# بهترین ساعت خواب و بیداری در فصل پاییز

9 مهر 1403

در پاییز و زمستان به دلیل کوتاه‌تر شدن روزها و کاهش نور خورشید، تغییراتی در الگوی خواب افراد به وجود می‌آید.

خیلی‌ها می‌پرسند در فصل پاییز که روز کوتاه می‌شود و شب بلندتر، آیا ساعت خواب و بیداری هم باید تغییر کند؟ موضوع این است که ما بیشتر از آن که ساعت خواب و بیداری برایمان مهم باشد، باید ثابت بودن ساعت خوابیدن و بیدار شدن برایمان اهمیت داشته باشد. یعنی شب‌ها سر ساعت مشخصی بخوابیم و صبح‌ها هم سر ساعت معینی بیدار شویم. هر شب و هر روز.

البته باید توجه داشت که در پاییز و زمستان به دلیل کوتاه‌تر شدن روزها و کاهش نور خورشید، تغییراتی در الگوی خواب افراد به وجود می‌آید. در این فصل‌ها به دلیل طولانی‌تر شدن شب‌ها و کاهش نور طبیعی، بدن نیاز به تولید بیشتر هورمون ملاتونین دارد تا به خواب فرد کمک کند. به همین دلیل نظر متخصصان این است که چند ساعت بعد از تاریک شدن هوا، به بدن فرصت استراحت دهید و بخوابید و زمان خواب را به نیمه شب یا هر زمانی که دلتان خواست نیندازید. خیلی‌ها تصور می‌کنند کوتاه شدن روز در پاییز، فرصت مناسبی برای بیشتر بیدار ماندن است. درحالی‌که نه تنها نباید دست به زمان خواب‌تان بزنید، بلکه حتی باید کمی زودتر هم بخوابید.

در هر فصلی بهتر است ۷ تا ۹ ساعت بخوابید و معمولاً بهترین زمان برای خوابیدن بین ساعت ۱۰ شب تا ۱۱ شب است. این ساعات با ریتم طبیعی بدن هماهنگی دارند و به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کنند. در فصل‌های بهار و تابستان به دلیل طولانی‌تر بودن روزها و بیشتر بودن نور خورشید، ممکن است افراد دیرتر بخوابند و زودتر بیدار شوند. همچنین بدن ملاتونین کمتری تولید می‌کند و انرژی بیشتری در طول روز احساس می‌شود. بنابراین تنظیم ساعت خواب و بیداری در پاییز و زمستان بهتر است کمی زودتر از فصل‌های دیگر باشد تا با شرایط نور و تغییرات فصلی هماهنگ شوید.

**برای تنظیم ساعت خواب و بیداری در پاییز، بهترین توصیه‌ها اینها هستند:**

**۱. زمان خواب:**

بین ساعت ۱۰ شب تا ۱۱ شب: این زمان همزمان است با افزایش طبیعی تولید ملاتونین در بدن. بنابراین خوابیدن در این ساعت به بهبود کیفیت خواب و هماهنگی با ریتم طبیعی بدن کمک می‌کند.

**۲. مدت زمان خواب:**

۷ تا ۹ ساعت خواب کافی: برای اکثر افراد بزرگسال، این میزان خواب برای بازسازی انرژی بدن، تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت عمومی کافی است. میزان خواب در کودکان و بزرگسالان کمی متفاوت است. مثلا خردسالان باید بین ساعت ۷ تا ۹ شب بخوابند، کودکان پیش‌دبستانی و کودکان

مدرسه‌ای باید بین ساعت ۸ تا ۹ شب بخوابند، نوجوانان باید بین ۹ تا ۱۰ شب به رختخواب بروند و بزرگسالان هم لازم است بین ۱۰ تا ۱۱ شب به رختخواب بروند.

**۳. زمان بیدار شدن:**

بین ۶ صبح تا ۷ صبح: بهتر است زمان بیدار شدن ثابتی داشته باشید. حتی اگر در فصل‌های سرد سال، بیدار شدن در تاریکی دشوار به نظر برسد. این کار به تنظیم ریتم خواب شما کمک می‌کند.

## چند نکته برای بهبود خواب در پاییز

انتشارات رویای آبی

**استفاده از وسایل الکترونیکی ممنوع:** یک ساعت قبل از خواب، از صفحه‌های نمایش مانند موبایل و تبلت و تلویزیون دوری کنید. چون نور آنها می‌تواند تولید ملاتونین را کاهش دهد و موجب به تاخیر افتادن خواب شما شود.

**استفاده از نور طبیعی:** صبح‌ها با باز کردن پرده‌ها یا استفاده از نور مصنوعی شبیه‌ساز طلوع آفتاب، بیدار شدن را راحت‌تر کنید.

**ورزش منظم:** ورزش منظم در طول روز می‌تواند به خواب بهتر و باکیفیت‌تر کمک کند، ولی یادتان باشد که از انجام ورزش‌های سنگین در ساعات پایانی شب خودداری کنید.

## اگر ساعت خواب و بیداری شما ثابت باشد ...

یادتان باشد اگر ساعت خواب و بیداری شما ثابت باشد، کیفیت خواب شما در طول شب بهتر خواهد شد و درضمن استرس روزانه کمتری خواهید داشت و احتمال این که در طول روز احساس خستگی و کسالت کنید هم خیلی کم است. اما اگر خواب منظمی ندارید و قبل از خواب هم عادت دارید یک ساعت در موبایل‌تان بچرخید، قطعا کیفیت خواب شما پایین خواهد آمد که این مساله، آسیب‌ها و

عارضه‌هایی هم برای سلامت شما خواهد داشت. عوارضی مثل از دست دادن تمرکز و توجه، ابتلا به فشار خون بالا، ابتلا به مشکلات قلبی، احتمال ابتلا به دیابت، اضطراب و افسردگی و چاقی. پس زمان خواب شب را دست کم نگیرید.

البته برای داشتن خواب خوب و باکیفیت، "زمان خواب و بیداری" تنها فاکتور نیست. داشتن تغذیه مناسب، پرهیز از مصرف کافئین در ساعات نزدیک به و خواب، انجام فعالیت فیزیکی روتین، پرهیز از انجام ورزش‌های سنگین در ساعات پایانی شب، دور ماندن از وسایل الکترونیکی مثل موبایل در ساعات نزدیک خواب و نداشتن زمینه افسردگی و اضطراب هم برای داشتن خواب باکیفیت خیلی مهم هستند.