

خواب سالم

روان
شناسی

سارا یوسف زاده

دوست خوب من در دنیای پرشتاب امروزی، ذهن تو با مسائل تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی درگیر است. در میان این گردباد، خواب غالباً در اولویت‌های پایین تر قرار می‌گیرد؛ اشتباهی که می‌تواند به قیمت از دست رفتن سلامتی تمام شود.

منظور از داشتن عادات‌های خواب سالم استراحت بیشتر نیست، بلکه ایجاد زمین‌های برای یک زندگی سالم‌تر و سازنده‌تر است. بسیاری از نوجوانان از شب‌بیداری‌های خود با افتخار یاد می‌کنند، اما حقیقت این است که خواب خوب و مداوم می‌تواند سلاح مخفی آن‌ها برای موفقیت باشد. در ادامه شرح داده‌ایم چرا ایجاد تغییر در روند خواب و بیداری و داشتن خواب منظم و سالم برای نوجوانان حیاتی است

۲۰

نوجوان

شماره ۱ | آبان ۱۳۹۴

صدای پا خواب

بلوغ تغییرات قابل توجهی در الگوهای خواب تو ایجاد می‌کند. این تغییرات زیست‌شناسانه (بیولوژیکی) باعث می‌شوند که تو ترجیح دهند صبح‌ها دیرتر بیدار شوی و بیشتر بخوابی. تغییر مزبور به ساعت درونی بدن یا نظم (ریتم) شبانه‌روزی مرتبط است که در دوران نوجوانی دچار دگرگونی می‌شود. در نتیجه، برای بسیاری از نوجوانان حتی زمانی که تلاش می‌کنند زود به خواب بروند، زود به خواب رفتن دشوار است. درک این تغییرات می‌تواند به تو و خانواده‌ات کمک کند برنامه‌های قبل از خواب مؤثرتری داشته باشید.

امان از کم‌خوابی

دوست خوبم بهتر است بدانی نداشتن خواب کافی می‌تواند تأثیر جدی روی خلق و خو، و رفتار و عملکرد تحصیلی تو داشته باشد. نوجوانانی که کمبود خواب دارند، بیشتر دچار تحریک‌پذیری، افسردگی و اضطراب می‌شوند. آن‌ها همچنین ممکن است کاهش انگیزه و تمرکز را در مدرسه تجربه کنند. علاوه بر این، خواب ناکافی می‌تواند به تصمیم‌گیری ضعیف و افزایش رفتارهای پرخطر منجر شود.

نکته‌های کلیدی

خوب‌ست بدانیم نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. ایجاد برنامه خواب منظم، حتی در آخر هفته‌ها، به طور قابل توجهی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و به هماهنگی با چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن کمک می‌کند.

- محدود کردن زمان استفاده از تلفن همراه یا رایانه حداقل یک ساعت قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را تا حد زیادی افزایش دهد، زیرا نور آبی صفحه نمایش مانع از تولید طبیعی «ملاتونین» (هورمون خواب) می‌شود.
- رژیم غذایی متعادل، با محدود کردن میزان کافئین و شکر، به ویژه هنگام عصر، می‌تواند تأثیر مثبتی بر الگوهای خواب داشته باشد و خوابیدن را آسانتر کند.

- چنانچه که با «اختلال تأخیر در فاز خواب» یا سایر چالش‌های خواب دست و پنجه نرم می‌کنی، مشورت با یک متخصص می‌تواند در ایجاد عادات‌های خواب سالم بسیار مهم باشد.

راهکارهای بهبود کیفیت خواب

روند قبل از خواب

خواب می‌دانم که برای تو ایجاد روالی ثابت قبل از خواب بسیار مهم است. این روند باید شامل فعالیت‌های آرامش‌بخشی باشد که به مغز علامت (سیگنال) می‌دهند، زمان استراحت فرا رسیده است. خواندن کتاب یا حمام آبگرم می‌تواند مؤثر باشد. چنین فعالیت‌هایی به جدا کردن زمان خواب از فشارهای روانی (استرس‌های) تکلیف‌ها و تعهدهای روزانه کمک می‌کنند. نکته مهم دیگر این است که نزدیک به زمان خواب از فعالیت‌های محرک، مانند ورزش شدید یا مصرف کافئین، خودداری کنید. چنین عادت‌هایی می‌تواند در چرخه خواب و بیداری بدن اختلال ایجاد کند.

برنامه خواب

دوست من حفظ برنامه منظم تو کیفیت کلی خوابت را افزایش می‌دهد. نوجوانان باید بکوشند هر روز در ساعات‌های مشخصی، حتی در تعطیلات آخر هفته، به رختخواب بروند و از خواب بیدار شوند. ثبات چرخه خواب و بیداری بدن را تقویت می‌کند. تغییر در الگوی خواب، مانند دیر خوابیدن در آخر هفته‌ها، می‌تواند این چرخه را مختل کند. ممکن است در لحظه احساس خوبی داشته باشی، اما این موضوع می‌تواند بیدار شدن برای رفتن به مدرسه را برای مشکل کند.

