

## بهداشت خواب چیست و چگونه خواب راحتی داشته

### باشیم(۱)

بهداشت خواب مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می‌کند، خواب راحت و آرامی داشته باشند به بیان دیگر بهداشت خواب عادت سالم خوابیدن است. این عادت‌ها بسیار ساده هستند و اکثر افراد از آن آگاهی دارند اما در موقع خواب به آن عمل نمی‌کنند. توصیه‌های مهمی در خصوص اصول بهداشت خواب وجود دارد که به کارگیری آنها در فراهم کردن یک خواب راحت موثر است.

۱- هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند و پس از مدتی شما در ساعت مشخصی می‌خوابید و بیدار می‌شوید.

۲- میزان نیاز خود به خواب را مشخص نمایید. زمانی به رختخواب بروید که احساس خستگی می‌کنید و از خوابیدن در ساعات عصر خودداری کنید.

۳- در طول روز و بخصوص در ساعات بعدازظهر در معرض نور آفتاب قرار بگیرید مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند.

۴- یکی دیگر از نکاتی که در فراهم کردن یک خواب راحت موثر است بهبود محیط فیزیکی خواب است.

اگر اتاق خواب فرد راحت و رضایتبخش باشد، خواب وی نیز رضایت بخش خواهد بود. توصیه‌های مورد نظر در این

خصوص این است که از تشک‌هایی استفاده کنید که خیلی سفت یا خیلی نرم نباشد.

۵- در مورد مناسب بودن دمای اتاق اطمینان حاصل کنید، اتاق خواب شما باید به اندازه کافی تاریک باشد.

۶- اتاق خواب باید ساکت باشد اگر نمی‌توان سرو صدا را کنترل کرد (مثل هم‌اتاقی پرسر و صدا یا سرو صدای محیط‌های خوابگاهی) بهتر است از گوش‌بند استفاده کنید.

۷- در هنگام خواب، تنها زمان را برای خوابیدن برنامه ریزی کنید. اگر از اتاق خواب برای تماشای تلویزیون یا مکالمه تلفنی با دوستان استفاده کنید ذهن شما برای این کارها شرطی می‌شود و به محض ورود به اتاق خواب به یاد این کارها می‌افتید.

نکاتی که باید مورد توجه قرار داد:

۱- یک خواب راحت باید از مصرف دارو خودداری کرد بسیاری از مردم فکر می‌کنند که مصرف دارو یا برخی مواد باعث بهبود خواب آنها می‌شود.



۲- برخی اشتباهات رایج در این خصوص سیگار، الکل و قرص‌های خواب است.

۳- بسیاری از افراد سیگاری فکرمی‌کنند که سیگار باعث آرامش آنها می‌شود، غافل از اینکه نیکوتین یک ماده محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و فشار خون است، که باعث می‌شوند فرد برای بخواب رفتن مدت بیشتری را صرف کند.

یکی از علل بیخوابی نگرانی و دلشوره است. کاهش نگرانی می‌تواند زمینه را برای یک خواب راحت فراهم نماید. توصیه‌هایی که در این خصوص وجود دارد عبارتند از:

۱- اگر شما جزء افرادی هستید که هنگام خواب نگرانیها به سراغشان می‌آید، طوری برنامه‌ریزی کنید که نیم ساعت قبل از رفتن به رختخواب را به فکر کردن اِرادِی در مورد نگرانیها اختصاص دهید بدین ترتیب زمان رفتن به رختخواب شما قبلاً فکرهای خود را در مورد روز بعد کرده‌اید.

۲- از تمرینات آرام‌سازی استفاده کنید. این تمرینات شامل آرام‌سازی عضلانی، تصورات خوشایند ذهنی و تمرکز بر آنها، استفاده از کاست های آرام سازی، ماساژ و دوش آب گرم است.

۳- همچنین تمرینات ورزشی روزانه به بهبود وضعیت خواب کمک شایانی می‌کند. وقتی که جسم فرد خسته باشد، راحت‌تر به خواب می‌رود

۴- در خصوص ورزش نیز توصیه‌هایی وجود دارد از آن جمله، ورزش منظم بخصوص در عصرها باعث تسهیل خواب می‌شود اما ورزش شدید در فاصله دو

بسمه تعالی

## بهداشت خواب

# آرامسازی و تاثیر آن در راحته خوابیدن



منابع: کتاب فارسی بهداشت روان - انگلستان

موضوع: پزشکی و سلامت

نویسنده: آرمان کیوان نیا

مترجم: کالج سلطنتی روانپزشکی انگلستان

گرد آورنده: خانم حکیمه آب رخت

کارشناس ارشد مددکاری

اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

به مناسبت هفته بهداشت روان

۳- از مصرف مایعات در فاصله ۹۰ دقیقه قبل از خواب خودداری کنید. چون حدود ۹۰ دقیقه طول می کشد که مایعات مصرفی به ادرار تبدیل شود. احساس دفع ادرار، بویژه در افراد مسن موجب بیدار شدن از خواب و اختلال خواب می شود.

۴- برخی از افراد با خوردن مواد غذایی حاوی اسید آمینه تریپتوفان (مانند موز) راحت تر به خواب می روند. اسید آمینه تریپتوفان، پیش ساز سروتونین است. سروتونین نیز خواب را تسهیل می نماید. دکتر "علی اکبر نجاتی صفا" در این خصوص می گوید یکی از شایعترین علل اختلالات خواب و بیخوابی و بد خوابی رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب است.



ساعت قبل از خواب باعث کاهش توانایی فرد در به خواب رفتن می شود.

### \*نقش رژیم غذایی در خواب



با تغییر در رژیم غذایی میتوان خواب بهتری را تجربه نمود از جمله اینکه کاهش مصرف کافئین در فاصله ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب به علت اینکه حدود ۵۰ درصد کافئینی که ساعت ۷ عصر مصرف می شود تا ساعت ۱۱ شب در بدن باقی میماند.

توجه داشته باشید:

- ۱- کافئین در قهوه، چای، نوشابه و بسیاری از مواد غذایی و دارویی وجود دارد.
- ۲- مصرف غذاهای سنگین قبل از خواب توصیه نمی شود. این غذاها موجب سوزش سردل و بازگشت مواد غذایی از معده به مری می شوند که هر دو می توانند خواب را مختل نمایند.

اگر گرسنگی و معده خالی باعث بیدار شدن شما از خواب می شود، بهتر است از غذاهای سبکی مثل شیر و بیسکویت، فرنی، سوپ و یا ماست قبل از رفتن به رختخواب استفاده کنید.