



خواب، شاهین ترازوی تعادل

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



در دنیای امروز کم‌خوابی در همه جهان به مشکل بزرگی تبدیل شده است. متأسفانه به دلایل مختلف بسیاری از مردم ساعات طولانی در روز مشغول به کار هستند و ناچار باید چیزی را در زندگی قربانی کنند، اولین چیزی که به دلیل حجم زیاد کارها قربانی می‌شود خواب است. ممکن است فکر کنید که بیدار ماندن و انجام کارهای ناتمام آسان‌تر از روبه‌رو شدن با عواقب ناگوار ناتمام گذاشتن آنهاست. اما باید بپذیرید که این کار در اکثر مواقع نتیجه‌ی معکوس به دنبال دارد و هرچه فرد از خوابش بیش‌تر می‌زند در انجام کار مورد نظر خود ناموفق‌تر عمل می‌کند.

شما به ۶ تا ۸ ساعت **خواب منظم** در طول شبانه روز نیاز دارید. این در حالی است که حتماً در همین مدت زمان کوتاهی که به طور رسمی داوطلب آزمون سراسری شده‌اید، هر از گاهی به دلیل مشغله‌های درسی این میزان را به ۳ تا ۵ ساعت کاهش داده‌اید. بدیهی است که این میزان خواب بسیار کمتر از نیاز طبیعی بدن شماست. این کار سبب می‌شود سیستم بدن برای بازیابی قوای خود در روز بعد، زمان کافی در اختیار نداشته باشد و چون در روز گذشته هم فشار زیادی را متحمل شده است به مراتب در وضعیت نامناسب‌تری قرار می‌گیرد.

داوطلبی که خوابش کافی نیست صبح‌ها احساس خستگی یا کوفتگی می‌کند. واکنش‌های این فرد کند می‌شود و قدرت تمرکز وی کاهش می‌یابد. در این حالت انجام کارها برای او دشوارتر از گذشته می‌شود. به طور مثال، اگر در گذشته و در شرایط خواب کافی قادر بوده است به خوبی روی کارش تمرکز کند و یک مبحث درسی را با صرف یک و نیم ساعت وقت، مطالعه کند اکنون برای درک همان مطلب حدود سه ساعت وقت لازم دارد. بیش‌تر این زمان صرف تمرکز دوباره بر متن و تلاش برای درک محتوای آن می‌شود.

هم‌چنین **در اثر کم‌خوابی، شفاف‌اندیشی داوطلب از بین می‌رود** از این رو در درک مسائل با مشکل مواجه می‌شود. نداشتن خواب کافی موجب می‌شود بدن نتواند در مطلوب‌ترین حالت خود عمل کند. در نتیجه هر حرکت، نیازمند انرژی مضاعف است که به خستگی بیش‌تر

بدن منجر می‌شود. در این حالت انجام برخی از کارها برای فرد کاملاً غیرممکن به نظر می‌رسد.

از دیگر مضرات کم‌خوابی، تضعیف سیستم دفاعی بدن است. از آن‌جا که در مواقع کم‌خوابی، بدن باید برای بیدار ماندن تلاش کند، فرد مستعد بیماری می‌شود و در صورت ابتلا، بیماری وی وخیم‌تر و زمان بهبودش طولانی‌تر می‌شود. این وضعیت تا زمانی که صرف انرژی مضاعف و تمرکز اضافی بر فعالیت‌های روزمره متوقف نشود، ادامه دارد و بدن نمی‌تواند با ویروس‌ها و باکتری‌های موجود در محیط مبارزه کند. به یاد داشته باشید که **خواب از دست رفته هیچ‌گاه جبران نمی‌شود.**

تاکید پزشکان به **خواب منظم** است. منظم بودن خواب بدین معناست که علاوه بر این که باید خواب کافی داشته باشید، باید خواب‌تان نظم لازم را نیز داشته‌باشد. یعنی ساعات خواب و بیداری باید معین و ثابت باشد و تا جایی که ممکن است از تغییر آن پرهیز شود. توصیه می‌شود داوطلبان هر شب نهایتاً ساعت ۱۲ شب به رختخواب بروند و صبح‌ها نیز ساعت ۶ بیدار شوند. خوب است که این ساعات ثابت باشد و تغییر نکنند. اگر به خواب بعدازظهر عادت دارید باید تلاش‌تان این باشد که اگرچه زمان مناسب این خواب ۴۵ دقیقه است اما، خواب نیم‌روزی هرگز بیش از ۷۵ دقیقه نباشد. عبور از این میزان موجب کسل شدن و خستگی بیشتر داوطلب بعد از خواب چند ساعته‌ی بعد از ظهر می‌شود. هیچ‌گاه **خواب بعد از ظهر نمی‌تواند جایگزین خواب شب باشد.** این یک عادت غلط است که عده‌ای از داوطلبان شب‌ها را بیدار می‌مانند و درس می‌خوانند و در عوض بخشی از روز را به استراحت و خواب اختصاص می‌دهند.

توجه، توجه

اگر عادات خواب‌تان با آنچه گفته شد تفاوت دارد، سعی نکنید آن را به سرعت و در مدتی کوتاه با شرایط استاندارد مطابق کنید. اصلاح عادات غلط خواب نیازمند صرف زمانی یک تا دو هفته‌ای است. عادات غلط معمولاً باید به‌صورت تدریجی اصلاح شوند.