



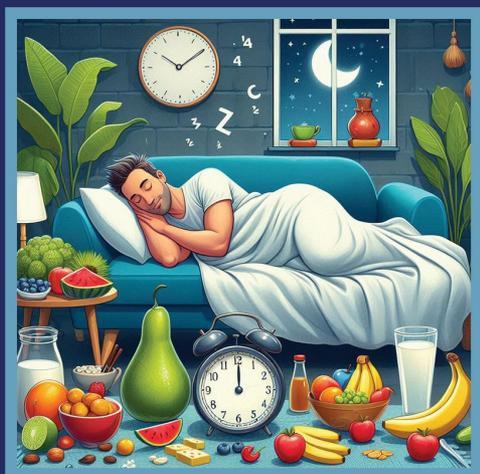
مهارت سالم زیستن؛ بخش دوم:



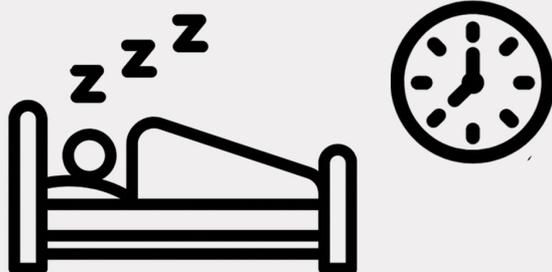
# خواب

خواب یکی از مهم‌ترین نیازهای هر انسانی است. بسیاری از ما خواب را قسمت زائدی از زندگی می‌دانیم و فکر می‌کنیم می‌توانیم در هنگام هجوم مشغله‌های کاری، خانوادگی و تحصیلی، از آن مایه بگذاریم و از زمان آن برای رسیدگی به امور عقب‌مانده استفاده کنیم. درست است که برخی از عوارض کمبود خواب مثل خواب آلودگی، کاهش کارایی و بهره‌وری بلافاصله خود را نشان می‌دهند، اما اثرات کمبود خواب مطلوب در طولانی مدت می‌تواند کل زندگی را مختل نماید.

## چرا خواب مهم است؟



یک خواب خوب در شب اهمیت فوق العاده‌ای برای حفظ سلامتی ما دارد. در حقیقت خواب همان اهمیتی را دارد که تغذیه و ورزش دارند. متأسفانه امروزه محیط زندگی بر الگوهای خواب اثر منفی گذاشته اند. امروزه مردم کمتر از قبل می‌خوابند و از کیفیت خواب کمتری برخوردارند.



## اهمیت خواب



۱. خواب نامناسب ارتباط مستقیمی با افزایش وزن ناخواسته دارد.

کم‌خوابی و خواب بی‌کیفیت می‌تواند تأثیر زیادی روی افزایش وزن بگذارد. با توجه به پژوهش‌ها، افرادی که زمان کمی را به خوابیدن اختصاص می‌دهند معمولاً وزن بیشتری نسبت به سایر افراد دارند. در حقیقت، دوره‌های کوتاه خواب یکی از مهم‌ترین عوامل اضافه وزن و چاقی در مردم به شمار می‌رود.

در یک مطالعه‌ی گسترده دیده شد کودکان و بزرگسالانی که خواب کوتاه و نامناسب دارند به ترتیب ۸۹ و ۵۵ درصد بیشتر در معرض چاقی و اضافه وزن قرار می‌گیرند. پژوهش‌گران بر این باورند که تأثیر خوابیدن روی افزایش وزن به عوامل گوناگونی از جمله دگرگونی‌های هورمونی و عدم انگیزه برای ورزش کردن بستگی دارد. خواب نامناسب می‌تواند تعادل هورمون‌های شما را به هم بریزد و همچنین نگذارد حوصله‌ی ورزش کردن داشته باشید.

بنابراین، اگر می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید و تناسب اندام بهتری داشته باشید، حتماً خواب کافی و باکیفیت را در اولویت قرار دهید.

## اهمیت خواب

۲. کسانی که خواب شبانه و کافی دارند معمولاً کالری کمتری مصرف میکنند.

