

# وقتی همه بیداریم

**رسیدن فصل تابستان****وبیدار ماندن نوجوانان و جوانان تا****پاسی از شب و ... سلامت جسم و****روح را به مخاطره می اندازد****و ضرورت آشنایی با****بهداشت خواب را****بیشتر می کند**

## پرونده

فصل تابستان شروع شده و بعضی ها به خصوص نوجوانان و جوانان تا پاسی از شب بیدار می مانند و به بازی رایانه ای یا تماشای فیلم، وب گردی و... مشغول می شوند. به ویژه که با اوج گیری مجدد کرونا، تفریحات دیگر کم شده و در خانه ماندن هم منجر به شب بیداری می شود. شب بیداری و خوابیدن نامنظم، سلامت جسم و روان انسان را تا حد زیادی تهدید می کند. به این ماجرا، موضوع دیگری را هم باید اضافه کرد که نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد شیوع و بروس کرونا، ترس از امکان مبتلا شدن به آن و ... به میزان قابل توجهی سلامت افراد را به خطر انداخته و خواب آن ها را نامنظم کرده است (منبع پژوهش: دیلی میل). حالا باید به این سوال پاسخ دهید که شما جزو کدام دسته هستید؟ آن هایی که «خواب شان می برد» یا آن هایی که «می خوابند»؟ کسانی که خواب شان «می برد»، رابطه شان با خواب یک طرفه است؛ توقع دارند هر وقت اراده کردند، باید و آن ها را بخودش ببرد. خب قضیه به این سادگی نیست، خواب خیلی وقت ها به سراغ شان نمی رود یا می رود ولی آن قدر بی کیفیت است که خستگی به تن شان می ماند، اما کسانی که «می خوابند» نکته ماجرا را گرفته اند. آن ها می دانند برای خوابیدن، رفتن به رخت خواب کافی نیست و باید مقدماتی بچینند و کار هایی بکنند و کار هایی نکنند. همان طور که از دندان های مان توقع نداریم خودشان مراقب خودشان باشند و پوست مان را به امان خدا رها نمی کنیم که در برابر اشعه سوزان آفتاب گلیم خودش را از آب بیرون بگشدد، از خواب هم نمی توانیم انتظار داشته باشیم بدون مراقبت ما، کارش را به درستی انجام دهد. به این مراقبت می گویند «بهداشت خواب». اسمش را تا حالا شنیده اید؟ چیزی درباره اش می دانید؟ پرونده امروز زندگی سلام در همین باره است و خواندنش به همه به دلیل کاربردی بودنش، توصیه اکید می شود.



## بهداشت خواب،

## دقیقا یعنی چی؟

**آن چه در باره تعریف بنیاد ملی خواب از خواب سالم و نشانه های بهداشت خواب ضعیف باید بدانید**

یعنی مثلاً پتورا مرتب بدهیم خشک شویی یا دست چرب و چیلی مان را به ملحفه هانز نیم؟ «بنیاد ملی خواب»، می گوید: «بهداشت خواب شامل تمرین ها و عادت هایی است که برای داشتن خواب شبانه با کیفیت و هوشیاری در طول روز، ضروری است». اما چرا مهم است خواب سالم داشته باشیم؟ جواب این سوال را خودمان خوب می دانیم. تجربه به ما ثابت کرده است خواب بی کیفیت و نا کافی، عملکردمان را در طول روز تحت تأثیر قرار می دهد. بدخلق و کم طاقت می شویم، تمرکزمان افت می کند، در صد خطای مان بالا می رود و سردرد و احساس کوفتگی کلافه مان می کند. بنیاد ملی خواب به ما هم موافق است؛ «خواب سالم برای سلامت جسم و روان مهم است و بازدهی و کیفیت کلی زندگی را بالا می برد». خب حالا که این ها را می دانیم چرا به بهداشت خواب بی توجه هستیم؟ یک دلیل اش احتمالاً همانی است که بالاتر گفتیم؛ تصور نمی کنیم خوابیدن به رعایت اصول و مقدمات نیاز داشته باشد. دلیل دیگر شاید توصیه های خیلی ساده متخصصان خواب است. همه منابع علمی مرتبط با خواب، چندرا هکار ساده بیشتر ندارند. این پیشنهادهای ظاهر آ پیش پا افتاده ما را خیلی راضی نمی کند. توقع داریم قرصی، شربت یا آمپولی به ما بدهند تا «دیگه فردا شب روراحت بخوایم» در حالی که اگر کم خوابی یا بد خوابی مان ناشی از بیماری یا اختلال نباشد، با همین روش های ساده بر طرف می شود و طبق وعده بنیاد خواب، کیفیت زندگی مان ارتقا می یابد.

