

۱۰ عادت بد که خوابتان را مختل می‌کند!

26 مرداد 1401

برای داشتن خواب باکیفیت و کافی باید از قبل برنامه‌ریزی کنید و اجازه ندهید عادات بد در برنامه شما مداخله کنند.

خواب خوب قدرت افزایش بهره‌وری، شادی، تصمیم‌گیری‌های خوب و ایجاد ایده‌های جدید را دارد. در مقابل، تحقیقات رابطه مستقیمی میان خواب کم و عدم کارایی در محل کار را نشان می‌دهند. برای داشتن خواب باکیفیت و کافی باید از قبل برنامه‌ریزی کنید و اجازه ندهید عادات بد در برنامه شما مداخله کنند.

مسائل زیر خواب شما را خراب می‌کنند و سبب اختلال خواب می‌شود:

ادامه‌ندادن تمرین‌های ورزشی

مطالعات نشان داده‌اند که ورزش صبحگاهی و عصرگاهی می‌تواند کیفیت خواب شب را بهبود بخشد. طبق این مطالعات ورزش حدود ۴۵ دقیقه به خواب شب اضافه می‌کند.

خوردن غذا در اواخر شب

اگر وعده غذایی سنگینی بخوریم و سپس مستقیم به رختخواب برویم، خواب ما به اندازه کافی اعاده‌کننده نخواهد بود، زیرا سیستم گوارش به جای استراحت برای روز بعد مشغول هضم غذاست. خوردن غذا در طول روز به کاهش رفلکس اسید معده کمک می‌کند که یکی از عوامل اصلی خواب بد است.

ریلکس نکردن قبل از خواب

زمانی که در طول روز استرس زیاد و جمع می‌شود، خوابیدن در شب را تقریباً غیرممکن می‌کند. زیرا آرام کردن **مغز** دشوار می‌شود. بدون صرف اندکی زمان قبل از خواب برای آرام کردن ذهن و دور کردن افکار از مسائل کاری، خوابیدن تقریباً غیرممکن است زیرا هنوز به نگرانی‌ها فکر می‌کنید. یکی از راه‌ها نوشتن تمام کارهایی است که روز بعد باید انجام دهید.

کار با گوشی هوشمند در رختخواب

صفحه‌نمایش LED گوشی‌های هوشمند چیزی به نام نور آبی از خود منتشر می‌کند که مطالعات نشان داده به بینایی آسیب می‌زند و تولید ملاتونین را کم می‌کند. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب را تنظیم می‌کند.

کار در رختخواب

نور لپتاپ نیز از ترشح ملاتونین جلوگیری می‌کند. کار در رختخواب یعنی به خود وقت کافی برای آرامش قبل از خواب را نمی‌دهید. بعلاوه کار در رختخواب این پیام را می‌رساند که اتاق محل کار است نه خواب. هر چه بیشتر در رختخواب کار کنید، ذهن شما بیشتر متمرکز و هشیار می‌ماند.

نوشیدن قهوه در عصر یا شب

با کاهش انرژی در محل کار، نوشیدن به فنجان قهوه دیگر بسیار وسوسه‌برانگیز است اما ممکن است بعداً شما را خسته‌تر کند. شش ساعت طول می‌کشد تا اثر کافئین از بین رود که می‌تواند اختلالی جدی در خواب ایجاد کند.

خوابیدن در نور

به هیچ وجه نباید هیچ‌گونه نوری در اتاق خواب باشد. چه نور چراغ کنار جاده باشد که از پرده گذشته و وارد اتاق می‌شود و چه نیروهای چشمک‌زن تلویزیون و تلفن. تمام این نورها خواب ترمیمی و عمیق را مختل می‌کنند.

خواب بیشتر در آخر هفته

معمولاً در اکثر افراد تفاوت عمده‌ای میان میزان خواب در طول هفته و روزهای آخر هفته وجود دارد اما خواب بیشتر در آخر هفته ساعت بدن شما با چرخه جدیدی از خواب تنظیم می‌شود و این چرخه دوباره در روزهای کاری تغییر می‌کند. بهترین روش برای خواب بهتر، داشتن برنامه‌ای یکسان در تمام روزهای هفته است.

ناسازگار بودن

داشتن روال منظم در خواب از جهات دیگر نیز مفید است. استرس روز کاری آرامش ذهن را سلب می‌کند. باید این موضوع را درک و برای خواب برنامه‌ریزی کرد. یک دوش آب گرم قبل از خواب استرس تمام روز را می‌شوید.

نادیده‌گرفتن احساسی که به شغلتان دارید

فرسودگی شغلی اغلب با احساس خستگی همراه است. یکی از نشانه‌های فرسودگی شغلی خواب بد است. افراد با استرس شغلی بالا در خواب نیز نگران امور کار هستند. اگر به نشانه‌های فرسودگی که توسط شغلتان در شما ایجاد می‌شود توجه نکنید، باید هزینه‌اش را با خواب ارزشمند خود بدهید.