پژوهشگران مشاهده کرده‌اند که افراد کم‌خواب معمولاً اشتهای بیشتری دارند و در درازای روز کالری بیشتری مصرف می‌کنند.

کمبود خواب منجر به نوسانات هورمونی در بدن می‌شود و کارکرد هورمون‌های اشتها را دچار اختلال می‌کند. در پی این رویداد، سطح هورمون «گرلین» که وظیفه‌ی افزایش اشتها را بر عهده دارد، بالا می‌رود و سطح هورمون «لپتین» که جلوی اشتها را می‌گیرد و آن را سرکوب می‌کند، کاهش می‌یابد.

نتیجه‌گیری؛ خواب کم و نامناسب روی هورمون‌هایی که اشتها را تنظیم می‌کنند تأثیر می‌گذارد. کسانی که خواب کافی دارند در مقایسه با آن‌هایی که به‌خوبی نمی‌خوابند، به‌طور معمول کالری کمتری مصرف می‌کنند و در خطر افزایش وزن قرار نمی‌گیرند.

## اهمیت خواب



۳. خواب مناسب می‌تواند تمرکز، نوآوری و کارآمدی شما را تقویت کند.

خواب برای جنبه‌های گوناگون کارکرد مغز اهمیت دارد. این شامل چیزهایی مانند ویژگی‌های شناختی، تمرکزی، کارآمدی و فعالیت مغز می‌شود. همه‌ی این‌ها می‌توانند تحت تأثیر کم‌خوابی دچار اختلال شوند و اجازه ندهند مغز شما بتواند به‌خوبی فعالیت کند.

یک پژوهش روی عده‌ای از کارآموزان پزشکی تمرکز کرد و به نتایج جالبی رسید. کارآموزانی که ساعات کاری بالایی داشتند و نمی‌توانستند به اندازه‌ی کافی بخوابند، با **خطاها و اختلال‌های مغزی** بیشتری نسبت به کارآموزانی که زمان کافی برای خوابیدن داشتند، روبه‌رو می‌شدند.

یک پژوهش دیگر هم نشان داد خواب کم می‌تواند به **اندازه‌ی مسمومیت با الکل** برای کارکرد مغز مضر و خطرناک باشد. از آن سو، با خواب و استراحت کافی می‌توان فعالیت مغز را ارتقا داد و قدرت حل مسأله را بیشتر کرد. همچنین کودکان و بزرگسالان با خواب مناسب می‌توانند **تمرکز بیشتری** داشته باشند و بهتر بتوانند فعالیت‌های روزمره و کارهای شغلی یا آموزشی را انجام دهند.

## اهمیت خواب



۴. با خواب شبانه‌ی کافی می‌توانید کارکرد ورزشی خود را ارتقا دهید.

این موضوع چیز عجیبی نیست و استراحت کافی به‌راستی روی کارکرد جسمی و ورزشی تأثیر مثبت می‌گذارد.

در یک پژوهش که روی بازیکنان بسکتبال تمرکز کرده بود، پژوهشگران مشاهده کردند که خواب طولانی‌تر به طور قابل توجه‌ای منجر به افزایش **سرعت، دقت، زمان واکنش** و بهبود سلامت کلی ذهن و روان می‌شود. از سوی دیگر، خواب کم هم می‌تواند کارکرد ورزشی را ضعیف کند و به‌ویژه در زنان مسن منجر به **پایین آمدن توانایی بدن** شود.

یک مطالعه با بررسی بیش از ۲۸۰۰ زن به این نتیجه رسید که استراحت و خواب ناکافی می‌تواند سرعت راه رفتن را کاهش دهد، نیروی دستان و چنگ زدن را ضعیف کند و همچنین توانایی بدن را برای انجام کارهای گوناگون دچار اختلال کند.

نتیجه‌گیری؛ خواب طولانی‌تر می‌تواند کارکرد ورزشی و فعالیت بدنی را بهبود ببخشد و به پیشرفت و رشد بدن کمک کند.

## اهمیت خواب



۵. کسانی که استراحت و خواب شبانه‌ی مناسبی ندارند با خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته روبه‌رو هستند.

