

چگونه در شب خواب بهتری داشته باشیم؟

در حین خواب، دو برابر سریع‌تر از زمان بیداری است. تقویت حافظه به یاری خواب خواب برای تقویت حافظه ما مسأله‌ای حیاتی است؛ زیرا حافظه طولانی مدت ما را تقویت و تثبیت می‌کند. خواب ناکافی و منقطع می‌تواند مانع از توانایی ما برای شکل‌دهی حافظه معنایی (واقعیت‌ها و تصاویر) و حافظه احساسی شود.

سلامت متابولیسم مساوی است با یک خواب خوب

مطالعات نشان داده است که اگر شما به جای ۸/۵ ساعت در شب ۵/۵ ساعت بخوابید، میزان کمتری از انرژی که می‌سوزانید از چربی خواهد بود، و میزان بیشتر آن از کربوهیدرات و پروتئین است. این مسأله می‌تواند شما را در معرض افزایش وزن و از دست دادن عضله قرار دهد؛ به علاوه، خواب ناکافی یا سیکل خواب نادرست، می‌تواند سبب بروز سندروم متابولیک و از بین رفتن حساسیت نسبت به انسولین شود، که این خود می‌تواند خطر دیابت و بیماری قلبی را افزایش دهد. با توجه به همه این موارد، داشتن خواب بهتر و با کیفیت‌تر، برای سلامتی فیزیکی و روانی ما حیاتی است.

چه زمانی باید بخوابیم؟

توصیه می‌شود که در شبانه روز ۸ ساعت بخوابیم، آیا مهم است که این خواب، چه موقع و چه ساعتی باشد؟

ساکت، بی‌سر و صدا و خاموش تبدیل شویم. ولی خواب واقعاً چیست؟ چرا آن قدر برای تجدید قوای بدن و ذهن ما مهم است و در زمان بیداری چه تأثیری روی زندگی ما دارد؟

یک محیط مناسب برای خواب خود فراهم کنید.

بهترین محیط برای داشتن خوابی خوب، محیطی

تاریک، خنک و ساکت است. بهترین دمای اتاق

برای خواب ۱۸ تا ۲۱ درجه سانتی‌گراد است.

سعی کنید که اتاق خواب خود را به محیطی پر از

وسایل الکترونیکی و شلوغ تبدیل نکنید

خوابیدن، عامل تجدید نیرو

هر روز، با فعالیت‌های معمول عصبی که انجام می‌دهیم، ضایعات حاصل از متابولیسم در مغز ما تجمع می‌یابد. با اینکه این امر کاملاً طبیعی است، اما دانشمندان، تجمع بیش از حد این ضایعات را به برخی از اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر مرتبط می‌دانند.

حال چگونه از شرّ این ضایعات متابولیسمی خلاص شویم؟ تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که خوابیدن، نقش بسیار مهمی را در پاکسازی مغز ایفا می‌کند. با اینکه این سموم تا حدی می‌تواند در حین بیداری از بدن ما خارج شود، اما محققان دریافته‌اند که پاکسازی

تعداد قابل توجهی از داوطلبان، هرچه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شوند، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند؛ اضطرابی که گاه روال زندگی آنها را مختل می‌کند و در بسیاری از اوقات، امکان یک خواب راحت را از آنها می‌گیرد. بارها حتی از رتبه‌های برتر کنکور شنیده‌ایم که شب قبل از آزمون سراسری، خواب راحتی نداشته‌اند و جالب اینکه هر ساله تعدادی از داوطلبان، نگران شب آخر (قبل از آزمون) و نداشتن خوابی خوب و، در نتیجه، عدم آمادگی کامل در سر جلسه آزمون هستند.

سؤال اینجاست که: چگونه می‌توانیم خواب خوبی داشته باشیم؟ اگر این سؤال برای شما هم مطرح است، این مقاله به دردتان می‌خورد. ما در اینجا درباره خواب صحبت می‌کنیم؛ اینکه چه کار کردی دارد و توضیح می‌دهیم که چرا بسیاری افراد از کمبود خواب رنج می‌برند، بدون آنکه دلیلش را بدانند، و راهکارهایی را ارائه می‌دهیم که خواب بهتر و انرژی بیشتری داشته باشید.

