

خواب چیست؟

در حالی که خواب هستید، بیهوش هستید، اما عملکرد مغز و بدن شما همچنان فعال است. خواب یک فرآیند بیولوژیکی پیچیده است که به شما کمک می کند اطلاعات جدید را پردازش کنید، سالم بمانید و احساس آرامش کنید.

این مقاله کاربردی که در مورد داشتن خوابی بهتر و عمیق تر می باشد، در بخش تحقیقاتی بهترین آزمایشگاه تهران تهیه شده است.

در طول خواب، مغز شما پنج مرحله را طی می کند: مرحله ۱، ۲، ۳، ۴، و خواب حرکت سریع چشم (REM). در هر مرحله اتفاقات مختلفی می افتد. به عنوان مثال، شما در طول هر یک الگوی متفاوتی از امواج مغزی دارید. تنفس، قلب و دمای بدن شما ممکن است در برخی مراحل کندتر یا سریعتر شود. خواب به شما کمک می کند:

- روز بعد احساس آرامش و انرژی کنید
- اطلاعات بیاموزید، بینش کسب کنید و خاطره سازی کنید
- به قلب و سیستم عروقی خود استراحت دهید
- هورمون رشد بیشتری ترشح کنید که به رشد کودکان کمک می کند. همچنین توده عضلانی و ترمیم سلول ها و بافت ها را در کودکان و بزرگسالان افزایش می دهد.
- هورمون های جنسی را آزاد کنید که به بلوغ و باروری کمک می کند
- با ایجاد سیتوکین های بیشتر (هورمون هایی که به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با عفونت های مختلف کمک می کنند) از بیمار شدن خودداری کنید یا به شما کمک می کند در هنگام بیماری بهتر شوید.

چقدر به خواب نیاز داریم؟

میزان خواب مورد نیاز به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله سن، سبک زندگی، سلامتی و اینکه آیا اخیراً خواب کافی داشته اید یا خیر. توصیه های کلی برای خواب عبارتند از:

- نوزادان: ۱۶-۱۸ ساعت در روز
- کودکان پیش دبستانی: ۱۱-۱۲ ساعت در روز
- کودکان در سنین مدرسه: حداقل ۱۰ ساعت در روز
- نوجوانان: ۹-۱۰ ساعت در روز

- بزرگسالان (از جمله افراد مسن): ۷-۸ ساعت در روز

در دوران بلوغ، ساعت بیولوژیکی نوجوانان تغییر می‌کند و احتمال اینکه دیرتر به رختخواب بروند نسبت به کودکان کوچک‌تر و بزرگسالان بیشتر است و تمایل دارند صبح‌ها بیشتر بخوابند.

برخی افراد فکر می‌کنند که بزرگسالان با افزایش سن به خواب کمتری نیاز دارند. اما هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد افراد مسن می‌توانند با خواب کمتری نسبت به افراد جوان‌تر زندگی کنند. با این حال، با افزایش سن، افراد اغلب کمتر می‌خوابند یا تمایل دارند زمان کمتری را در مرحله خواب عمیق و آرام بگذرانند. افراد مسن راحت‌تر بیدار می‌شوند.

این فقط ساعات خواب نیست که مهم است. کیفیت خواب شما نیز مهم است.

اگر به این فکر می‌کنید که آیا به اندازه کافی می‌خوابید، یا خواب با کیفیتی دارید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

آیا در صبح برای بیدار شدن مشکل دارید؟

آیا در طول روز برای تمرکز مشکل دارید؟

آیا در طول روز چرت می‌زنید؟

اگر پاسخ شما به این سه سوال مثبت است، باید روی بهبود خواب خود کار کنید.

عوامل زیادی می‌توانند در خواب خوب شبانه اختلال ایجاد کنند - از استرس کاری و مسئولیت‌های خانوادگی گرفته تا بیماری‌ها. جای تعجب نیست که خواب با کیفیت گاهی اوقات گریزان است.

ممکن است نتوانید عواملی را که خواب شما را مختل می‌کنند کنترل کنید. با این حال، می‌توانید عاداتی را اتخاذ کنید که خواب بهتر را ایجاد می‌کند. با این نکات ساده شروع کنید.

۱. به برنامه خواب پایبند باشید

بیش از هشت ساعت برای خواب در نظر نگیرید. میزان خواب توصیه شده برای یک فرد بالغ سالم حداقل هفت ساعت است. بیشتر مردم برای استراحت کافی بیش از هشت ساعت در رختخواب نیاز ندارند.

هر روز، از جمله آخر هفته ها، به موقع به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید. ثابت بودن چرخه خواب و بیداری بدن شما را تقویت می کند.