جدا از موضوعاتی که بررسی کردیم، کیفیت خواب و مدت زمان استراحت می‌توانند تأثیر بزرگی روی عوامل بیماری‌ها و مشکلات گوناگون هم داشته باشند. این‌ها عواملی به شمار می‌روند که معمولاً منجر به شکل‌گیری بیماری‌های جدی از جمله بیماری‌های قلبی می‌شوند.

یک بررسی از ۱۵ پژوهش به این نتیجه رسید افرادی که خواب کافی ندارند در مقایسه با کسانی که به طور معمول ۷ تا ۸ ساعت از شب را می‌خوابند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته قرار دارند.

نتیجه‌گیری؛ خوابیدن کمتر از ۷ تا ۸ ساعت در شب با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته در ارتباط است.

## اهمیت خواب



۶. خواب شبانه روی سوخت‌وساز گلوکز و خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ تأثیر می‌گذارد.

در یک پژوهش که روی چند مرد جوان آزمایش شد، پژوهش‌گران میزان خواب شبانه‌ی این افراد را برای ۶ شب متوالی به ۴ ساعت کاهش دادند و با **نشانه‌های پیش‌دیابت** روبه‌رو شدند! البته با گذشت یک هفته افزایش مدت زمان خواب این نشانه‌ها از بین رفتند.

جدا از این، خواب بی‌کیفیت می‌تواند **ابتلا به دیابت نوع ۲** را هم در پی داشته باشد. با توجه به پژوهش‌ها، کسانی که معمولاً **شب‌ها کمتر از ۶ ساعت** می‌خوابند بیشتر در معرض دچار شدن به این بیماری قرار دارند.

نتیجه‌گیری؛ کم‌خوابی می‌تواند در کمتر از ۶ روز منجر به ابتلا به پیش‌دیابت در بزرگسالان سالم شود.

## اهمیت خواب



۷. خواب نامنظم و بی کیفیت با افسردگی و مشکلات روانی در ارتباط است.

مشکلات روانی از جمله افسردگی و استرس ارتباط مستقیمی با کیفیت پایین خواب و اختلال‌های خواب دارند. تخمین زده می‌شود ۹۰ درصد کسانی که به افسردگی دچار هستند، معمولاً خواب کم و نامناسب دارند.

هم‌چنین خواب تاثیر مستقیمی بر تعادل شیمیایی مغز دارد. در طول خواب، مغز فرایندهایی را انجام می‌دهد که به تعادل نروترانسمیترها (مواد شیمیایی مغز که پیام‌ها را منتقل می‌کنند) کمک می‌کنند. نروترانسمیترهایی مانند «سروتونین» و «دوپامین» نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و احساسات دارند. خواب ناکافی می‌تواند تعادل این نروترانسمیترها را برهم زده و به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شود.

نتیجه‌گیری؛ الگوهای نامناسب خواب و استراحت به شدت با افسردگی و مشکلات روانی پیوند دارند. به‌ویژه کسانی که به اختلال‌های خواب دچار هستند معمولاً به افسردگی هم مبتلا می‌شوند.

## اهمیت خواب



۸. خواب شبانه و استراحت کافی منجر به بهبود کارکرد سیستم ایمنی شما می‌شود.

دیده شده حتی یک شب کم‌خوابی هم می‌تواند تأثیر منفی روی سیستم ایمنی بدن بگذارد و کارکرد آن را مختل کند. پژوهش‌های گوناگونی در این زمینه صورت گرفته و برای نمونه، در یکی از پژوهش‌ها نشان داده شد کسانی که کمتر از ۷ ساعت خواب شبانه دارند، در مقایسه با کسانی که بیش از ۸ ساعت می‌خوابند ۳ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی قرار دارند.

بنابراین اگر همیشه به سرماخوردگی دچار می‌شوید، حتماً از خواب شبانه کافی خود مطمئن شوید تا جلوی دچار شدن به این بیماری را بگیرید.

نتیجه‌گیری؛ داشتن دست‌کم ۸ ساعت خواب شبانه می‌تواند کارکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد و جلوی ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی را بگیرد.



