا اینکه در بلندمدت ظاهر شوند.

بررسی‌های پژوهشگران نشان داده است که میزان عملکرد و دقت افرادی که برای مدت طولانی هر شب کمتر از 6 ساعت می‌خوابند، همانند زمانی است که فرد به مدت 3 روز متوالی نخوابد.

هر فردی ممکن است در طول دوران زندگی خود با اختلالات خواب مواجه شود و نتواند به هنگام شب به‌سادگی بخوابد اما این عارضه معمولاً کوتاه مدت است و پس از مدتی از بین می‌رود. به هر حال، طبق تحقیقات اخیر، از هر 10 نفر در دنیا یک فرد به اختلالات خواب برای مدت زمان طولانی که بی‌خوابی مزمن نام دارد مبتلا می‌شود. بی‌خوابی‌ها بیشتر در سنین بالا و بزرگسالی و همچنین در افراد پرتنش و پراسترس بروز می‌کند. بروز مشکل برای خوابیدن، بیشتر به دنبال بروز فشارهای عصبی و نگرانی‌های شدید به وجود می‌آید.

دیگر عواملی که این عارضه را به دنبال دارند شامل بیماری‌های فیزیکی که دردهای شدید را به همراه دارند، سر و صداهای محیط، کافئین، عوارض ناشی از مصرف برخی داروها، افسردگی و شیفت‌های کاری شبانه می‌شود. اگر شما هم از بی‌خوابی رنج می‌برید سعی کنید هنگام شب به موقع به رختخواب بروید و مانند سایرین، هنگام صبح از خواب بیدار شوید. شما باید از مصرف محرک‌هایی که می‌تواند بی‌خوابی را در شما به دنبال داشته باشد خودداری کنید.

افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به رختخواب و مصرف جوشانده گیاهانی نظیر سنبل‌الطیب و بابونه می‌تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان‌تر به خواب بروند. اگر می‌خواهید بی‌خوابی و عوارض ناشی از آن در شما از بین برود باید عوامل مشکل ساز را هرچه سریع‌تر از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید و در آرامش کامل به سر ببرید. همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان کاملاً راحت است و مشکلی در آن وجود ندارد. قرص‌های خواب نیز می‌توانند در کوتاه مدت مورد استفاده قرار گیرند و به صورت موقت عارضه کم‌خوابی را در شما درمان کنند.

همشهری آنلاین - آرش نهانوندی