

تنظیم خواب در ماه رمضان

19 فروردین 1401

به راحتی روزه بگیرید و از مزایای معنوی این ماه بهره بیشتری ببرید.

تغییر زمان صرف وعده‌های غذایی در **ماه مبارک رمضان** می‌تواند خواب افراد را تحت تأثیر قرار دهد. افراد روزه دار باید به منظور صرف وعده سحری قبل از اذان صبح از خواب بیدار شوند و غذا بخورند. این امر باعث می‌شود چرخه خواب در ماه رمضان مانند روزهای معمول سال نباشد، به عبارت دیگر خواب به صورت مداوم نباشد.

جبران کمبود خواب در ماه رمضان با راهکارهای ساده

یکی از معضلات رفتاری برخی روزه داران به هم خوردن ساعات خواب است. این مسئله از یک جهت به خاطر بیدار شدن زود هنگام در صبح و از جهت دیگر بخاطر ضعف و خستگی فرد است. برخی افراد برای جبران ضعف و سپری کردن روز، خواب خود را به روز منتقل می‌کنند. بر خلاف تصوّر عامّه، زیاد خوابیدن پس از اذان صبح یا در طول روز، نه تنها کمکی به کم شدن ضعف روزه دار نخواهد کرد بلکه آن را تشدید خواهد نمود. اگرچه این خواب، با افزایش رطوبت بدن، در کاهش تشنگی روزه دار موثر است.

با این راهکارها می‌توانید خود را با تغییرات این ماه هماهنگ کنید:

۱- خواب‌تان را قبل از شروع ماه رمضان تنظیم کنید

برای این که در ماه رمضان راحت‌تر برنامه خواب‌تان را تنظیم کنید، بهتر است قبل از شروع رمضان ساعات خواب‌تان را مشخص کنید. از چند هفته یا چند روز قبل از رمضان سعی کنید حداکثر تا ساعت ۱۱ شب به رختخواب بروید. این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید در طول ماه رمضان نیز شب‌ها زودتر به رختخواب بروید و احساس بهتری را تجربه کنید.

۲- بعد از سحری چند ساعت بخوابید

در ماه رمضان سعی کنید صبح‌ها بعد از **سحری** چند ساعت بخوابید. این موضوع به طور مستقیم به شروع ساعت کاری شما بستگی دارد. اگر ساعات کاری شما دیرتر شروع می‌شود، می‌توانید بعد از سحری زمان بیشتری را به خوابیدن اختصاص دهید.

۳- خواب بعد از ظهر می‌تواند برای رفع کم خوابی در رمضان مفید باشد

برای تنظیم خواب در ماه رمضان باید روزانه ۷ تا ۸ ساعت بخوابید. در صورتی که احساس کمبود خواب دارید و بعد از سحری زمان لازم برای خواب را نداشتید، می‌توانید در طول و موقع ظهر زمانی را به خوابیدن اختصاص دهید. این کار می‌تواند به حفظ انرژی شما تا زمان افطار کمک زیادی کند.

۴- هر زمان که احساس کمبود انرژی می‌کنید، چرت بزنید

اگر روزه هستید و در طول روز به شدت احساس کمبود انرژی می‌کنید، می‌توانید به یک مکان آرام

بروید و حداقل برای ۲۰ دقیقه چرت بزنید. در طول روز بهتر است به هیچ عنوان بیشتر از ۲۰ دقیقه نخوابید. زیرا زمانی که در طول روز بدن شما به خواب عمیق فرو برود، احساس خستگی و گیجی شما در طول روز بیشتر می‌شود.

۵- به کیفیت خواب‌تان به اندازه ساعات آن اهمیت دهید

برای تنظیم خواب در ماه رمضان نه تنها باید به ساعات خواب خود توجه کنید، بلکه کیفیت خواب شما نیز نقش مهمی بر حفظ انرژی شما در طول روز دارد.

۶- در ماه رمضان از پرخوری کردن و مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید

خوردن غذاهای چرب و سرخ شده موجب ایجاد اختلال در خواب روزه‌داران می‌شود. در واقع زیاد غذا خوردن و مصرف غذاهای چرب برای افطار و شام موجب افزایش دمای بدن می‌شود و اسیدپتیه معده را زیاد می‌کند. این موضوع موجب می‌شود تا فرد نتواند خواب راحتی را تجربه کند.

۷- بدن‌تان را برای خواب شب آماده کنید

برای این که بدن شما برای خواب شبانه آماده شود، باید شب‌ها از غذای سبک و سالم استفاده کنید. از ساعت ۹ شب لامپ‌های خانه را کم کم خاموش کنید و فضای خانه را کمی تاریک کنید تا مغز شما برای خواب آماده شود.