### • نشانه های بهداشت خواب ضعیف چیست؟

ناراحتی های خواب مکرر و احساس خواب آلودگی زیاد در طول روز، مهم ترین نشانه هایی هستند که می گویند بهداشت خواب تان ضعیف است. همچنین اگر زمان زیادی طول می کشد تا به خواب بروید، باید برنامه و عادت های خواب تان را ارزیابی و اصلاح کنید. با چند تغییر رفتاری کوچک، از این دنده به آن دنده شدنِ رَشبی جایش را به یک خواب خوب می دهد.

## چطور بیدار شویم؟

**برای تنظیم یک برنامه بیدار باش اصولی**

**باید چند تکنیک ساده را یاد بگیرید**

برنامه ریزی برای کافی و با کیفیت خوابیدن، بدون در نظر گرفتن اصول بیدار شدن کافی نیست. حتی ممکن است اشتباهاتی که صبح ها انجام می دهید، همه زحماتان برای خوب خوابیدن را به باد بدهد. در ادامه با چند تکنیک ساده، خوب بیدار شوید.

### • مغزتان را خاموش و روشن نکنید|

صبح ها برای این که خود ریتان را گرم کنید، مرتب خاموش و روشن اش می کنید؟ خب پس با مغزتان هم این کار را نکنید. پنج دقیقه پنج دقیقه تمديد کردن آلازم گوشي فقط باعث می شود بی حال تر شوید.

### • صبح بانور آغاز می شود| اگر ممکن است

صبح ها بانور آفتاب که از پنجره به داخل می تابد، بیدار شوید و گر نه چراغ ها را روشن کنید. نور صبح، شمارا سریع تر بیدار می کند.

### • گوشي چک نکنید| حرکت کنید اما نه

برای این که خودتان را به گوشي برساین و پیام ها را چک کنید. صبح ها بهتر است فناوری را کنار بگذارید. خودتان را تکان بدهید تا بهتر بیدار شوید و شب هم بهتر بخوابید.

### • میحانه فراموش نشود| در تمام طول

شب، چیزی نخوردید و تا وعده بعدی هم زمان زیادی مانده است. صبحانه مهم ترین وعده برای سالم و روی فرم ماندن است. صبحانه تان را شب قبل آماده کنید تا بهانه ای برای نخوردن نداشته باشید.

## چقدر بخوابیم؟

**میزان نیاز گروه های سنی مختلف به خواب با یکدیگر متفاوت است**

یکی از مولفه های بهداشت خواب، مدت زمان در رخت خواب ماندن است و گفتیم این میزان از فردی به فرد دیگر متفاوت است. با این حال متخصصان تاوانسته اند بر اساس نیاز به خواب افراد در گروه های سنی متفاوت، حداقل و حداکثر زمان لازم برای خوابیدن را تخمین بزنند. جدولی که در ادامه مطلب خواهید دید، به شما کمک می کند برای بهداشت خواب خود و خانواده تان بهتر تصمیم بگیرید. با یادآوری این نکته که این اعداد، پیشنهاد هستند. در نهایت شما هستید که بر اساس ارزیابی نیاز های فردی و احساساتان بعد از امتحان کردن زمان های متفاوت خواب، میزان خوابیدن مناسب تان را پیدا می کنید. منظور از ارزیابی فردی این است که قبل از تصمیم قطعی برای انتخاب میزان خواب، به این سوالات جواب بدهید.

