

۹ روش مؤثر برای داشتن خوابی آرام و لذت بخش در شب [رپورتاژ آگهی] - دیجیاتو

واحد تبلیغات | یکشنبه، ۲۸ مرداد ۱۳۹۷

تأثیرات یک شب بی‌خوابی به همان شب محدود نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند تمام روز بعد را هم تحت تأثیر قرار دهد و خراب کند. برای اینکه بتوانید کمیت و کیفیت خواب شبانه‌تان را بالا ببرید از ۹ روشی که در ادامه می‌خوانید استفاده کنید.

▪ در معرض نور باشید

بدن ما یک ساعت طبیعی دارد که به اسم ساعت بیولوژیک یا ریتم شبانه‌روزی (Circadian Rhythm) شناخته می‌شود. این ساعت روی عملکرد مغز، بدن و هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد و کمک می‌کند به موقع از خواب بیدار شویم یا به خواب برویم. در یک تحقیق که محققان روی افراد بی‌خواب انجام دادند، مشخص شد مدت زمان خواب کسانی که در طول روز، در معرض نور قرار داشتند، دو ساعت بیشتر می‌شود و از نظر کیفی هم ۸۰ درصد بهبود پیدا می‌کند. بنابراین اگر دوست دارید خواب شبانه‌تان بهتر شود، سعی کنید در طول روز خودتان را در معرض نور طبیعی یا اگر برایتان مقدور نیست، نور خورشیدی مصنوعی (لامپ خورشیدی) قرار دهید. تاریک کردن اتاق یا محل کار در طول روز، به ضرر خواب راحت شبانه تمام می‌شود.

▪ تشک‌تان را عوض کنید

یکی از چیزهایی که می‌تواند باعث بهتر خوابیدن‌تان شود، داشتن یک تشک نرم و راحت است. استفاده از [تشک‌های خوشخواب و طبی](#) کیفیت خواب افراد را بالا می‌برد و باعث می‌شود بعد از بیدار شدن، احساس خستگی نکنند. سعی کنید انتخاب تشک مناسب را با خرید پتو و بالش راحت کامل کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

▪ نور آبی را ممنوع کنید



دستگاه‌های الکترونیکی مثل تلویزیون، گوشی تلفن همراه و تبلت‌ها از خودشان نوری ساطع می‌کنند که به «نور آبی» یا Blue Light معروف است. مغز افرادی که بعد از تاریک شدن هوا در معرض این نور قرار می‌گیرند گول می‌خورد و فکر می‌کند شب هنوز از راه نرسیده است؛ به همین دلیل هم ترشح هورمون‌هایی مثل ملاتونین را که به خواب بهتر و عمیق‌تر کمک می‌کند، کاهش می‌دهد. بعضی از راهکارهای کاهش نور آبی شامل موارد زیر می‌شود:

- از عینک‌فروشی‌ها سراغ عینک‌هایی را بگیرید که توانایی بلوکه کردن نور آبی را دارند.
- آیفون و گوشی‌های اندرویدی به صورت خودکار با رسیدن شب، نور صفحه‌شان را عوض می‌کنند. اگر گوشی‌تان این امکان را ندارد، یک برنامه مناسب برایش نصب کنید.
- برای بلوکه کردن نور آبی لپ‌تاپ و کامپیوترتان از اپلیکیشن‌های ضد نور آبی استفاده کنید.
- دو ساعت قبل از اینکه به خواب بروید، تماشای تلویزیون و هر دستگاه دیگری که نور آبی را از خودش ساطع می‌کند، متوقف کنید.
- **روی تختتان حساب کنید**

گاهی وقت‌ها ارتفاع تخت یا قدیمی شدن و سر و صدا کردن آن باعث بر هم زدن آرامش افراد موقع خوابیدن می‌شود. اگر شما هم این مشکل را دارید بسته به نیازتان [تخت‌خواب یک یا دو نفره](#) تهیه کنید و حتماً به استاندارد بودنش توجه داشته باشید. اگر دنبال تخت یک نفره هستید، بهتر است به جای سایز معمول سراغ سایز بزرگ بروید تا موقع خواب راحت‌تر بتوانید غلت بزنید و جابه‌جا شوید.

▪ در طول روز نخوابید

تحقیقات زیادی نشان داده‌اند چرت زدن کوتاه‌مدت در روز، می‌تواند خستگی را از تن بیرون کند و باعث افزایش انرژی شود؛ اما اگر میزان زمان خواب روزانه‌تان زیاد شود، ساعت بدنتان به هم می‌ریزد و احتمال اینکه نتوانید در طول شب راحت بخوابید، بیشتر خواهد شد. در یک پژوهش

مشخص شد که چرت روزانه به مدت نیم ساعت و کمتر باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود؛ اما کسانی که بیشتر از این مدت بخوابند در طول روز خواب‌آلود هم خواهند بود. با وجود این، اگر در طول روز می‌خوابید و شب‌ها مشکلی برای خوابیدن ندارید، لازم نیست حتما برنامه زندگی‌تان را عوض کنید؛ مگر اینکه بخواهید به نتایج علمی که تا این زمان به دست آمده‌اند، استناد کنید.

