

یک بزرگسال باید بتواند بین ۷ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابد

15 بهمن 1403

بهتر است که گوشی‌های هوشمند خود را در اتاقی غیر از اتاق خواب بگذاریم.

امروزه بسیاری از دارندگان گوشی‌های هوشمند، آهنگ سیستم عامل‌های آی‌اواس و اندروید را جایگزین زنگ ساعت‌های قدیمی کرده‌اند؛ با این وجود پزشکان با این کار موافق نیستند و معتقدند که این انتخاب می‌تواند پیامدهای منفی داشته باشد.

«شالینی پاروتی»، پزشک متخصص خواب در بیمارستان سنت لوئیس در گفت‌وگو با شبکه خبری «سی‌ان‌ان» توضیح می‌دهد که در حالت ایده‌آل، بهتر است که گوشی‌های هوشمند خود را در اتاقی غیر از اتاق خواب بگذاریم.

او می‌گوید: نگه داشتن تلفن همراه در یک اتاق دیگر، باعث می‌شود که از میزان اختلالات در خواب و بد خوابی کاسته شود.

داشتن یک گوشی هوشمند روی میز کنار تخت می‌تواند شما را حتی از خوابیدن باز دارد. زیرا حتی کمی دیر خوابی و پهلوی به پهلوی شدن در تخت باعث می‌شود که بلافاصله متوجه گوشی‌تان شوید و وسوسه شوید که سراغ آن بروید و مثلاً در اینستاگرام و ... شروع به گشت و گذار کنید.

عملکرد «به تعویق انداختن» زنگ بیدارباش در این گوشی‌ها نیز که به ما امکان می‌دهد زمان بیداری‌مان را بارها به تعویق بیندازیم، باعث می‌شود زمانی که در نهایت بیدار می‌شویم احساس خستگی بیشتری کنیم؛ به ویژه آنکه با چند دقیقه بیشتر خوابیدن به کمک این عملکرد، خوابمان تامین نمی‌شود.

دکتر «براندون پیترز ماتیوس»، متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان سیاتل توضیح می‌دهد که وقتی خواب شبانه به مراحل پایانی می‌رسد، وارد مرحله‌ای با «حرکات سریع چشم» می‌شویم که «خواب REM» نام دارد.

در این بخش از خواب، اگرچه بدن همچنان در حالت خواب عمیق به سر می‌برد اما مغز عملکرد در حالت بیداری را آغاز کرده است. این مرحله برای انسان ضروری است زیرا امکان پردازش بهتر حافظه را فراهم می‌کند.

اما وقتی به کمک عملکرد «تعویق» زنگ ساعت، بیدار شدن را حتی برای چند دقیقه عقب می‌اندازید، خواب آلودگی که دوباره ایجاد می‌شود تأثیر منفی روی این مرحله از خواب خواهد داشت.

به گزارش یورونیوز، توصیه می‌شود که به جای استفاده از تلفن همراه به عنوان زنگ بیدارباش، یک

برنامه روتین ایجاد کنید تا مزایای آرامش بخشی آن به بدنتان کمک کند.

مثلاً خود را ملزم به رفتن به رختخواب «در یک زمان مشخص» کنید؛ حتی اگر احساس خواب وجود نداشته باشد. هدف این است که مغز از حالت فعال به حالت آرام‌تر حرکت کند که باعث می‌شود راحت‌تر به خواب بروید. شبکه‌های اجتماعی مانند تیک تاک که عمدتاً ویدیوهایی بسیار کوتاه منتشر می‌کنند، چنین امکانی را فراهم نمی‌کنند زیرا دائماً توجه کاربر را آنهم در حالت حداکثری نگه می‌دارند.

شالینی پاروتی به شوخی می‌گوید که گذاشتن گوشی همراه در اتاق دیگر بهترین راه حل است؛ زیرا افراد کمی تصمیم می‌گیرند از لحاف گرم خود بیرون بیایند و سراغ آن بروند.

بر اساس توصیه‌های بهداشتی، یک بزرگسال باید بتواند بین ۷ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابد؛ اما واقعیت این است که ۶۰ درصد از بزرگسالان نمی‌توانند چنین چیزی را برآورده کنند.

خوابیدن کمتر یا بیشتر از این مدت هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد و روی فعالیت‌های روزانه ما تاثیر بگذارد.

روشنایی صفحه نمایش این گوشی‌ها نیز برای مغز انسان مشکل‌آفرین است.