- بعد از چند ساعت خوابیدن باز دهی مناسب دارید و احساس سلامتی و خوشحالی می کنید؟
- دچار مشکلات خواب هستید؟ اختلالاتی مثل آپنه (وقفه تنفسی)، نار کولپسی (حمله خواب) و....
- در طول روز برای هوشیار ماندن به کافئین وابسته اید؟
- موقع رانندگی احساس خواب آلودگی می کنید؟
- مشکلات سلامتی، مثلاً اضافه وزن دارید؟ در معرض خطر ابتلا به هر گونه بیماری هستید؟



سن	حداقل و حداکثر زمان نیاز به خواب
نوزاد (صفر تا ۳ ماهه)	۱۴ تا ۱۷ ساعت
نوباوه (۴ تا ۱۱ ماهه)	۱۲ تا ۱۵ ساعت
نوپا (۱ تا ۳ ساله)	۱۱ تا ۱۴ ساعت
پیش دبستانی (۳ تا ۵ ساله)	۱۱ تا ۱۳ ساعت
دبستانی (۶ تا ۱۳ ساله)	۹ تا ۱۱ ساعت
نوجوان (۱۴ تا ۱۷ ساله)	۸ تا ۱۰ ساعت
جوان (۱۸ تا ۲۵ ساله)	۷ تا ۹ ساعت
بزرگسال (۲۶ تا ۶۴ ساله)	۷ تا ۹ ساعت
مسن (۶۵ سال به بالا)	۷ تا ۸ ساعت



### • بدن تان را گیج نکنید| تا این جای

مطلب متوجه شدید که میزان خوابیدن مهم است، الان باید اضافه کنیم که زمان بندی هم در بهداشت خواب اهمیت زیادی دارد. وقتی یک برنامه بیداری منظم داشته باشید، بدن و مغز شما برای هماهنگ نگه داشتن ریتم زیستی درونی تان، همکاری بهتری با هم خواهند داشت. پس زمان بیدار شدن تان را مرتب تغییر ندهید تا نظم طبیعی سیستم درونی تان مختل نشود.

### • کم خواب جبران نمی شود| فکر می کنید

اشکالی ندارد چند شب بیدار بمانید چون روز بعد با دیر تر بیدار شدن، کم خوابی را جبران می کنید؟ این باور، غلط است. هر شب باید به قدر کافی بخوابید تا برای روز بعد آماده باشید.

## بهداشت خواب

## برای مشاغل شیفتی

**اگر در ساعت های غیر معمول سرکار هستید، بخوانید**

راهکار های پیش گفته گر چه عمومیت دارد اما کسانی که مشاغل شیفتی دارند، برای ارتقای بهداشت خواب شان لازم است به توصیه های خاص حرفه شان هم عمل کنند. افرادی که در ساعت های غیر معمول – شب، صبح خیلی زود یا شیفت های چرخشی – سرکار هستند، اغلب در جانی از اختلال «خواب کار شیفتی» را تجربه می کنند. بی خوابی، خواب آلودگی مفرط در طول روز، کیفیت پایین خواب، فقدان انرژی، اضطراب و افسردگی از نشانه های این اختلال هستند. برنامه کاری ویژه این مشاغل، ریتم شبانه روزی بدن را – ساعتی درونی که می گوید کی باید بخوابیم و چه زمانی بیدار شویم – گیج می کند. اگر شما هم شغلی با برنامه زمانی غیر معمول دارید، با این سه پیشنهاد می توانید از ابتلا به اختلال کار شیفتی جلوگیری کنید یا آن را بهبود ببخشید.

### • قبل از شیفت تان بخوابید

قبل از شروع شیفت شبانه کارتان، ۹۰ دقیقه بخوابید. این میزان خواب، هوشیاری شما را در محل کار بالا می برد و انرژی تان را حفظ می کند. ثبات و یکنواختی به هماهنگ شدن بدن تان با برنامه خواب غیر معمول کمک می کند. پس سعی کنید خواب ۹۰ دقیقه ای را هر روز رعایت کنید حتی در تعطیلات و روز هایی که شیفت نیستید.

### • هوشمندانه غذا بخورید

داشتن وعده های غذایی منظم، به ساعت درونی بدن می گوید «موتور را راه بینداز و روز را شروع کن»؛ حتی اگر روز شما، شب شروع شود. حتما باید به خوردن سه وعده غذا پایبند بمانید حتی اگر زمان معادل وعده ناهار تان، ۲ نیمه شب باشد. میان وعده های سالم و مختصر در طول زمانی که بیدار هستید، سوخت مورد نیاز شما را تأمین می کند. خوردنی های دارای کربوهیدرات و شکر بالا، انرژی بدن را بالا می برد اما خیلی زود هم سطح انرژی تان افت می کند.