▪ کافئین نخورید

کافئین خواص زیادی دارد. از جمله اینکه باعث افزایش تمرکز، بالا رفتن انرژی و بهبود عملکرد ورزشی می‌شود؛ اما شب‌ها نه وقت ورزش است، نه نیازی به تمرکز بالا دارید و نه قرار است سطح انرژی‌تان را بالا ببرید؛ مگر اینکه قصد خوابیدن نداشته باشید. مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، در ساعت‌های پایانی روز باعث می‌شود فرمان استراحت و خواب صادر نشود. نتایج یک تحقیق نشان داد کیفیت خوابیدن کسانی که شش ساعت قبل از خواب از قهوه استفاده کرده بودند، به شدت پایین می‌آید. تاثیر مصرف کافئین شش الی هشت ساعت در بدن باقی می‌ماند؛ بنابراین اگر مشکل خواب دارید یا نسبت به کافئین حساس هستید، بعد از ساعت سه الی چهار بعد از ظهر سراغ قهوه نروید؛ مگر اینکه بدون کافئین باشد.

▪ منظم باشید

ساعت بیولوژیک یا ریتم شبانه‌روزی بدن شما خودش را با طلوع و غروب خورشید هماهنگ می‌کند؛ اما زندگی امروزی این ریتم را به هم می‌زند. برای اینکه بتوانید به تنظیم ساعت بدن و بهبود خوابتان کمک کنید، خوب است ساعت‌های مشخصی را برای بیدار شدن و به خواب رفتن در نظر داشته باشید. محققان می‌گویند کیفیت خواب کسانی که الگوی مشخصی ندارند یا به‌طور خاص آخر هفته‌ها یا در تعطیلات برنامه خوابشان را عوض می‌کنند، کاهش پیدا می‌کند. تحقیقات دیگری هم نشان داده‌اند الگوی نامنظم خواب، ساعت بیولوژیکی و میزان هورمون ملاتونین را تغییر می‌دهد. بنابراین، این آخر هفته که راس ساعت همیشگی بیدار شدید به جای اینکه خودتان را به زور بخوابانید، بیدار شوید و ریتم منظم خوابتان را به هم نزنید.

▪ محیط اتاق خوابتان را درست کنید



بهترین دکوراسیون برای اتاق خواب

در کنار انتخاب کالای خواب مناسب، عوامل دیگری مثل صدا، دما و نحوه چیدمان هم روی کیفیت خواب شما در اتاقان تاثیر می‌گذارند. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند سر و صدا، به‌خصوص صدای ترافیک می‌تواند به شدت کیفیت خواب را پایین بیاورد. یکی از موسسات تحقیقاتی هم اعلام کرده کیفیت خواب افرادی که محیط اتاق خوابشان را آرام و کم‌نور کرده بودند 50 درصد بهبود پیدا کرده است. برای اینکه بتوانید راحت‌تر بخوابید:

- تا حد ممکن صدای محیط اطراف را کم کنید. اگر منزلتان کنار اتوبان یا خیابان پر ترددی قرار دارد، حتما برای پنجره‌ها از شیشه‌های دو جداره استفاده کنید.
- معمولا هر چه دمای اتاق بیشتر باشد، خواب کمتر خواهد شد. نتیجه یک تحقیق نشان داده تاثیر دما روی کیفیت خواب به مراتب بیشتر از تاثیر سر و صداهای آزار دهنده است. بهترین دما برای اتاق خواب حدود 20 درجه سانتی‌گراد است.
- اتاقی که به هم ریخته باشد، به صورت ناخودآگاه پیام ناآرام بودن را به مغز می‌دهد. سعی کنید قبل از خواب اتاقان را مرتب کنید.
- شستن به موقع روتختی و روبالشی یکی از کارهای مثبتی است که می‌تواند خواب راحت‌تری را به شما هدیه کند.
- سعی کنید هرازگاهی بالشتان را چند ساعتی در معرض نور خورشید قرار دهید تا هوا بخورد و تازه شود.
- برای کاهش صد در صد نور می‌توانید از یک چشم‌بند خواب که از الیاف طبیعی و لطیف تهیه شده است، استفاده کنید.

▪ غذا نخورید

محققان می‌گویند مصرف دیروقت غذا هم روی کیفیت خواب تاثیر منفی می‌گذارد و هم روی ترشح هورمون رشد و ملاتونین. نتیجه یک تحقیق نشان داده مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات حدود چهار ساعت قبل از خواب باعث سریع‌تر به خواب رفتن افراد می‌شود. این

غذاها شامل ماده‌ای به نام تریپتوفان هستند که باعث ایجاد احساس خستگی خواهد شد. جالب اینجاست که تحقیق دیگری هم نشان داده استفاده از رژیم غذایی با کربوهیدرات پایین (LOW-carb diet) هم باعث بهبود خواب می‌شود! بنابراین اگر رژیم غذایی خاصی دارید لازم نیست آن را به هم بزنید. کافی است قبل از خواب از خوردن وعده‌های غذایی سنگین پرهیزید و [سراغ خوراکی‌هایی بروید که باعث بهبود خوابتان می‌شوند](#).

[دیجیاتو](#)