

بهار و نوروز نوروز و خواب خواب و مطالعه

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



همان طور که همه‌ی ما می‌دانیم، داشتن تعادل در هر کار و زمینه‌ای ضروری می‌باشد. در این شماره قصد داریم در مورد خواب و استراحت و تغذیه و اهمیت تعادل در این موارد صحبت کنیم. ممکن است تصور کنید که چون داوطلب آزمون سراسری هستید و آزمون بزرگی را پیش رو دارید، باید خواب و استراحت را بر خود حرام کنید و فقط به مطالعه و درس خواندن بپردازید. اما باید اذعان کنیم که این یک باور غلط است. درست است که باید بیش‌تر تلاش کنید و درس بخوانید، اما به یاد داشته باشید اگر بخواهید در آزمون موفق شوید، باید در درجه‌ی اول سالم باشید و سلامتی در گرو تغذیه‌ی مناسب، استراحت کافی و فعالیت بدنی منظم است. تحقیقات نشان داده است، احتمال بروز دیابت در افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، بیش‌تر است. اختلال در خواب، بر عملکرد هورمونی که وظیفه‌اش کاهش اشتهاست، اثر می‌گذارد و در نتیجه، فرد بیش‌تر غذا خورده و بنابراین در افرادی که خواب کمتری دارند، افزایش وزن بیش‌تری مشاهده می‌شود. محققان پیشنهاد می‌کنند، هر فرد باید در شبانه‌روز ۶ تا ۸ ساعت بخوابد تا بتواند عملکرد بهتری در طول روز داشته باشد. متأسفانه برخی از دانش‌آموزان در شب از قهوه، چای و شکلات یا نوشیدنی حاوی کافئین استفاده می‌کنند تا خواب کمتری داشته باشند. این کار باعث فرسودگی سیستم غدد درون‌ریز شده و باعث اختلال و عدم تعادل در بدن می‌شود. برخی از عوارض ناشی از کافئین عبارتند از: افزایش سرعت ضربان قلب، بی‌قراری، اضطراب و لرزش اندام‌ها و افزایش تحریک‌پذیری و حساسیت به محرک‌های محیطی.

بنا بر آنچه گفته شد، شما باید در طول شبانه‌روز **حد اقل ۶ ساعت و حداکثر ۸ ساعت بخوابید**، توجه داشته باشید صرفاً این مقدار تضمین کننده‌ی تمرکز و عدم خستگی شما نمی‌باشد، بلکه ساعت خواب کافی زمانی ارزشمند است که میزان آن منظم باشد، این امر بدین معنا است که شما باید طبق یک برنامه هر روز به طور منظم ساعت ۶ صبح از خواب برخیزید و شبها نیز ساعت ۲۴ به رختخواب بروید و به صورت منظم این روند را ادامه دهید (حتی در روزهای تعطیل) در ادامه نکات مهمی را پیرامون پیاده سازی یک برنامه‌ی مناسب برای خواب شما آورده شده است:

■ همانطور که گفته شد برای به رختخواب رفتن و بیدار شدن **برنامه منظمی داشته باشید.**

■ **ساعت تنظیم کنید** و هر روز صبح راس همان ساعت از خواب بیدار و از رختخواب خارج شوید.

■ **از چرت زدن بپرهیزید.** در مورد خواب بعد از ظهر تصمیم بگیرید: یا

هر بعد از ظهر مدت کوتاهی بخوابید یا اصلاً نخوابید. اگر گاهی بعد از ظهرها بخوابید و در طول روز هر وقت پیش آمد چرت بزنید به احتمال زیاد خواب شبانه خوبی نخواهید داشت.

■ **روزهای تعطیل صبح‌ها دیر بیدار نشوید** زیرا نظم خواب شما به راحتی زودتر از آن‌چه فکر کنید هم می‌ریزد.

■ **مصرف کافئین** از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مثل قهوه یا کاکولا، بخصوص چند ساعت قبل از خواب بپرهیزید. کافئین مانند یک محرک عمل می‌کند حتی برای افرادی که مصرف کافئین تأثیری روی آن‌ها نمی‌گذارد. اگر دوست دارید قبل از خواب چیزی بنوشید، شیر بهترین نوشیدنی است.

■ **قبل از خواب غذای سنگین نخورید.** زیرا دستگاه گوارش شما بعد از غذا چندین ساعت فعالیت می‌کند، چنانچه میل دارید قبل از خواب خوراکی بخورید حتماً غذای سبک انتخاب نمایید.

■ **ورزش سبک و منظم** به خواب خوب کمک می‌کند. قبل از خواب از ورزش سنگین بپرهیزید.

■ در مورد استفاده از **داروهای خواب آور** مواظب باشید حتماً با نظر پزشک دارو مصرف نمایید. بیشتر انواع آنها نظم خواب را بهم می‌ریزند و در طولانی مدت باعث فراموشی می‌شوند. به خصوص شب قبل از امتحان از مصرف دارو بدون تجویز پزشک بپرهیزید. خوب نخوابیدن شب، بر خواب روز بعد تأثیر چندانی ندارد ولی مصرف داروی خواب آور ممکن است بر بازدهی فردای شما اثر بگذارد.

■ از **افکار استرس‌زا قبل از خواب** بپرهیزید و فعالیت‌های ملایمی برای آرامش خود انجام دهید.

■ سعی کنید قبل از خواب شبانه **کارهای آرامش بخش** انجام دهید (مانند: حمام آب گرم یا گوش دادن به موزیک ملایم برای چند دقیقه)

■ موقع خواب **گرمای اتاق** مناسب باشد.

چنانچه همه‌ی توصیه‌های گفته‌شده را انجام دادید ولی هنوز به خواب نرفته اید، از رختخواب خود بلند نشوید. سعی کنید آرام باشید. تنها در صورتی که عصبی و مضطرب هستید، برخیزید و کارهای ملایمی انجام دهید تا اعصابتان آرام و اضطراب شما کم شود.