### • نور در مانی نکنید

بدن شما نشانه های زمان خواب و بیداری را عمدتاً از نور می گیرد پس نور در مانی کمک می کند با ساعت غیر معمول کار، مطابقت پیدا کنید. وقتی از خواب بیدار شدید، قبل از شروع شیفت شبانه تان، چراغ ها را روشن کنید و به بدن تان فرصت بدهید بیدار شود. وقتی هم که در روشنایی روز به خانه بر می گردید خانه را تاریک کنید تا بدن تان، فکر کند شب شده است. با یک پزشک درباره میزان و زمان بندی نور در مانی که مناسب شخص شما باشد، مشورت کنید.



## چطور بهداشت خواب را

## رعایت کنیم؟

**برای داشتن خوابی خوب که اهمیت اش بر هیچ فردی پوشیده نیست، هفت توصیه به شما داریم**

یکی از مهم ترین عوامل بهداشت خواب، گذراندن زمان مناسب در رخت خواب است؛ یعنی نه خیلی کم و نه خیلی زیاد. نیاز به خواب، در سنین مختلف متفاوت است و با سبک زندگی و سلامتی افراد ارتباط دارد. با این حال چند توصیه عمومی برای ارتقای بهداشت خواب وجود دارد:

**۱ محدود کردن زمان چرت های روزانه**  
چرت زدن، خواب نا کافی شبانه را جبران نمی کند ولی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خوابیدن در طول روز (و نه بیشتر) می تواند خلق و خو، هوشیاری و عملکرد را بهتر کند.

**۲ دوری از محرک ها**  
نزدیک زمان خواب از مصرف مواد محرک مثل کافئین و نیکوتین پرهیز کنید.

**۳ فعالیت بدنی**  
۱۰ دقیقه فعالیت هوازی در طول روز مثل قدم زدن یا دوچرخه سواری در بهبود کیفیت خواب شبانه خیلی موثر است. بیشتر افراد برای خوب خوابیدن، نباید نزدیک زمان خواب شان فعالیت فیزیکی شدید داشته باشند اما این یک قاعده کلی نیست. تأثیر شدت ورزش بر خواب از فردی به فرد دیگر متفاوت است پس ببینید چه چیزی برای شخص شما مناسب تر است.

**۴ پرهیز از غذاها و نوشیدنی های دیر هضم**  
غذاهای سنگین و پر کالری، سرخ کردنی و چرب، خوراکی های تند، مرکبات و نوشیدنی های گاز دار در بعضی افراد باعث سوء هاضمه می شوند. وقتی این اتفاق نزدیک به زمان خوابیدن رخ بدهد، به سوزش معده منجر می شود و در نتیجه خواب را مختل و منقطع می کند.

**۵ بهره بردن از نور آفتاب**  
مطمئن شوید که در طول روز برای مدتی در معرض نور طبیعی قرار می گیرید. این توصیه برای کسانی که زیاد از خانه بیرون نمی روند، اهمیت بیشتری دارد. در معرض نور آفتاب قرار گرفتن در طول روز به اندازۀ تاریک بودن اتاق موقع خواب، برای داشتن یک چرخه خواب – بیداری سالم ضروری است.

**۶ داشتن برنامه منظم شبانه**  
وقتی یک برنامه روتین شبانه تنظیم می کنید، به بدن تان کمک می کنید هر شب موقع انجام دادن آن فعالیت های معین، تشخیص بدهد که «الان وقت خواب است». این برنامه می تواند شامل دوش آب گرم گرفتن، کتاب خواندن یا حرکات کششی سبک باشد. همچنین سعی کنید قبل از خواب مکالمه یا فعالیتی که از لحاظ هیجانی آشفته تان می کند، نداشته باشید.

**۷ محیط خواب خوشایند**  
تشک و بالش باید راحت و رخت خواب بهتر است خنک باشد. نور، به خواب رفتن را سخت می کند پس لامپ، تلفن همراه و تلویزیون را خاموش کنید. پرده های ضخیم، چشم بند و – اگر سروصدایی هست – گوش گیر، می تواند محیط خواب شما را آرام تر کند.