

سلامت



# بازم خوابم میاد!

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



## اختلال فصلی چیست؟

### آیا فقط برای من پیش آمده یا مشکلی عمومی است؟

با تغییر فصل، بعضی علائم رفتاری آدم‌ها تغییر می‌کند. حتما دیده‌اید که بعضی‌ها در فصل‌های پاییز و زمستان خلق افسرده‌ای دارند و در تابستان شاداب‌تر هستند. به این علائم که با آمدن فصل خودشان را نشان می‌دهند، S.A.D یا Seasonal Affective Disorder یا اختلال افسردگی فصلی می‌گویند. در واقع S.A.D به اختلالات خلقی گفته می‌شود که به دلیل تغییرات طول مدت روز در فصل‌های مختلف به وجود می‌آید. این فرایند مربوط به ترشح هورمون ملاتونین است که «هورمون وابسته به خواب» نیز نام دارد. پس مطمئن باشید که شما تنها کسی نیستید که درگیر این مشکل هستید. این اختلال در بسیاری از انسان‌ها (و حتی حیوان‌ها) شایع است و جای هیچ نگرانی نیست.

### ارتباط خواب و بیداری با نور خورشید

خواب به اندازه‌ی غذا، هوا و آب برای همه و به خصوص کسانی که فعالیت پر فشار علمی و مغزی دارند، ضروری است. با این حال ممکن است خیلی‌ها در زندگی‌شان اختلال در خواب را تجربه کنند و این موضوع به ویژه در زمان تغییر فصول بیش‌تر بروز می‌کند. تغییر دادن ساعت دیواری و ساعت مچی و ساعت رومیزی کار ساده‌ای است اما تغییر دادن ساعت بیولوژیک بدن کار بسیار مشکلی است و به سادگی چرخاندن یک عقربه نیست.

یک خوشه‌ی عصبی در ناحیه‌ی هیپوتالاموس مغز به عنوان تنظیم‌کننده‌ی خواب بدن فعالیت می‌کند. این خوشه موجب ایجاد یک ریتم شبانه‌روزی می‌شود که به بدن شما می‌گوید کی غذا بخورد (چرا معمولاً سر ساعتی خاص گرسنه‌تان می‌شود؟)، کی بخوابد (چرا معمولاً سر ساعتی خاص خواب‌تان می‌گیرد؟)، کی بیدار شود و بسیاری از کارکردهای دیگر را در طول یک روز تنظیم می‌نماید. نور نقش مهمی در تنظیم ساعت درونی بدن دارد. برای مثال، طلوع آفتاب، بدن را هدایت می‌کند تا هورمون‌های گوناگون بیداری را آزاد کند. در عین حال، این هورمون‌ها، سوخت و ساز، فشار خون و درجه‌ی حرارت بدن را بالا می‌برند. از طرفی، غروب آفتاب به بدن علامت می‌دهد که زمان کاهش دادن فعالیت‌ها و خواب فرا رسیده است. تقریباً می‌توان نتیجه گرفت که ساعت درونی بدن، برای هم‌زمان کردن دستگاه‌های بدنی با زمان محلی به نشانه‌های

حاصل از نور آفتاب به خصوص نور ابتدای صبح، متکی است. پس طبیعی است که با تغییرات فصلی و به دنبال آن تغییر در وضعیت خورشید نسبت به زمین، برنامه‌ی خواب عده‌ای به هم بریزد. همان‌طور که گفتیم حتماً شما هم با افرادی برخورد داشته‌اید که با آغاز فصل بهار، ناخودآگاه پر خواب می‌شوند و مدام خواب‌آلود به نظر می‌رسند. شاید حتی خودتان یکی از این افراد باشید. البته این اختلال خواب در طول روز مشاهده می‌شود اما با فرارسیدن شب و زمان خواب، فرد احساس می‌کند که به هیچ‌عنوان قادر به خوابیدن نیست.

اغلب افراد گروه سنی نوجوانی که داوطلبان آزمون سراسری در این گروه قرار می‌گیرند، خواب کافی ندارند. این اتفاق معمولاً به خاطر این است که بار کاری آن‌ها زیاد است و آن‌ها برای این که به انجام همه‌ی برنامه‌های‌شان برسند، از خواب‌شان می‌زنند. خیلی‌ها تصور می‌کنند کمبود خواب خود را با تعطیلات آخر هفته می‌توانند جبران کنند اما این کار نه تنها کم‌خوابی در طول هفته را جبران نمی‌کند بلکه ساعت بیولوژیک بدن را نیز مختل و نامنظم می‌کند. اختلال خواب می‌تواند مشکلات زیادی را در تمرکز، حافظه و یادگیری داوطلب‌ها به همراه داشته باشد و اگر با آن مقابله نشود، یکی از بهترین دوره‌های درس خواندن افراد یعنی فصل بهار به سادگی از دست می‌رود.

### چاره چیست؟

اصلاً نگران نباشید. به راحتی می‌شود با این تغییرات نسبتاً همگانی کنار آمد. اگر هورمون‌های بدن‌تان با تغییر فصل دستخوش تغییر می‌شوند، در عوض شما هم با فعالیت‌هایی می‌توانید هورمون‌های دیگری را در بدن‌تان ترشح کنید و جلوی قدرت فصل‌ها بایستید! یکی از این فعالیت‌ها ورزش است. سعی کنید هر روز سه بار و هر بار به مدت پانزده دقیقه **نرمش‌های ساده‌ی کششی انجام دهید** و اگر امکانش برایتان فراهم است، بدوید. این کار باعث ترشح هورمون اندروفین در بدن شما می‌شود که حس نشاط را برایتان به ارمغان خواهد آورد.

چاره‌ی دیگر این است که محل مطالعه از **نور کافی از طیف سفید** برخوردار باشد. ضمناً یادتان باشد که درس خواندن در محیط‌های گرم، حس خواب‌آلودگی را در انسان تشدید می‌کند و به همین دلیل، **دمای اتاق باید معتدل** (نه سرد و نه گرم) باشد. با دانستن همین دو سه نکته‌ی ساده (ورزش، نور و دما) می‌توانید اختلال خواب خود را در فصل بهار تا حد بسیار زیادی از بین ببرید و ساعت بیولوژیک‌تان را تنظیم کنید.