

سر خواب گُلاه نگذارید!

رمز و رازهای طبیعی خواب خوش و راحت



❖ **لطفاً** به اندازه ای که نیاز دارید بخوابید! نمی توانید سر خواب گُلاه بگذارید. وقتی که به اندازه کافی استراحت نمی کنید، بهایی که برای آن می پردازید، کاهش هوشیاری، عملکردضعیف تر، خواب آلودگی، و تُند خوبی است. بدهی که به خواب دارید بالاخره باید بپردازید. ۳ معمولاً ۷-۸ ساعت بخوابید و روزتان را سر حال و با نشاط تر آغاز کنید و آماده شوید تا کارتان را به نحو احسن انجام دهید. ۳.

❖ **برنامه خواب ثابتی داشته باشیم.** سعی کنید هر روز در ساعات یکسانی بخوابید و از خواب بیدار شوید، حتی آخر هفته ها. این چرخه خواب بدن شما (ساعت داخلی شما) را تقویت می کند، که می تواند راحت تر به خواب بروید و هر روز بیدار شوید. همچنین پای بندی به یک برنامه ثابت، ممکن است به کاهش خواب آلودگی در طول روز کمک کند. اطمینان حاصل کنید که زمان خوابی که انتخاب می کنید به شما اجازه می دهد ۷ تا ۸ ساعت بخوابید. ۱۵

❖ **وعده های غذایی بزرگ را قبل از خواب محدود کنیم.** خوردن یک وعده غذایی بزرگ قبل از خواب، ممکن است بر کیفیت خواب شما تأثیر منفی بگذارد. همچنین ممکن است علائم

رفلاکس اسید) بازگشت اسید به مری یا تَرش کردن) را ایجاد کند که می تواند شما را بیدار نگه دارد. همچنین متخصصان توصیه می کنند از نیکوتین، به ویژه قبل از خواب اجتناب کنید، زیرا می توانند کیفیت خواب شما را بدتر کنند.^{۱۵}

هرگز بلافاصله پس از صرف غذا، به رختخواب نرویم و حتماً فاصله زمانی را میان آن ها قرار دهیم.^۱

از تخت خود برای خواب استفاده کنیم. اگر از اتاق خواب برای تماشای تلویزیون یا گفتگوی تلفنی با دوستان استفاده کنید ذهن شما برای این کارها، شرطی می شود و به محض ورود به اتاق خواب به یاد این کارها می افتید.^۲ وقتی تخت خواب راحتی دارید، ممکن است استفاده از آن برای مطالعه، کار، صحبت با تلفن، تماشای تلویزیون یا سایر فعالیت ها وسوسه انگیز باشد. با این حال، مهم است که از تخت خود فقط برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. این به تقویت ارتباط مغز شما بین تخت خواب و خواب شما کمک می کند و باعث می شود راحت تر به خواب بروید. مطالعه ممکن است یکی از راه های آرامش شما قبل از خواب باشد، اما حتی کتاب ها نیز اگر مغز شما را هوشیار نگه دارند، می توانند خواب شما را مختل کنند. سعی کنید قبل از اینکه به تخت خود بروید، روی مبل مطالعه کنید.^{۱۵}

اگر نمی توانیم بخوابیم برخیزیم. دراز کشیدن در رختخواب در طول شب، می تواند بر خواب شما تأثیر منفی بگذارد. اگر بیش از ۲۰ دقیقه بیدار بوده اید، بلند شوید و در یک فعالیت آرامش بخش مانند خواندن یا گوش دادن به موسیقی شرکت کنید تا زمانی که دوباره احساس خستگی کنید.^{۱۲}

یک اتاق خواب راحت ایجاد کنیم. اتاق خواب ایده آل برای خواب باید تاریک، خنک و ساکت باشد.^{۱۲}

هر روز به برنامه خواب خود، پای بند باشیم. خوابیدن در شب و بیدار بودن در طول روز زمانی که کار نمی کنید می تواند تنظیم مجدد برنامه کاری شما را دشوارتر کند. سعی کنید حتی در روزهای تعطیل نیز از همان روال خواب و بیداری پیروی کنید.^{۱۲}

زمان صفحه نمایش خود را محدود کنیم. تلفن های همراه، تبلت ها، تلویزیون ها و رایانه ها همگی نور آبی را از طریق صفحه نمایش خود پراکنده می کنند. اعتقاد بر این است که این نور تولید ملاتونین، هورمون خواب آوری را که بدن شما در عصر ترشح می کند، سرکوب می کند. همچنین تحقیقات نشان می دهد که نور آبی، می تواند به گیرنده های نوری در چشم آسیب برساند^{۱۲}

فقط زمانی به رختخواب برویم که خسته هستیم. اگر خسته نیستید، از دراز کشیدن در رختخواب در حالی که می چرخید، خودداری کنید. در عوض، سعی کنید تا زمانی که احساس خستگی کنید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید، سپس به رختخواب بروید. اگر تا ۲۰ دقیقه پس از رفتن به رختخواب نخوابیدید، برخیزید. ناتوانی در به خواب رفتن ممکن است باعث ناامیدی یا استرس (فشار روحی) شما شود، که می تواند شما را حتی مدت بیشتری بیدار نگه دارد. هنگامی که از رختخواب بیرون آمدید، کاری انجام دهید که به شما کمک کند آرام شوید، مانند خواندن کتاب روی مبل یا حرکات کششی تا زمانی که به اندازه کافی خسته شوید و به رختخواب برگردید.^{۱۵}

