

چند توصیه علمی مفید برای خواب راحت

خلاصه : کمبود خواب کافی از نظر جسمی بر میزان ترشح هورمون‌ها، ضربان قلب و متابولیسم بدن تاثیرگذار است و از نظر روحی نیز کارایی و بازده مغز را کاهش می‌دهد. همچنین، موجب ابتلا به دیابت شده و حتی افسردگی نیز ایجاد می‌کند.

شماره : 41

تاریخ : 1393/04/30

موضوع : چند توصیه علمی مفید برای خواب راحت

متن : کمبود خواب کافی از نظر جسمی بر میزان ترشح هورمون‌ها، ضربان قلب و متابولیسم بدن تاثیرگذار است و از نظر روحی نیز کارایی و بازده مغز را کاهش می‌دهد. همچنین، موجب ابتلا به دیابت شده و حتی افسردگی نیز ایجاد می‌کند. کمبود خواب کافی از نظر جسمی بر میزان ترشح هورمون‌ها، ضربان قلب و متابولیسم بدن تاثیرگذار است و از نظر روحی نیز کارایی و بازده مغز را کاهش می‌دهد. همچنین، موجب ابتلا به دیابت شده و حتی افسردگی نیز ایجاد می‌کند. نتایج تحقیقات نشان داده است، در سال‌های اخیر الگوهای خواب تغییر کرده و میزان خواب مردم سراسر جهان نسبت به دهه‌های گذشته حدود 25 درصد کاهش یافته است و در عین حال پس از بیدار شدن نیز در وضعیت نشاط جسمی و روحی کافی قرار ندارند. از این رو، زنان می‌توانند با رعایت اصولی در منزل، خواب خوشی را برای خود و دیگر اعضای خانواده به ارمغان بیاورند تا در طی روز نیز خانواده با نشاط و شادابی بیشتری به کار پرداخته و بازده تحصیلی، شغلی، ورزشی و عاطفی‌شان افزایش یابد که این نکات به قرار ذیل است: - ملحفه‌ها را در فواصل زمانی کوتاه عوض کنید: بررسی‌ها نشان داده است، وقتی افراد در هنگام خواب از ملحفه و روبالشی تمیز و نرم و با عطر خوش استفاده می‌کنند زودتر به خواب رفته و بهتر می‌خوابند. - ساعت را در نزدیکی یا در معرض دید قرار ندهید: بسیاری از مواقع وقتی ساعت در نزدیکی یا روبروی فردی که قصد دارد بخوابد قرار گیرد، او با نگاه کردن به آن یا در مواردی با شنیدن و گوش دادن ناخواسته به صدای آن، شروع به تفکر درباره کارهای انجام شده یا نشده آن روز و برنامه‌های روز بعد می‌کند و دیرتر به خواب می‌رود. - استفاده از بالش مناسب اهمیت زیادی دارد: sleeping baby چنانچه مدتی به یک طرف خوابیده‌اید، آن را برگردانید تا حالت محدب آن حفظ شود. استفاده از بالش مناسب نه تنها به کیفیت خواب کمک می‌کند، بلکه از ایجاد دردهای سر و گردن نیز جلوگیری می‌کند. استفاده از بالش نامناسب در سنین میانسالی و کهنسالی حتی ممکن است موجب بروز افسردگی شود زیرا موجب اختلال در کیفیت خواب شده و روی سیستم عصبی افراد تاثیر می‌گذارد. چنانچه مواد داخل بالش به جای پلی‌استر از جنس مواد خنک و ترکیبی از فیبر سرامیک و سولفات سدیم باشد، خواب بسیار بهتر و لذت بخش‌تری را برای شخص به ارمغان می‌آورد زیرا سر را خنک‌تر نگاه می‌دارد. - سعی شود در انتخاب رنگ و ضخامت پرده مورد استفاده در اتاق‌ها دقت بیشتری شود. در مورد اتاق خواب، استفاده از پرده‌هایی که در آن مقداری از رنگ سبز استفاده شده باشد در ایجاد آرامش و خواب راحت‌تر موثرتر است. در ضمن باید توجه داشت، صرفاً استفاده از پرده‌های توری و نازک در اتاق خواب مناسب نیست و باید پرده تقریباً ضخیم نیز وجود داشته باشد و هنگام خواب پرده‌ها تقریباً بسته (نه به طور کامل) باشند تا محیط راحت‌تری فراهم شود. - گرمای نسبی پاها به دلیل تسریع و راحت‌تر شدن جریان خون در این محل و کاهش دما در ناحیه میانی بدن خواب راحت‌تری به دنبال دارد. این موضوع در کودکان اهمیت بیشتری دارد اما در بزرگسالان نیز بی‌فایده نیست؛ بنابراین مادران می‌توانند هنگام خواب به بالین فرزندان رفته و با کشیدن یک ملحفه یا پتوی نازک روی قسمت پای آنها، این مورد را رعایت کنند.