فرآیند خواب

خواب، یکی از عجیب‌ترین کارهایی است که ما هر شبانه روز انجام می‌دهیم. هر انسان بالغ حدود ۳۶ درصد از زندگی خود را در خواب به سر می‌برد. خواب باعث می‌شود که ما از یک ارگانیسم فعال، متفکر و پر جنب و جوش، به فردی

اطراف خود کم کنید. از مصرف کافئین خودداری کنید. اگر در به خواب رفتن مشکل دارید، کافئین را از برنامه غذایی خود حذف کنید؛ یا اگر در صبح یک فنجان قهوه مصرف می‌کنید، از ظهر به بعد، از مصرف آن اجتناب کنید. از مصرف دخانیات دوری کنید. مصرف دخانیات در بسیاری از موارد، برای سلامت ما مضر است که کاهش کیفیت خواب نیز یکی از آنهاست. یک محیط مناسب برای خواب خود فراهم کنید. بهترین محیط برای داشتن خوابی خوب، محیطی تاریک، خنک و ساکت است. بهترین دمای اتاق برای خواب ۱۸ تا ۲۱ درجه سانتی‌گراد است. سعی کنید که اتاق خواب خود را به محیطی پر از وسایل الکترونیکی و شلوغ تبدیل نکنید. توصیه آخر ما در این زمینه آن است که کمبود خواب در عملکرد شما و کاهش راندمان تأثیر زیادی دارد؛ بنابراین، اگر می‌خواهید که عملکرد و حال عمومی خود را بهبود بخشید، راه حلش بسیار ساده است: خواب کافی و با کیفیت داشته باشید.

می‌دهد. انجام روش «خاموشی»، که خاموش کردن تمام وسایل الکترونیکی، یک یا دو ساعت قبل از خواب است، کمک بزرگی به آن مسأله خواهد کرد؛ به علاوه، کار کردن تا دیر وقت، ذهن شما را بیدار نگه داشته و سطح استرس شما را بالا نگه می‌دارد که این موضوع نیز خود از آرام کردن بدن شما برای خواب جلوگیری می‌کند. صفحات کامپیوتری را ببندید و به جایش کتاب بخوانید. انجام این عمل، بهترین کار برای ایجاد آرامش و خاموشی قبل از خواب است.

از تکنیک‌های آرام بخش استفاده کنید

محققان باور دارند که حداقل ۵۰ درصد از موارد بی‌خوابی، مربوط به استرس و فشار روانی است. راه‌هایی را برای کاهش استرس خود بیابید که در نتیجه آن، خواب بهتری نیز داشته باشید. روش‌های مؤثر می‌تواند شامل: نوشتن روزانه مطالب، تمرین‌های تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش و نوشتن روزانه مواردی باشد که از بابت آن موارد، شکرگزار هستید.

عادات روزانه برای داشتن خوابی بهتر

شما با داشتن مجموعه‌ای از عادات ساده روزانه می‌توانید کیفیت خواب خود را افزایش دهید: بیرون بروید و سعی کنید که روزانه حداقل ۳۰ دقیقه را در معرض تابش خورشید قرار گیرید.

چراغ‌ها را خاموش کنید.

هنگامی که در بیرون از خانه

هوا تاریک می‌شود، نور

داخل خانه و نور آبی

و طیف نوری

کامل را در

محیط

دکتر مت واکر، رئیس مرکز تحقیقاتی خواب و تصویربرداری عصبی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا، بیان می‌کند که ساعت خواب ما در شب، تغییر قابل ملاحظه‌ای در ساختار و کیفیت خواب ما ایجاد می‌کند. او می‌گوید که خواب دیر وقت، می‌تواند سبب کاهش خواب عمیق و کافی ما شود و برای سلامت خود، نیاز داریم که هم به میزان کافی خواب عمیق و هم خواب در حالت «حرکت سریع چشم»، که یکی از مراحل خواب است، داشته باشیم؛ پس بهترین زمان برای رفتن به رختخواب، برای آنکه به میزان کافی هر دو نوع خواب را داشته باشیم، در بازه زمانی ۸ شب تا نیمه شب است.

تیل رانبرگ، پروفیسور کرونوبیولوژی در دانشگاه مونیخ، که روی خواب تحقیق می‌کند، می‌گوید که هر شخص، دارای ساعت خاصی برای داشتن بهترین خواب است، و این مسأله به میزان زیادی به ژنتیک فرد بستگی دارد.

هنگام انتخاب ساعت خواب خود، سعی کنید که با فیزیولوژی بدنتان مبارزه نکنید. بهترین زمان برای هر فرد، کمی متفاوت است، ولی مهم است که به ساعت داخلی بدن خود توجه کرده و به آن چه بدنتان به شما می‌گوید گوش دهید. آن چه مهم است این است که میزان خواب ۸ ساعته‌ای را که توصیه شده است، دریافت کنید. اگر هر شب در حدود یک زمان مشخص به رختخواب بروید، بدنتان خواب بهتر و باکیفیت‌تری را تجربه می‌کند.

چگونه سریع تر به خواب برویم؟

به کارگیری روش «خاموشی» را قبل از خواب در خود تقویت کنید.

نور صفحات کامپیوتر، تلویزیون و تلفن‌های همراه می‌تواند مانع از تولید ملاتونین در بدن شود، و این به معنای آن است که بدن هورمون‌هایی را که برای وارد شدن به فاز خواب نیاز دارد، آماده نمی‌کند. به طور مشخص، به نظر می‌رسد که طول موج آبی نور، تولید ملاتونین را کاهش