۸- از فعالیت بدنی شدید بعد از افطار پرهیز کنید

یکی دیگر از نکاتی که باید در مورد تنظیم خواب در [ماه رمضان](#) بدانید، کاهش میزان فعالیت بدنی بعد از افطار است. انجام فعالیت بدنی شدید به خصوص بعد از افطار می‌تواند موجب افزایش ضربان قلب شما شود و این موضوع روی خواب و آرامش بدن تأثیر می‌گذارد. سعی کنید از ساعت ۹ به بعد ورزش نکنید و در ساعات آخر شب بدن‌تان را در حالت آرامش قرار دهید.

۹- قبل از خواب از نگاه کردن به وسایل الکترونیکی اجتناب کنید

یکی از روش‌های نحوه صحیح تنظیم خواب در ماه رمضان این است که قبل از این که به خواب بروید از نگاه کردن به تلفن همراه، لپ‌تاپ و تلویزیون اجتناب کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که نگاه کردن به نور آبی صفحه نمایش‌های لوازم الکترونیکی موجب کاهش کیفیت خواب می‌شود.

چطور در ماه رمضان خواب باکیفیت‌تری را تجربه کنیم

برای خوابیدن در ماه رمضان یک فضای ساکت و تاریک را انتخاب کنید. برای تجربه یک خواب راحت می‌توانید از گوشگیر و چشم‌بند استفاده کنید. به منظور تنظیم خواب در ماه رمضان از رژیم غذایی مناسبی استفاده کنید. استفاده از غذاهای سنگین، پرکالری و شیرین موجب ایجاد اختلال در خواب می‌شوند. سعی کنید برای وعده‌های سحری و افطار از غذاهای سالم، سبک و مقوی استفاده کنید.

از مصرف غذاهای سرخ شده برای سحری و افطار پرهیز کنید. این غذاها سرشار از چربی هستند و کبد قادر به پردازش آنها نیست. از همین رو به صورت بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند. از طرف دیگر مصرف این غذاها موجب ایجاد اختلال در دستگاه گوارش می‌شوند و اسیدپتیه معده را افزایش می‌دهند و این مشکلات خود موجب ایجاد اختلال در خواب می‌شود.

در وعده افطار از خوردن انواع قهوه از قهوه ترک گرفته تا قهوه اسپرسو و نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید. کافئین برای ۷ ساعت در بدن باقی می‌ماند و از همین رو تا ۷ ساعت بعد از خوردن نوشیدنی کافئین دار ممکن است با مشکل در خوابیدن روبرو شوید. از طرف دیگر مصرف کافئین می‌تواند روی کیفیت خواب شما نیز تأثیر بگذارد.

از خوردن غذاهای شور پرهیز کنید. غذاهای شور موجب افزایش احساس تشنگی، کم آبی بدن و کاهش انرژی شما در طول روز می‌شوند.

بعد از خوردن سحری بلافاصله نخوابید. این موضوع موجب می‌شود تا کیفیت خواب شما به شدت تحت تأثیر قرار بگیرد. سعی کنید حداقل برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بیدار بمانید تا غذای شما هضم شود و بعد به رختخواب بروید.

برای تنظیم خواب در ماه رمضان بهتر است مکان نسبتاً خنکی را برای خواب انتخاب کنید. به منظور تنظیم خواب در ماه رمضان و افزایش کیفیت خواب می‌توانید شب‌ها از دمنوش گل گاو زبان و لیمو عمانی استفاده کنید.

مصرف شیر و نوشیدنی‌های حاوی شیر قبل از خواب می‌تواند روی تنظیم خواب در ماه رمضان مؤثر باشد و کیفیت خواب را افزایش دهد.

برای تنظیم خواب در ماه رمضان سعی کنید قبل از بیدار شدن برای سحری حداقل ۴ ساعت بخوابید. به منظور افزایش کیفیت خواب در طول ماه رمضان سعی کنید در طول روز برای چند دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید.

سعی کنید برای بهبود کیفیت خواب حتماً شب‌ها به موقع بخوابید و در صورت امکان بعد از سحری نیز زمانی را به خوابیدن اختصاص دهید.

ساعت‌های اولیه روز، بهترین زمان برای فعالیت‌های فکری است. بهتر است این ساعت از روز بیدار بمانید و کارهایی که احتیاج به تمرکز و قدرت فکری بیشتری دارند را انجام دهید و در ساعت‌های انتهایی روز بخوابید. بعدازظهر و قبل از افطار که کم‌انرژی‌تر شده‌اید و قند خونتان پایین آمده، زمان مناسبی برای خواب است.

روزه داری ماه مبارک رمضان منجر به تأخیر در چرخه خواب و بیداری، کاهش خواب عمیق و کاهش هوشیاری در طول روز می‌شود. عوامل گوناگونی از جمله الگوی دریافت غذایی، تغییرات هورمونی و استرس می‌توانند کمیت و کیفیت خواب را در ماه رمضان تغییر دهند.

سعی کنید یک برنامه خواب منظم را در ماه رمضان برنامه ریزی کنید تا زمان دقیق خواب و بیدار شدن شما تحت تأثیر قرار نگیرد. این موضوع به بدن کمک می‌کند تا برنامه خود را تنظیم کرده و خواب بهتری داشته باشد.