

اصول بهداشت خواب:

بهداشت خواب مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می کند خواب راحت و آرامی داشته باشند به بیان دیگر بهداشت خواب عادت سالم خوابیدن هست.

۱- زمان پندی مشخص برای خواب و بیداری داشته باشید حتی در روزهای تعطیل

۲- مقدار مقداری بخواهید که برای سر حال شدن لازم دارید نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است برخی افراد برای سر حال شدن باید ۹ ساعت بخواهند برخی دیگر نیاز به ۶ ساعت خواب دارند اکثر افراد به حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب نیازمندند.

۳- از چرت های روزانه پرهیز کنید در طول روز بخصوص در ساعات بعد از ظهر در معرض نور آفتاب قرار بگیرید مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند.

۴- از تماشای تلویزیون گوش دادن به موسیقی بلند یا برنامه ریزی فعالیتهای روز بعد در پستر خودداری کنید هنگامی که خواب آلود هستید به رختخواب بروید اگر تا ۲۰ دقیقه نتوانستیم بخواهید به اتاق دیگر بروید و آرام بگیرید. (به موسیقی گوش دهید و کتاب غیر جدی بخوانید) سپس هنگامی که خواب آلود شدید به رختخواب برگردید. این مراحل می تواند تکرار شود.

۵. از مصرف سیگار به خصوص هنگام شب خودداری کنید. الکل ماده ای است که باعث کندی کار سامانه اعصاب مرکزی می شود و مصرف آن قبل از خواب به ظاهر ممکن است خواب را تسهیل نماید، اما الکل ریتم خواب و بیداری را به هم می زند.

۶- پین خواب و مواد غذایی ارتباط مستقیم وجود دارد. مصرف غذاهای سنگین قبل از خواب توصیه نمی شود. این غذاها موجب سوزش سردل و بازگشت مواد غذایی از معده به مری می شوند که هر دو می توانند خواب را مختل نمایند. اگر گرسنگی و معده خالی باعث بیدار شدن شما از خواب می شود بهتر است از غذاهای سبکی مثل شیر و پیسکویت، فرنی، سوپ و یا ماست قبل از رفتن به رختخواب استفاده کنید. از مصرف مایعات در فاصله ۹۰ دقیقه قبل از خواب خودداری کنید، چون حدود ۹۰ دقیقه طول می کشد که مایعات مصرفی به ادرار تبدیل شود. احساس دفع ادرار به ویژه در افراد مسن موجب بیدار شدن از خواب و اختلال خواب می شود. از خوردن غذاهای زیر پرهیز کنید:

مصرف غذای تند در شب، از نوشابه های حاوی کافئین، قهوه، چای، کولا، شکلات، مصرف زیاد کربوهیدرات خالص به عنوان مثال: آرد سفید، شکر، غذاهای حاوی شکر و شکلات، خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده و انواع پنیر در شب پرهیز کنید. از نوشیدن چای / قهوه / الکل و مایعات دیگر خودداری کنید.

غذاهایی که آثار خواب آوری دارند مثل سیب زمینی، ماکارونی، برنج، غذاهایی که به ایجاد تریپتوفان کمک می کند

باعث خواب بهتر می شود و این غذاها شامل تخم مرغ، گوشت، موز، بادام زمینی، یک لیوان شیر حاوی تریپتوفان است و باعث بهبود خواب می شود.

۷- سعی کنید حمام کردن را به ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب موکول کنید و بعد از حمام سعی نکنید بخواهید.

۸- ۲۰ دقیقه در روز ورزش کنید و ورزش منظم به خصوص در عصر ها باعث تسهیل خواب می شود. اما ورزش شدید در فاصله ۲ ساعت قبل از خواب باعث کاهش توانایی فرد در به خواب رفتن میشود.

تکنیک ۴-۷-۸ در درمان بی خوابی؛ این روش در واقع یک تکنیک تنفسی ضد استرس است روش ۴-۷-۸ به مهارت خاصی نیاز ندارد و به سادگی می توان آن را اجرا کرد. کافی است این سه قانون را به یاد بسپارید اول اینکه باید به مدت ۴ ثانیه از راه بینی تنفس کنید، سپس نفسستان را به مدت ۷ ثانیه حبس کنید. در آخر نیز عمل پاردم را مستقیماً از راه دهان به مدت ۸ ثانیه انجام دهید. این روش پادم و پاردم متناوب پر میزان آدرنالین ترشح شده در بدن اثر گذاشته و ضربان قلب را کاهش می دهد، باعث آزاد شدن مواد شیمیایی آرامبخش در مغز شده و ضربان قلب را کاهش می دهد. بدن آماده خواب می شود.

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

بهداشت خواب

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