اگر تا ۲۰ دقیقه بعد از رفتن به رختخواب نخوابیدید، اتاق خواب خود را ترک کنید و کاری آرامش بخش انجام دهید. موسیقی آرام بخش گوش دهید. وقتی خسته شدید به رختخواب برگردید. در صورت لزوم اینکار را تکرار کنید، اما همچنان برنامه خواب و زمان بیداری خود را حفظ کنید.

۲. به آنچه می خورید و می نوشید توجه کنید

گر سنه یا سیر به رختخواب نروید. به طور خاص، از خوردن وعده های غذایی سنگین یا حجیم در چند ساعت قبل از خواب اجتناب کنید. ناراحتی معده ممکن است شما را بیدار نگه دارد.

نیکوتین، کافئین و الکل نیز بهتر از قبل از خواب محدود شوند. اثرات محرک نیکوتین و کافئین ساعت ها طول می کشد تا از بین برود و می تواند خواب را مختل کند. و حتی اگر الکل در ابتدا باعث خواب آلودگی شما شود، می تواند خواب را در اواخر شب مختل کند.

۳. محیطی آرام ایجاد کنید

اتاق خود را خنک، تاریک و ساکت نگه دارید. قرار گرفتن در معرض نور در عصرها ممکن است خوابیدن را دشوارتر کند. از استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش نور درست قبل از خواب خودداری کنید.

انجام فعالیت های آرام بخش قبل از خواب، مانند حمام کردن یا استفاده از تکنیک های تمدد اعصاب، ممکن است باعث خواب بهتر شود.

۴. چرت زدن در طول روز را محدود کنید

چرت های طولانی در روز می تواند با خواب شبانه تداخل داشته باشد. چرت زدن را به کمتر از یک ساعت محدود کنید و از چرت زدن در اواخر روز خودداری کنید.

با این حال، اگر شب ها کار می کنید، ممکن است لازم باشد روزها قبل از کار کمی بیشتر چرت بزنید تا کمبود خواب خود را جبران کنید.

۵. فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود بگنجانید

فعالیت بدنی منظم می تواند باعث خواب بهتر شود. با این حال، از تحرک بیش از حد نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.

گذراندن وقت در خارج از منزل هر روز نیز ممکن است مفید باشد.

۶. نگرانی ها را مدیریت کنید

سعی کنید قبل از خواب نگرانی ها یا استرس های خود را برطرف کنید. آنچه را که در ذهن دارید یادداشت کنید و سپس آن را برای فردا کنار بگذارید.

مدیریت استرس ممکن است کمک کند. با اصول اولیه مانند سازماندهی، تعیین اولویت ها و تفویض وظایف شروع کنید. مدیتیشن همچنین می تواند اضطراب را کاهش دهد.

در صورت ادامه مشکلات خواب به پزشک مراجعه کنید. ممکن است یک اختلال خواب مانند بی خوابی یا آپنه خواب داشته باشید. در برخی موارد، پزشک ممکن است استفاده از داروهای خواب آور را پیشنهاد دهد.

نخوابیدن کافی چه عوارضی برای سلامتی دارد؟

خواب برای سلامت مهم است. زمانی که به اندازه کافی نمی خوابید (کم خوابی)، چیزی بیش از احساس خستگی در شما ایجاد می کند. این می تواند بر عملکرد شما تأثیر بگذارد، از جمله توانایی شما در تفکر واضح، واکنش سریع. این ممکن است باعث شود که تصمیمات بدی بگیرید و ریسک بیشتری بکنید. افراد مبتلا به کم خوابی بیشتر در معرض تصادفات هستند.

کم خوابی نیز می تواند بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد که منجر به موارد زیر می شود:

- تحریک پذیری
- مشکلات در روابط، به ویژه برای کودکان و نوجوانان
- افسردگی
- اضطراب

همچنین می تواند بر سلامت جسمانی شما تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می دهد که نخوابیدن کافی یا داشتن خواب با کیفیت پایین، خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش می دهد:

- فشار خون بالا
- بیماری قلبی
- سکته
- بیماری کلیوی
- چاقی
- دیابت نوع ۲

خواب ناکافی همچنین می تواند به این معنی باشد که هورمون هایی که به رشد کودکان کمک می کنند و به بزرگسالان و کودکان کمک می کند تا توده عضلانی بسازند، با عفونت ها مبارزه کنند و سلول ها را ترمیم کنند، کافی نیست.

کم خوابی اثر الکل را تشدید می کند. یک فرد خسته که بیش از حد الکل می نوشد، نسبت به فردی که به خوبی استراحت کرده است، آسیب بیشتری خواهد دید.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

منابع:

[/https://healthysleep.med.harvard.edu](https://healthysleep.med.harvard.edu)

[/https://www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8_%D8%AD%D8%B1%DA%A9%D8%AA_%DA%86%D8%B4%D9%85_%D8%AA%D9%86%D8%AF

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2785020](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2785020)