



# یک پرس خواب! بامخلفات

علیرضا انیسی - پزشک



**تعادل** در هر کاری و هر زمینه‌ای ضروری است. و خواب نیز به‌عنوان یکی از نیازهای طبیعی بدن و همچنین جزیی مهم از فرآیند یادگیری از ایت قاعده مستثنی نیست.

ممکن است تصوّر کنید که چون داوطلب آزمون سراسری هستید و این آزمون هم به اندازه‌ی کافی برای تان مهمّ و بزرگ هست و نیز رقابت جدّی در آن جریان دارد، باید خواب و استراحت را تا مرز حرام کردن بر خود، کاهش دهید و فقط به مطالعه و درس خواندن بپردازید. البتّ ممکن است حرف ما خلاف میل شما باشد ولی باید به اطلاع تان برسانیم که تصوّر شما یک باور غلط است.

منکر این نیستیم که باید بیش تر تلاش کنید و فشرده تر، منسجم تر و بهتر درس بخوانید، اما به یاد داشته باشید که هدف شما موفقیت در آزمون است و برای کسب این توفیق باید در وهله‌ی نخست سالم باشید و سلامتی در گرو تغذیه‌ی مناسب، استراحت کافی و فعالیت بدنی منظم است.

حواستان باشد که اگر خواب منظم و مناسبی ندارید، در روزها و هفته‌های باقی مانده تا آزمون سراسری، حتماً باید ساعت و کیفیت خواب خود را اصلاح کنید. و اگر هم برنامه و کیفیت خواب تان منظم است، این نظم را تا روز برگزاری آزمون سراسری حفظ کنید.

**ساعت** بیولوژیک، در واقع تنظیم کننده‌ی طبیعی در درون بدن شماست. در حقیقت این ساعت بیولوژیک است که زمان خواب و بیداری شما را مشخص می‌کند. این تنظیم کننده‌ی طبیعی به انسان کمک می‌کند تا فعالیت خود را در ساعات روز افزایش بدهد و در تاریکی شب از شدت آن بکاهد و به استراحت بپردازد.

**اهمیت** خواب در انسان و نیز بخش مهمّی از کارکردهای این نیاز طبیعی بر کسی پوشیده نیست. هم‌چنین همه می‌دانند کسانی که فعالیت‌های فکری منسجم و طولانی مدّت دارند، نیازشان به خواب بیش تر از سایرین است. از کارکردهای خواب می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون‌ها و حفظ کارآوری سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه اشاره کرد. علاوه بر این موارد رشد کودکان و نوجوانان به دلیل این که هورمون رشد بیش تر در خواب ترشح می‌شود، از عملکردهای ویژه‌ی خواب به حساب می‌آید. از همین رو نیاز به خواب در سنین مختلف، متفاوت است.

**کم خوابی و بی خوابی** صدمات جبران ناپذیری را به فرد و به‌خصوص به

کسانی که دارای فعالیت فکری هستند وارد می‌کند. از جمله‌ی این صدمات می‌توان به کاهش توان یادگیری و همچنین کاهش تمرکز و دقت اشاره کرد. سخت بلند شدن از خواب، چرت زدن در طول روز، احساس خستگی، بی‌حوصلگی، بد رفتاری، افزایش حساسیت پذیری و در نهایت کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز از جمله عوارض ناشی از کم خوابی یا بی خوابی هستند.

**خواب نیم‌روزی** در کنترل استرس و افزایش قدرت مغز برای یادگیری، مفید و مؤثر است. سعی کنید به جای این که شب‌ها تا نیمه شب بیدار بمانید و درس بخوانید، صبح زود را به این کار اختصاص دهید. اگر برای مدّت طولانی بدن خود را به بیداری شب و خواب روز عادت دهید، در روز آزمون سراسری دچار مشکل خواب‌آلودگی خواهید شد و احتمال این که نتوانید از عهده‌ی آزمون برآیید بسیار زیاد است.

**مشکل خواب** از مواردی است که هرچه به آزمون سراسری نزدیک شویم، نزد عده‌ی بیش تری از داوطلبان خودنمایی می‌کند. اغلب مراجعین نوجوان در هفته‌های نزدیک به آزمون سراسری در تشریح درگیری ذهنی خود می‌گویند: «مشکل خواب دارم و با این که می‌خواهم برنامه‌ی خواب منظم باشد اما موفق نمی‌شوم تا برنامه‌ی تنظیم شده‌ای برای این کار داشته باشم.» به یاد داشته باشید که دیر به خواب رفتن، بیداری‌های مکرر در خلال شب، ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدّد، بیدار شدن خیلی زود در هنگام صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را «**بی خوابی**» می‌گویند. هم‌چنین ناتوانی در به خواب رفتن، ناتوانی ماندگاری در خواب طولانی و عمیق را «**کم خوابی**» یا «**بد خوابی**» می‌گویند. خلاف بی خوابی که خود بیماری محسوب می‌شود، کم خوابی بیماری به حساب نمی‌آید بلکه جزء علائم بیماری شمرده می‌شود.

**ترک عادت** و رفتارهایی که به مدّت طولانی آن‌ها را انجام داده‌اید، اصولاً کار سختی است. اما در مورد خواب باید مراقب باشید که اگر پس از چند روز نتوانستید برنامه‌ی خواب خود را به صورت منظم (به طور مثال ۶ ساعت خواب در شب و ۷۵ دقیقه خواب در طول ظهر، که این میزان باید منظم باشد به طور مثال هر شب ساعت ۱۲ نیمه شب به رختخواب روید و هر روز ساعت ۱۵ نیز خواب ظهر را انجام دهید) اجرا کنید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید و این تنظیم برنامه را با کمک وی انجام دهید. زیرا بی خوابی از اختلالات خواب است که در روان‌شناسی و پزشکی مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد.