

چقدر بخوابیم؟

یک روانپزشک معتقد است: هفت تا 9 ساعت خواب در شبانه‌روز برای افراد کافی است.



یک روانپزشک معتقد است: هفت تا 9 ساعت خواب در شبانه‌روز برای افراد کافی است. دکتر فائزه تاتاری در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کرمانشاه، گفت: تعریف علمی خواب حالتی است که فرد در آن نسبت به محرک‌های محیطی آگاهی کمتری دارد، اما به دلیل برگشت‌پذیری سریعی که دارد می‌توان آن را از کما تشخیص داد.

وی با اشاره به نیاز متفاوت افراد به خواب، یادآوری کرد: این نیاز بسته به سن، جنسیت، ژنتیک و ویژگی‌های فرد متفاوت است، اما توصیه می‌شود افراد هفت تا 9 ساعت خواب در شبانه‌روز داشته باشند.

به گفته این پزشک متخصص، ممکن است برخی افراد شش ساعت یا حتی 12 ساعت در شبانه‌روز بخوابند و مشکلی برای آنها ایجاد نشود.

تاتاری از خواب به عنوان یکی از مهمترین رفتارهای انسان یاد کرد و ادامه داد: هیچ فردی نمی‌تواند محرومیت از خواب را بیش از سه یا چهار روز تحمل کند.

وی تصریح کرد: اینکه چرا موجودات زنده می‌خوابند، هنوز در حد یک راز باقی مانده است، اما احتمال دخالت سیکل‌های شبانه‌روز در بروز خواب وجود دارد.

این روانپزشک با بیان اینکه یک سوم از افراد به نوعی به اختلالات خواب (پاراسومنیا) مبتلا هستند، یادآوری کرد: این اختلال ناشی از بیماری‌های روحی، جسمی، مشکلات روزمره و دغدغه‌های فرد و ... است که گاهی می‌تواند عوارض و پیامدهای خطرناکی داشته باشد.

تاتاری مهمترین راه برای کاهش اختلالات خواب را رعایت بهداشت خواب عنوان کرد.

وی ادامه داد: زمان خواب بسیار مهم است و فرد باید زمان منظمی برای خوابیدن داشته باشد، به علاوه جای خواب افراد نیز باید مشخص باشد و افراد از خوابیدن در جای دیگر به غیر از جای خواب خود پرهیز کنند.

این متخصص بیماری‌های اعصاب و روان، خوردن شام سنگین را از جمله دلایل برخی از اختلالات خواب دانست و به افراد توصیه کرد شام سبک بخورند.

تاتاری همچنین به نقش فعالیت بدنی در بهبود کیفیت خواب اشاره و خاطر نشان کرد: برای اینکه افراد خواب بهتری داشته باشند، توصیه می‌شود ورزش را کنار نگذارند.