



# درس دارم اما خوابم می آید!

علیرضا انبسی - پزشک

**پس پشت سر گذاشتن تعطیلات  
فروردین، فصل جدیدی را  
آغاز کردیم. فصلی که برای  
داوطلبان آزمون سراسری،  
آخرین مرحله ی تلاش و فعالیت  
مطالعاتی و البته مهم ترین و  
گران بها ترین مراحل نیز هست.  
عده ی زیادی از داوطلبان با  
استفاده ی بهینه و حداکثری از  
همین زمان توانسته اند نتایج  
درخشان و خارج از تصویری را  
کسب نمایند.**

**اما این دوره آفت ها و مشکلاتی  
دارد که غلبه ی بر آن ها سبب  
روان تر و بهتر بر گزار شدن  
فعالیت های مطالعاتی خواهد شد.**

## پرخوابی شایع ترین آفت

گرده افشانی گل ها و درختان که باعث افزایش ریزگردهای معلق در فضا و نیز ایجاد آلرژی می شود از یک سو و نیز تغییرات دمایی و افزایش و کاهش های حرارتی که باعث کندتر شدن فعالیت در افراد می شود از سوی دیگر و همچنین افزایش طول روز که سبب کاهش میزان استراحت افراد است از دیگر سو سبب خمودگی و کسالت بهاری در اغلب افراد می شود.

همچنین در این فصل به دلیل گشاد شدن مویرگ ها، گردش خون در اغلب اندام ها افزایش می یابد و در نتیجه هنگام انجام فعالیت های مطالعاتی که مغز به خون بیش تری نیاز دارد، عملاً سهم کمتری به مغز می رسد. این کم شدن میزان خون رسانی به مغز سبب کاهش میزان اکسیژن موجود در مغز می شود. در چنین حالتی مغز با صدور فرمان خواب می کوشد تا موقعیت بهتری را برایم بهره مندی از اکسیژن فراهم نماید. به همین سبب میزان خواب آلودگی و میل به خواب در اغلب افراد افزایش می یابد.

## راه چاره

**خواب شبانه ی کافی و منظم!** سبب از بین رفتن کسالت روزانه خواهد شد. کافی بودن و بیش از اندازه نبودن خواب شبانه قید بسیار مهمی است که باید به آن توجه داشته باشید. خواب بیش از میزان نیاز سبب بی حسی قشر مغز و به دنبال آن خواب آلودگی بیش تر خواهد شد. درست به همین دلیل است که وقتی افراد بیش تر می خوانند، بیش تر نیازمند خواب هستند.

اگرچه تا کنون بارها و بارها بر نظم خواب شبانه تأکید کرده ایم اما در موقعیت کنونی این تأکید را مضاعف می کنیم. زیرا به هم ریختن نظم خواب - حتی اگر

برای یک نوبت هم باشد - در شرایط ویژه ی فصل بهار، آشفتگی های بی دربی را به دنبال خواهد داشت. پس از بیدار شدن از خواب، **شستن دست و صورت** با آب سرد و داشتن **تحرک بدنی**، به سریع تر آماده شدن بدن و مغز کمک خواهد کرد.

**تنظیم ساعت خواب و دمای محیطی اتاق** که به راحتی خواب کمک می کنند، تأثیر به سزایی در آمادگی بدن پس از بیداری دارند.

عدم استفاده از **غذای پرچم** و نیز **دوش آب گرم** قبل از خواب و **استحمام با آب ولرم** بعد از خواب از دیگر روش های مؤثری هستند که برای رفع خواب آلودگی و کسالت ممتد از آن ها بهره مند شد.

## تغذیه و خواب آلودگی بهاری

- مصرف کمتر لبنیات، چربی ها، مواد قندی و شیرینی ها
- افزایش مصرف میوه، انواع سبزی تازه، اسفناج، کاهو، نعنا، هویج و نیز آب میوه
- کاهش استفاده از قهوه، نوشابه های گازدار و محصولات دارای کافئین
- اصرار و پای بندی به وعده ی صبحانه به ویژه استفاده از پروتئین های حیوانی نظیر انواع گوشت و نیز پروتئین های گیاهی نظیر غلات و حبوبات
- اصرار بر استفاده از عسل به عنوان شیرینی طبیعی به ویژه استفاده از صورت های محلول عسل نظیر آب جوش و عسل، چای و عسل یا شیر و عسل در طول روز
- به خاطر داشته باشید که توأم بودن رفتارهای صحیح با تغذیه ی صحیح تأثیرات شگرفی بر مقابله با کسالت بهاری و خواب آلودگی این فصل خواهند داشت.

