



# خواب مناسب

کوروش جعفریان - پزشک



**خواب** به حالتی از عدم هوشیاری اطلاق می‌شود که بتوان فرد را با تحریکات حسی یا دیگر انواع تحریک‌ها از این حالت خارج کرد. خواب در درجات مختلفی از بسیار سبک تا بسیار عمیق طیف‌بندی می‌شود. علاوه بر این محققینی که در مورد خواب تحقیق می‌کنند آن را به دو نوع کاملاً مختلف تقسیم می‌کنند و معتقدند که در طی شب هر فرد دو مرحله خواب را که بطور یک در میان جایگزین هم می‌شوند تجربه می‌کند. این دو مرحله عبارتند از:

۱) **خواب با امواج آهسته (slow-wave sleep)** که در طی آن امواج مغزی، بسیار قوی و کم فرکانس هستند.

۲) **خواب با حرکات سریع چشم‌ها (Rapid Eye Movement sleep)** که آن را به‌طور اختصار **REM** می‌نامند و در جریان آن خلاف این که فرد هم‌چنان در خواب به سر می‌برد چشم‌های وی حرکات سریعی پیدا می‌کنند.

قسمت اعظمی از خواب افراد در هنگام شب از نوع خواب با امواج آهسته است. این نوع خواب، خواب عمیق و آرامش بخشی است که افراد دارای ساعت‌های طولانی بیداری، در چند ساعت ابتدای خواب خود تجربه می‌کنند. از طرف دیگر، خواب REM با دوره‌هایی که روی می‌دهد فقط ۲۵ درصد از کل زمان خواب را در جوانان به خود اختصاص می‌دهد و به‌طور طبیعی هر ۹۰ دقیقه یکبار تکرار می‌شود. این نوع خواب چندان آرام بخش نیست و معمولاً با رؤیای زنده همراه است.

حدود یک چهارم افراد با مشکل خواب دست و پنجه نرم می‌کنند. **کمیت و کیفیت خواب** می‌تواند بسیاری از شاخص‌های سلامتی و فیزیولوژیک یک فرد را تحت تأثیر قرار دهد. کم خوابی و بدخوابی باعث افزایش خطر بیماری‌های مزمن نظیر چاقی، دیابت و قلب‌عروق می‌شود. برای مثال مطالعات اخیر ارتباط تنگاتنگی را بین خواب و چاقی نشان می‌دهند، به‌طوری که هم کاهش و هم افزایش خواب باعث چاقی و اضافه وزن می‌گردد. جالب است که بدانید بدخوابی موجب کاهش سیستم ایمنی بدن و افزایش ابتلا به بیماری‌های عفونی نیز می‌شود. حتی خواب کافی احساس درد را در افراد کاهش می‌دهد. هم‌چنین مطالعات اخیر نشان می‌دهند که خواب ناکافی و دیر وقت خوابیدن خطر کوتاهی قد را بدنبال دارد.

کسانی که خواب کافی ندارند معمولاً دچار مشکلات احساسی می‌شوند و رفتارهای روزانه‌ی آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این‌گونه افراد ممکن است بدون دلیل شروع به گریه کردن کنند و یا در کنترل میزان خنده‌ی خود ناتوان بشوند.

هم‌چنین می‌توان به ارتباط بین خواب و حافظه اشاره نمود. در طول خواب مغز انسان اطلاعات بررسی شده در طول روز را تحلیل می‌کند. بنابراین خواب ناکافی احتمال ذخیره‌ی درست این اطلاعات را کاهش می‌دهد. کسانی که خواب کافی ندارند معمولاً عملکرد ذهنی کاهش یافته‌ای دارند به طوری که فعال ماندن داده‌ها در مغزشان دچار

مشکل می‌شود و توان تصمیم‌گیری، علت‌یابی و درک زمانی، مکانی و احساسی برای انجام فعالیت‌های ذهنی در آن‌ها کاهش می‌یابد. در واقع خواب کافی احتمال خطا کردن به‌ویژه در درس‌هایی مانند فیزیک و ریاضی را کاهش می‌دهد. عوامل متعددی در ایجاد خواب سالم نقش دارند. مهم‌ترین آن‌ها وجود ساعت بیولوژیک در درون انسان است که خواب وی را تنظیم می‌کند. اما عوامل زیادی نیز وجود دارند که موجب اختلال در خواب می‌شوند. از جمله‌ی این موارد می‌توان به بیماری‌ها، مصرف داروها و عوامل محیطی بویژه تغذیه‌ی فرد اشاره کرد.

## برخی از روش‌های بهبود کیفیت و کمیت خواب عبارتند از:

- استفاده از برنامه‌های منظم برای خواب
- دمای مناسب محل خواب
- تاریک و کم صدا بودن محل خواب
- بهره‌مندی از فعالیت فیزیکی مناسب در طول روز به‌ویژه ۳ الی ۴ ساعت قبل از خواب
- استفاده از تغذیه‌ی مناسب
- پرهیز از مصرف خودسرانه‌ی داروهای خواب آور
- آرامش و تلاش برای Relax بودن حداقل یک ساعت قبل از خواب
- عدم مصرف نوشیدنی‌ها و مواد غذایی حاوی کافئین نظیر چای، قهوه، شکلات و نوشابه حداقل ۳ ساعت قبل از خواب
- مصرف یک لیوان لبنیات (شیر، ماست و یا دوغ) یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب
- پرهیز از صرف غذاهای سنگین در وعده‌ی شام
- استحمام قبل از خواب

با رعایت نکات فوق معمولاً مشکل خواب

اکثر افرادی که از

خواب ناکافی رنج

می‌برند حل خواهد

شد. اما چنان‌چه این

موارد نتواند مشکل فرد

را برطرف نماید بهتر

است با پزشک مشورت

شود.

