

۵ عادت بدی که باعث بی‌خوابی می‌شود

8 مهر 1402

الهه جعفرزاده: خواب، به مثابه یک دوره استراحت کوتاه و تجدید قوا برای بدن است تا بتواند خستگی‌های روز گذشته را از تن خارج کرده و انرژی لازم برای روز بعد را کسب کند. عادات متعددی می‌توانند بر خواب شما تأثیر منفی بگذارند؛ از جمله: خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش موبایل و لپ‌تاپ پیش از خواب یا خوردن یک وعده غذایی سنگین قبل از خواب. پنج مورد از رایج‌ترین علل بدخوابی در ادامه ذکر شده است.

۱. چرت زدن

شاید تا به حال به این مورد فکر نکرده باشید که چرت زدن و خوابیدن در طول روز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود؛ بخصوص در مواردی که زمان این چرت‌ها طولانی‌تر بوده یا نزدیک به ساعت خواب شبانه باشد. چرت زدن در لحظه، احساس خوبی دارد و خستگی شما را رفع می‌کند، اما از طرف دیگر نظم طبیعی خواب را مختل می‌کند و بدن نمی‌تواند تشخیص دهد که چه زمانی برای خوابیدن مناسب است. این بدان معنا نیست که شما هرگز نباید چرت بزنید؛ سعی کنید مدت چرت‌های خود را کوتاه نگه دارید و بین ساعت ۱ بعد از ظهر تا ۳ بعد از ظهر بخوابید تا بین چرت ظهرگاهی و خواب شبانه، فاصله بیشتری وجود داشته باشد.

۲. ساعت خواب نامنظم

یکی از بدترین عادات خواب این است که زمان مشخصی برای خواب خود تعیین نکنید و هر بار در ساعات مختلف به خواب بروید. خوابیدن و بیدار شدن در ساعات متفاوت، ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن را کاملاً مختل می‌کند. ریتم شبانه‌روزی طبیعی معمولاً از سیگنال‌هایی مانند نور برای تشخیص زمان مناسب بیدار شدن استفاده می‌کند، اما اگر خودتان را عادت بدهید که در تمام ساعات بخواهید، بدن دیگر متوجه نمی‌شود که چه زمانی وقت بیداری و چه زمانی وقت خواب است. سعی کنید یک زمان خواب ثابت داشته باشید و به آن پایبند باشید تا ریتم شبانه‌روزی بدن دچار اختلال نشود.



دکتر کبری درویش پیشه
از دواج خانواده
مشاوره تلفنی
۲۴ ساعته
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

۳. نگاه کردن به نور آبی

پیرو موضوع اختلال در ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آبی قبل از خواب می‌تواند به خواب رفتن را سخت‌تر کند. منظور از نور آبی، نوری است که از صفحه‌نمایش‌هایی مانند تلویزیون، تبلت، گوشی‌های هوشمند و ... ساطع می‌شود. هر چه مغز نور آبی را بیشتر ببیند، سیگنال‌های بیشتری دریافت می‌کند که زمان بیداری و هوشیاری است و سعی می‌کند تمایل به خوابیدن را سرکوب کند. این امر به این دلیل اتفاق می‌افتد که نور آبی، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مختل می‌کند.

سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب از چک کردن موبایل و تماشای فیلم خودداری کنید. در عوض، یک کتاب فیزیکی بخوانید تا هم از صفحات نمایش با نور آبی دور بمانید و هم به آرامش ذهنی بیشتری برسید.



۴. خوردن وعده‌های غذایی سنگین

خوردن یک وعده غذایی سنگین و با حجم زیاد قبل از خواب می‌تواند به خواب رفتن را سخت‌تر کند. دلیل این امر این است که در چنین حالتی بدن سخت کار می‌کند تا غذا را هضم کند؛ همین موضوع فرایند خواب را مختل می‌سازد و حتی باعث می‌شود نیمه‌شب برای رفتن به سرویس بهداشتی از خواب بپرید.

برای جلوگیری از این وضعیت، حداقل سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید تا بدن زمان کافی برای هضم غذا داشته باشد و خواب راحت‌تری را تجربه کنید. اگر در این فاصله گرسنه شدید، یک میان‌وعده سبک مانند میوه بخورید.

۵. ورزش بیش از حد

احتمالاً شنیده‌اید که ورزش کردن به طور کلی در بهبود کیفیت خواب مفید است، اما اگر خیلی نزدیک به زمان خواب ورزش کنید، ممکن است فرایند به خواب رفتن برایتان سخت‌تر شود؛ به این دلیل که ورزش دمای بدن، ضربان قلب و فشار خون را افزایش می‌دهد و بدن اینطور برداشت می‌کند زمان بیداری است و خواب را از چشمان شما می‌گیرد.

سعی کنید اوایل روز ورزش کنید، یا اگر فقط شب‌ها برای این کار فرصت دارید، برنامه تمرینی خود را

حداقل یک ساعت قبل از خواب انجام دهید. نکته مهم برای ورزش در شب این است که از انجام تمرینات سنگین و شدید پرهیزید و ترجیحاً سراغ ورزشی سبک‌تر مانند یوگا بروید.

اکنون که می‌دانید باید مراقب کدام عادات غلط خواب باشید، برنامه روزانه خود را مرور کنید و علت بی‌خوابی و بدخوابی خود را بیابید.