

خواب؛ نیمی از زندگی

همه ما این تجربه را داشته‌ایم که شبی کم خوابیده‌ایم و فردا تمام روز یا بخشی از آن را گیج و منگ بوده‌ایم. یا حتی شبی از نظر مدت زمان خواب کافی داشته‌ایم اما اصطلاحاً بد خوابیده‌ایم و تا مدتی پس از بیداری هنوز سرحال نبوده‌ایم و احساس خستگی می‌کنیم.

این سؤال همواره برای دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان مطرح است که بدن برای داشتن انرژی کافی در طول روز به چند ساعت خواب احتیاج دارد و برای داشتن بالاترین بازده در شبانه‌روز، این خواب باید در چه ساعتی و به چه مدتی صورت بگیرد. تعدادی از دانش‌آموزان نمی‌توانند در برابر خواب‌آلودگی عصرگاهی مقاومت کنند. آیا اصلاً بدن به خواب بعدازظهر احتیاج دارد؟!

تحقیقات نشان داده است که خواب، نقش زیادی در عملکرد مغز دارد و قدرت یادگیری و تمرکز انسان در طول روز کاملاً به مقوله خواب وابسته است. خواب کافی شبانه، ارتباط عصبی شیمیایی سلول‌های مغز را تسهیل می‌کند و با این کار حافظه را تقویت کرده و قدرت یادگیری را افزایش می‌دهد.

خواب شبانه به انسان کمک می‌کند تا مطالبی که در طول روز فراگرفته را در ذهن و حافظه خود به ثبت برساند. به عبارت دیگر پس از یادگیری روزانه به خواب کافی شبانه احتیاج است تا مطالب به حافظه بلندمدت منتقل شوند و به ثبت برسند. بنابراین برای تکمیل چرخه یادگیری به خواب احتیاج داریم. مزیت دیگر خواب این است که هنگام خواب شب، غدد لنفاوی فعالیت خود را تشدید می‌کنند و سموم بدن را دفع می‌کنند. زمان خواب لازم برای بدن وابسته به فرد است و ممکن است برای شخصی هفت ساعت خواب و برای شخص دیگری نه ساعت خواب کافی باشد. ما در این جا میزان ساعت خواب لازم برای انسان را به طور میانگین بیان می‌کنیم. امکان دارد دانش‌آموز برای هوشیاری کامل و آمادگی فکری کافی، به میزان بیشتر یا کمتری خواب احتیاج داشته باشد. اما به طور کلی خواب کمتر از شش ساعت به بدن آسیب می‌زند (البته نه برای یک بار و نه یا مدتی کوتاه کم خوابی بلکه برای روزهای متمادی) و خواب بیشتر از نه

ساعت برای بدن لازم نیست.

هر سیکل کامل خواب برای انسان حدوداً نود دقیقه به طول می‌انجامد. بدن برای استراحت در شب به پنج سیکل کامل احتیاج دارد. بنابراین برای حفظ سلامت بدن لازم است ما در طول شب حدود هفت نیم تا هشت ساعت بخوابیم.

از طرف دیگر بدن بین ساعت یازده شب تا چهار صبح به انجام واکنش‌هایی می‌پردازد. محققان در چند سال اخیر به این مهم دست‌یافته‌اند که ترشح بعضی از هورمون‌های ضروری در این ساعات و تنها در هنگامی که بدن در خواب است، صورت می‌پذیرد. این هورمون‌ها سبب بهبود عملکرد مغز می‌شوند. بنابراین اگر شخصی در این ساعات بیدار باشد، این هورمون‌ها نمی‌توانند به درستی در بدنش ترشح شوند و بدن در طول روز به مشکلاتی بر می‌خورد. در نتیجه برای حفظ سلامت و داشتن انرژی بیشتر انسان باید هفت و نیم تا هشت ساعت بخوابد به طوری که بین ساعات یازده تا چهار صبح خواب باشد. پس بهتر است دانش‌آموزان در حدود ساعت ده و نیم تا شش و نیم صبح بخوابند تا ساعاتی که در مدرسه هستند را به خوبی سپری کنند و انرژی و توان فکری لازم را برای یادگیری داشته باشند.

پس از صرف وعده غذایی، به خصوص نهار، برای هضم غذا بدن خون را به اطراف معده می‌فرستد و تراکم خون اطراف مغز کاهش می‌یابد. این مسئله باعث می‌شود بدن میل به خواب داشته باشد که این دلیل همان خواب‌آلودگی عصرگاهی است. در این زمان ریتم تغییرات بدن کند می‌شود و بدن احتیاج به استراحت دارد. اگر امکان استراحت داریم، خوب است بین سی دقیقه تا یک ساعت خواب نیم‌روزی داشته باشیم. اما باید دقت کنیم که خواب نیم‌روزی بیش از یک ساعت، موجب اختلال در خواب شبانه می‌شود. اگر امکان خواب عصرگاهی را نداریم، لازم است در این ساعات کار خود را مقداری سبک کرده، تا بتوانیم مقداری استراحت کنیم و قدم بزینم تا بدن بتواند به حالت عادی خود بازگردد. البته نوشیدن مقداری آب نیز می‌تواند به این امر کمک کند.

نگارش: حمزه بور بور - پزشک