## اهمیت خواب

۹. نداشتن خواب کافی روی افزایش التهاب در بدن هم تأثیر می‌گذارد.

کم‌خوابی منجر به شکل‌گیری التهاب در بدن و آسیب‌های سلولی می‌شود. همچنین خواب ضعیف ارتباط مستقیمی با التهاب‌های بلندمدت دستگاه گوارش و اختلال‌هایی مانند بیماری التهابی روده دارد.

یک مطالعه به این نتیجه رسیده کسانی که خواب کافی ندارند دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به «بیماری کرون» قرار می‌گیرند. این بیماری مزمن یکی از بیماری‌های التهابی روده است که با التهاب دیواره‌ی روده مشخص می‌شود.

نتیجه‌گیری؛ خواب روی واکنش‌های التهابی بدن تأثیر می‌گذارد. خواب ضعیف یا کم‌خوابی می‌تواند منجر به بیماری التهابی روده شود و خطر بازگشت دوباره‌ی بیماری را هم افزایش دهد.

## اهمیت خواب



۱۰. خواب شبانه حتی روی احساسات شما و ارتباطتان با سایر مردم هم تأثیرگذار است.

در پایان باید بگوییم کم خوابی می تواند روی توانایی شما برای تعامل های اجتماعی و **ارتباط برقرار کردن با دیگران** هم تأثیر بگذارد.

چندین مطالعه این موضوع را با استفاده از آزمایش های تشخیص چهره ی عاطفی تأیید کرده اند. برای نمونه، یک پژوهش نشان داد افرادی که خواب شبانه نداشتند، نمی توانستند احساساتی مانند خشم و شادی را به خوبی تشخیص دهند.

پژوهش گران بر این باورند که خواب ضعیف روی توانایی شما برای **تشخیص احساسات دیگران** و نشانه های مهم اجتماعی تأثیر می گذارد و اجازه نمی دهد عواطف و احساسات مردم را درک کرده و با آنها ارتباط برقرار کنید.

نتیجه گیری؛ خواب کم و بی کیفیت ممکن است مهارت های اجتماعی و توانایی شما را برای درک احساسات عاطفی دیگران کاهش دهد.

## چه میزان خواب کافی است؟

معمولا گفته می شود که هر فرد برای سلامت بدن نیاز به ۸ ساعت خواب در ۲۴ ساعت دارد. اما تحقیقات نشان می دهند که میزان خواب کافی بسته به **سن، جنسیت و وضعیت بدن** هر کس متفاوت است. به طور کل می توان گفت **بزرگسالان نیاز به ۷ تا ۹ ساعت** خواب دارند اما با دید جزئی تر، می توان میزان خواب را بر حسب سن به شکل زیر تقسیم بندی کرد:

- نوزادان: ۱۴ تا ۱۷ ساعت
- شیرخواران: ۱۲ تا ۱۵ ساعت
- نوپایان: ۱۱ تا ۱۴ ساعت
- کودکان پیش از سن مدرسه: ۱۰ تا ۱۳ ساعت
- کودکان در سن مدرسه: ۹ تا ۱۱ ساعت
- نوجوانان: ۸ تا ۱۰ ساعت
- بزرگسالان: ۷ تا ۹ ساعت
- سالمدان: ۷ تا ۸ ساعت.



برخی افراد معتقدند که با میزان خواب کمتر به طور مثال ۵ یا ۶ ساعت عملکرد مناسب خود را در طول روز دارند، اما تحقیقات نشان می‌دهند که **این باور نادرست است** و این افراد از اختلال خواب مزمن رنج می‌برند و در نهایت، خواب کمتر از میزان استاندارد، تاثیر منفی خود را بر بدن اعمال می‌کند **و این تاثیر به مرور پدیدار می‌شود.**

بنابراین افرادی که دارای مشغله کاری زیادی هستند یا به دلایل مختلف نمی‌توانند خواب کافی در ۲۴ ساعت داشته باشند، نباید بدن خود را به کم خوابی عادت دهند زیرا به مرور بدن به شکل های مختلف به این روند واکنش نشان می‌دهد.