زمان بندی غذا

آیا می‌دانی خوردن وعده‌های غذایی سنگین، نزدیک به زمان خواب، می‌تواند خواب تو را مختل کند. بدن تو برای هضم به زمان نیاز دارد و دراز کشیدن خیلی زود پس از غذا ممکن است باعث ناراحتی یا حتی سوزش معده شود و این ناراحتی تو را بیدار نگه دارد. بهتر است حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب، دیگر غذا نخوری. این به بدن تو زمان کافی می‌دهد تا غذا را به درستی هضم کند. اگر به دیر شام خوردن عادت داری، برنامه خودت را به تدریج تنظیم کنی.

میان وعده‌های قبل از خواب

مشکل اینجاست که با شکم گرسنه هم نمی‌شود خوابیدی. گاهی یک میان‌وعده سبک قبل از خواب خیلی کمک‌کننده است؛ به خصوص اگر شام را زود یا کم میل کرده باشی. با این حال، بهتر است این میان‌وعده‌ها با دقت انتخاب شوند. غذاهایی را انتخاب کنی که هضمشان برای معده آسان باشند و قند کمی داشته باشند. غذاهای سرشار از چربی یا قند می‌توانند باعث افزایش سطح گلوکز خون شوند که به انفجار انرژی و مانع شروع خواب منجر می‌شود. گزینه‌های خوب شامل یک تکه نان برشته (تست) با آووکادو یا یک کاسه کوچک غلات با شیر است. اینها بدون ایجاد ناراحتی یا هوشیاری، احساس آرامش‌بخشی را ایجاد می‌کنند.

مصرف کافئین

کافئین محرکی شناخته شده است که می‌تواند شروع خواب را به تأخیر بیندازد و باعث کاهش کیفیت خواب شود. تو باید در مورد مصرف محصولات کافئین‌دار در اواخر روز محتاط باشی. این نه تنها قهوه، بلکه نوشابه‌های

گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و چای را نیز شامل می‌شود. سعی کنی مصرف کافئین را بعد از ساعت چهار بعد از ظهر محدود کنی، یا اگر از خوردن این نوشیدنی‌ها در عصر لذت می‌بری، سراغ نسخه‌های بدون کافئین بروی.

نوشیدنی‌های جایگزین

جایگزین‌های خوشمزه و متعددی وجود دارند که در خوابیدنت مشکلی ایجاد نمی‌کنند. دمنوش‌هایی مانند بابونه یا نعناع قبل از خواب آرام‌بخش هستند. آب طعم‌دار شده با تکه‌های میوه، آبرسانی را بدون هیچ‌گونه اثر تحریک‌کننده‌ای انجام می‌دهد.

تنظیمات تدریجی

روشی مؤثر برای تنظیم خواب، تغییر تدریجی زمان خواب است. هر شب ۱۵ دقیقه زودتر بخوابی تا به زمان مورد نظر برسی. این جابه‌جایی آهسته به تنظیم ساعت داخلی بدن بدون ایجاد فشار روانی زیاد کمک می‌کند.

محیط خواب

ایجاد محیط خواب راحت بسیار مهم است. بهتر است اتاق خواب خود را خنک، تاریک و ساکت نگه داری. این موارد محیط طبیعی شب را تداعی می‌کند و به مغز پیغام می‌دهد که زمان استراحت است. برای جلوگیری از تابش نور می‌توان از پرده‌های ضخیم استفاده کرد. دما نیز باید مناسب باشد؛ نه خیلی گرم و نه خیلی سرد. این تغییرات به خواب رفتن را آسان‌تر می‌کنند.

فعالیت بدنی

ورزش منظم نقش مهمی در خوب خوابیدن تو دارد. ورزش کمک می‌کند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابی. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های گروهی انتخاب‌هایی عالی هستند. تو باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید داشته باشی. یادت باشد، ورزش خیلی نزدیک به زمان خواب می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و بهتر است در اوایل روز انجام شود.

فن آرامش قبل خواب

آرامش قبل از خواب می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت خواب را افزایش دهد. فن‌هایی مانند تمرین‌های تنفس عمیق می‌تواند ذهن را آرام کند. این شیوه‌ها به کاهش فشار روانی و اضطراب کمک می‌کنند و در نتیجه باعث بهبود کیفیت خواب می‌شوند.

کمک حرفه‌ای

اگر روش‌های خودیاری به بهبود منجر نمی‌شوند، جست‌وجوی کمک حرفه‌ای توصیه می‌شود. متخصصان خواب می‌توانند توصیه‌های مناسب ارائه دهند و ممکن است درمان‌هایی مانند نوردرمانی یا استفاده از مکمل‌های ملاتونین نیاز باشد. در بعضی موارد اضطراب بیش از حدی که خواب را مختل می‌کند، می‌تواند حاصل مشکلی باشد که باید حل شود و فن‌هایی مانند تنفس عمیق دیگر کارساز نباشند؛ در این صورت باید مسئله را حل کرد. به این منظور می‌توان با خانواده یا افراد متخصص در زمینه مشکل مشورت و راه حل‌ها را بررسی کرد.

1. Delayed Sleep Phase Syndrome1.

پی‌نوشت‌ها:

۲. فکر کردن به مکان یا اتفاقی که دوست دارید و به شما آرامش می‌دهد.
۳. انقباض عضلات هنگام دم و انبساط آن‌ها هنگام بازدم، ۱۰ ثانیه استراحت دادن و بعد به سراغ عضلات بعدی رفتن، به ترتیب از انگشتان پا تا نوک سر.