

## خواب نمی‌برد؟ این جوری کن...!

فرهاد وحید - دکترای تغذیه

بسیاری از داوطلبان گاهی دچار این مشکل می‌شوند که با وجود خستگی و نیاز به خواب، به دلیل فکرهای مختلف در ذهن خود قبل از خواب دچار آشفتگی ذهنی می‌شوند و نمی‌توانند خوابی آرام را تجربه کنند. اگر در جایتان دراز کشیده‌اید و به چیزهای مختلفی مانند تکالیف مدرسه و درس‌هایتان یا آزمون فردا یا نتایج ناامیدکننده‌ی قبلی خود فکر می‌کنید و خوابتان نمی‌برد، ممکن است به تنظیم مجدد خوابتان نیاز داشته باشید. برای این کار بهتر است روش‌های زیر را امتحان کنید:

سعی کنید فکرتان را آزاد کنید و از فکر کردن به رقابت بپرهیزید. یک صحنه‌ی آرامش‌بخش را که شامل خواب هم می‌شود تصور کنید و آن صحنه را در ذهنتان تجسم کنید. تصور کنید بر روی تختی نرم و راحت در کنار ساحلی آرام زیر آسمان پر از ستاره دراز کشیده‌اید. صدای آرام امواج را متصور شوید. آیا صداهای دیگری مانند صدای زیبای برگ درختان را نیز می‌شنوید؟ چه حسی دارید؟ آیا باد ملایمی می‌وزد؟ صدای دلنواز پرندگان بر فراز آسمان گوشتان را نوازش می‌کند؟ آیا شخص یا اشخاص دیگری آنجا حضور دارند؟ برای مدتی همه‌ی تمرکزتان بر روی این تصویر باشد.

اگر مورد قبل کارساز نبود و هنوز بیدار هستید و خوابتان نمی‌برد، برای مدت کوتاهی از جایتان برخیزید. از جایتان بلند شوید و یک کار آرامش‌بخش و در عین حال کسل‌کننده یا خسته‌کننده انجام دهید. مثلاً کتابی بخوانید یا سودوکو حل کنید. چراغ‌ها را در کمترین حالت ممکن نگه دارید و بعد از ۳۰ دقیقه یا به محض این که احساس خواب آلودگی کردید به جایتان برگردید. می‌توانید این کار به صورت دراز کشیده نیز انجام دهید تا کم‌کم ذهنتان درگیر شده و به اصطلاح چشمانتان گرم شود و به خواب بروید.

به هیچ وجه از تکنولوژی‌هایی مانند تلفن همراه، تبلت، تلویزیون یا کامپیوتر استفاده نکنید. صفحه‌ی نمایش روشن ممکن است باعث گمراه شدن مغزتان شود و مغزتان به اشتباه فکر کند که وقت بیدار شدن است. هر چیزی که باعث تحریک مغزتان می‌شود مانند یک پیام یا یک بحث در گروه‌های اجتماعی ممکن است بدن‌تان را به مدل بیدار باش دوباره در بیاورد.

زمانی که برای به خواب رفتن مشکل دارید یا هنگامی که اتفاقی از خواب بیدار می‌شوید و نمی‌توانید دوباره بخوابید، از جا برخاستن می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما مجبور نیستید هر شب این کار را انجام دهید. اگر با به خواب رفتن مشکل دارید، بهترین راه این است که بدن‌تان را آموزش دهید تا هر شب بر طبق یک رویه‌ی از پیش برنامه‌ریزی شده آرام و ریلکس شود. پزشکان به این رویه "بهداشت خواب خوب" می‌گویند. بهداشت خواب خوب شامل فعالیت‌هایی مانند هر شب رفتن به تخت‌خواب در یک زمان مشخص، خاموش کردن و عدم استفاده از تکنولوژی در زمان معین و خاموش کردن چراغ‌ها است که به بدن علامت می‌دهند وقت خواب رسیده است. این رویه همچنین شامل اجتناب از مصرف کافئین و یا سایر محرک‌های مغز چند ساعت قبل از خواب نیز هست

برخورد با قضیه‌ی خواب باید مانند سایر مسائل زندگی، هدفمند و برنامه‌ریزی شده باشد تا بتوان با مدیریت آن به نتایج مورد نظر رسید. خواب مناسب رکن اساسی زندگی تحصیلی هر داوطلب است و کم‌توجهی به آن عوارض نامطلوبی به دنبال خواهد داشت.