در مقابل باید این را در نظر داشت که برخی افراد با میزان خواب بیشتری عملکرد مناسب دارند به طور مثال لازم است ۹ یا ۱۰ ساعت بخوابند تا بتوانند به خوبی به امور روزمره خود رسیدگی کنند. هم چنین برخی تحقیقات نشان می‌دهند که **خانم‌ها به میزان خواب بیشتری نسبت به آقایان نیاز دارند.** علاوه بر این، مساله خواب کافی به شدت تحت تاثیر ژنتیک فرد نیز می‌باشد.



## مشکلات خواب شامل چه مواردی میشود؟

تلقی بسیاری از ما از اختلال در خواب در میزان مدت زمان خواب منحصر می‌شود و به کیفیت خواب اهمیت نمی‌دهیم. در حالی که ممکن است حتی زیاد هم بخوابیم ولی خواب خوبی نداشته باشیم. به همین جهت **روزها همچنان کسل هستیم.**

برخی اوقات حتی خود ما واقف به اختلال در خواب خود نیستیم. در اینجا به برخی اختلالات خواب بطور مختصر اشاره میکنیم:

**بی‌خوابی:** به ناتوانی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن اشاره می‌کند. **پر‌خوابی:** وضعیتی است که در آن فرد در طول روز دچار خواب آلودگی شدید می‌شود، حتی اگر شب‌ها به اندازه کافی یا حتی بیش از حد بخوابد. این مشکل می‌تواند به طور قابل توجهی بر فعالیت‌های روزانه و کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد.

**اختلال ریتم خواب:** ساعت‌هایی که برای تنظیم چرخه طبیعی خواب و بیداری استفاده می‌شوند به عنوان ریتم شبانه روزی شناخته می‌شوند. اختلال در این چرخه به عنوان اختلال ریتم شبانه روزی خواب نامیده می‌شود.

**آپنه‌ی خواب:** آپنه‌ی خواب به صورت وقفه در تنفس در طول خواب تعریف می‌شود. این اختلال یک بیماری جدی است که باعث ورود مقادیر کم‌تر اکسیژن به بدن می‌شود. همچنین، آپنه می‌تواند شما را در طول شب از خواب بیدار کند.

## مشکلات خواب شامل چه مواردی میشود؟

**خواب پرشی:** خواب پریشی دسته‌ای از اختلالات خواب است که باعث حرکات و رفتارهای غیرعادی در طول خواب می‌شود؛ مانند: راه رفتن، حرف زدن، ناله کردن، کابوس، دندان قروچه و شب ادراری.

**سندرم پای بی‌قرار:** سندروم پای بی‌قرار (RLS: Restless Leg Syndrome) یک نیاز مقاومت ناپذیر به تکان دادن پاهاست. این اشتیاق گاهی همراه با یک احساس مور مور شدن در پاهاست. با این‌که این علائم ممکن است در طول روز نیز اتفاق بیافتند، شیوع آن‌ها در شب بیشتر است.

**حمله خواب:** نارکولپسی به صورت حمله‌های خواب که در طول روز اتفاق می‌افتند، تعریف می‌شود. این به این معناست که شما به طور ناگهانی و بدون هیچ هشدار قبلی، احساس خستگی شدید کرده و به خواب می‌روید.

تمام این موارد نمونه‌هایی از مشکلات خواب بودند که در افراد مختلف ممکن است دیده شود که از بین آنها مشکل بی‌خوابی از سایر موارد شایع‌تر است.

## برای افزایش کیفیت خواب چه کنیم؟

حفظ عادات خواب سالم می‌تواند از بازگشت مشکلات خواب جلوگیری کند. در اینجا چند توصیه مهم برای داشتن خوابی بهتر آورده شده است:

۱. **تنظیم برنامه خواب:** هر روز در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و در ساعت مشخصی بیدار شوید، حتی در تعطیلات آخر هفته. این کار به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند. سعی کنید در طول روز چرت نزنید.
۲. **اختصاص فضای مشخص برای خواب:** تختخواب فقط باید برای خواب استفاده شود. از انجام فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون یا کار کردن با لپ‌تاپ روی تخت خودداری کنید.
۳. **کنترل مصرف مواد محرک:** مصرف کافئین (قهوه، چای، نوشابه‌های انرژی‌زا)، الکل و نیکوتین به خصوص در ساعات نزدیک به خواب کیفیت خواب را کاهش می‌دهد.
۴. **تنظیم میزان نور و صدا در محیط خواب:**
  - اتاق را تاریک و ساکت نگه دارید. سعی کنید دمای محیط رو تنظیم کنید، نه سرد باشد و نه گرم.
  - از استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلویزیون و گوشی قبل از خواب پرهیز کنید، زیرا نور آبی این دستگاه‌ها تولید ملاتونین (هورمون خواب) را مختل می‌کند.

## برای افزایش کیفیت خواب چه کنیم؟

### ۵. مدیریت اضطراب مرتبط با خواب:

- اگر در رختخواب احساس اضطراب دارید و خوابتان نمی‌برد:
- از تخت خارج شوید و یک فعالیت آرامش‌بخش مانند مطالعه، حمام آب گرم یا مدیتیشن انجام دهید.
- به تخت بازگردید فقط زمانی که احساس خواب‌آلودگی کردید.

### ۶. اصلاح عادات غذایی:

از خوردن وعده‌های غذایی سنگین درست قبل از خواب خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و اختلال در خواب شود.

۷. کاهش استفاده از تکنولوژی قبل از خواب: یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از گوشی و لپ‌تاپ خودداری کنید.

۸. ورزش منظم: ورزش روزانه می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند، اما از ورزش سنگین در ساعات پایانی روز اجتناب کنید.

۹. مطالعه قبل از خواب: مطالعه آرام‌بخش (نه مطالعه سنگین درسی) می‌تواند به بهبود خواب کمک کند.

۱۰. مدام ساعت را چک نکنید: چک کردن ساعت در طول شب می‌تواند باعث ایجاد استرس پنهان شود که نتیجه آن بیدار شدن شما از خواب در فواصل زمانی کوتاه است. همچنین، افکار منفی، مانند اینکه "اوه، بین چقدر دیر است، من هیچ‌وقت نمی‌توانم بخوابم." را تقویت می‌کند.

## برای افزایش کیفیت خواب چه کنیم؟

۱۱- برنامه روزانه خود را تغییر ندهید: اگر شب گذشته خوب نخوابیدید، برنامه روزتان را به دلیل حس خستگی و کسلی تغییر ندهید. در واقع، شما نباید کسری خواب شبانه را در روز جبران کنید؛ زیرا این کار می‌تواند بی‌خوابی را تقویت کند.

۱۲- رایحه درمانی را امتحان کنید: رایحه درمانی یکی دیگر از راه‌های طبیعی برای افرادی است که می‌پرسند چگونه راحت بخوابیم. برخی از رایحه‌ها مانند اسطوخودوس، گل سرخ و نعناع باعث آرامش اعصاب می‌شوند. بسیاری از متخصصان خواب به بیمارانی که به سختی می‌خوابند، این تکنیک را پیشنهاد می‌کنند تا بتوانند خواب بدون استرس را تجربه کنند.

۱۳- قرار گرفتن در معرض نور خورشید، در طول روز را افزایش دهید: نور طبیعی خورشید در طول روز به حفظ ریتم شبانه روزی شما کمک می‌کند. این باعث بهبود انرژی در روز و همچنین بهبود کیفیت و مدت خواب شبانه می‌شود.

در افراد مبتلا به بی‌خوابی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز کیفیت و مدت خواب را بهبود می‌بخشد. همچنین زمان به خواب رفتن را تا ۸۳ درصد کاهش می‌دهد.

۱۴- نکات تکمیلی برای بهبود خواب دانشجویان:

- در صورت ادامه مشکلات خواب، با مشاور یا پزشک متخصص مشورت کنید.
- از مصرف داروهای خواب‌آور بدون تجویز پزشک اجتناب کنید.