به هنگام خوابیدن، وضعیت مناسب بدن مان را رعایت کنیم. کوشش کنید همیشه در وضعیت ثابتی از بدن، خواب را شروع کنید. وضعیت مناسب بدنی برای خواب، خوابیدن به پشت یا پهلو راست است. به یاد داشته باشید که تخت خواب تان نباید آن قدر سخت باشد که باعث فشار آمدن به شانه شما بشود. همان طور که تخت خیلی نرم برای کمر مناسب نیست، تخت خیلی سفت هم زیان آور است.^۴

هنگامی که به رختخواب می رویم و دراز می کشیم با دعا خواندن و آرمیدن، ذهن خود را از مسایل روز دور نگه داریم.^۱

روی تشک و ملافه بهتر، سرمایه گذاری کنیم. داشتن بهترین تشک برای نیازها و ترجیحات شما برای اطمینان از اینکه به اندازه کافی راحت هستید و استراحت می کنید، حیاتی است. سرمایه گذاری روی تشک و بالش، کمکی به شما کمک می کند تا اطمینان حاصل شود که ستون مهره های بدن شما از حمایت مناسبی برخوردار می شود تا از درد جلوگیری شود.

ملحفه‌ها و پتوهای تان، نقش مهمی در کمک به تخت خواب شما دارند. به دنبال رختخوابی باشید که در لمس راحت باشد و به حفظ دمای راحت، در طول شب کمک کند.^{۱۶}

از مصرف خودسرانه هر نوع دارو پرهیزیم. اعتیاد به دارو، یکی از دلایل مهم بی خوابی در مردم است. توجه داشته باشید که مصرف قرص های خواب آور نیز باعث عادت می شود؛ بنابراین عادت به مصرف قرص خواب را ترک کنید. از قرص های آرام بخش استفاده نکنید. اگر نمی توانید بخوابید بهتر است پیش از هر اقدام دیگری و به ویژه مصرف خودسرانه دارو، برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

مصرف خود سرانه قرص های خواب آور، ممنوع! یکی دیگر از عواملی که منجر به اختلالات خواب می شود مصرف قرص های خواب آور است. عوارض این قرص ها شامل خواب آلودگی در طی روز، نامشخص ماندن علت بیخوابی و بازگشت شدیدتر بیخوابی به دنبال قطع مصرف آنهاست. این داروها باید طبق نظر پزشک و تنها برای مدت کوتاهی مورد استفاده قرار گیرد.^۲

عصرها آرام شویم. یک روال آرام شبانه، می تواند به بدن کمک کند تا آرام شود و برای خواب آماده گردد.^۹

مشکلات خود را قبل از خواب حل کنیم.

در صورت امکان چرت کوتاه در محل کار داشته باشیم. یک چرت کوتاه می تواند اثری شاداب داشته باشد و به شما کمک کند تا شیفت خود را بدون احساس خستگی کامل به پایان برسانید. همچنین این ممکن است شما را برای رفت و آمد به خانه آماده کند. افرادی که نوبت کاری، فعالیت می کنند به دلیل خواب آلودگی رانندگی، در معرض خطر بالای تصادف رانندگی در نظر گرفته می شوند.^{۱۲}

دل به طبیعت بسپاریم. بی تردید دریافته اید که گذراندن یک روز در هوای پاک طبیعت و کوهستان، با سپردن تن به نسیم دریا و دشت های فراخ شما را تن آرام می کند. مکان هایی از این گونه، تنها احساسی خوش را در روز پدید می آورند که به خواب عمیق شما در شبانگاه نیز کمک می کند. برای داشتن خوابی خوش، روزی را در بیرون از خانه سپری سازید.^۴

به طور منظم ورزش کنیم. ورزش منظم و مرتب فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله راحت تر به خواب رفتن و به خواب ماندن. تمرینات ورزشی روزانه به بهبود وضعیت خواب کمک شایانی می کند. وقتی که جسم فرد خسته باشد، راحت تر به خواب می رود کارشناسان توصیه می

کنند حداقل چند ساعت قبل از خواب ورزش کنید تا ضربان قلب قبل از خواب، بالا نرود. در خصوص ورزش نیز توصیه‌هایی وجود دارد از آن جمله، ورزش منظم به خصوص در عصرها باعث تسهیل خواب می‌شود، اما ورزش شدید در فاصله دو ساعت قبل از خواب باعث کاهش توانایی فرد در به خواب رفتن می‌شود. ^۲ حداقل ۳۰ دقیقه ورزش هوازی در روز، می‌تواند کیفیت خواب و سلامت کلی شما را بهبود بخشد. ورزش کردن در خارج از خانه ممکن است مزایا را بیشتر کند، زیرا قرار گرفتن در معرض نور طبیعی به تنظیم چرخه خواب شما کمک می‌کند. اگر نمی‌توانید بیرون بروید، نگران نباشید. ورزش منظم در داخل خانه نیز می‌تواند به خواب بهتر شما کمک کند. اما از ورزش کردن در یک یا دو ساعت بعد از خواب خودداری کنید. این می‌تواند سطح انرژی و دمای بدن شما را افزایش دهد، که ممکن است خوابیدن را سخت‌تر کند. ^۴

تلویزیون، کامپیوتر و تلفن باید بیرون از محل خواب شما منتقل شوند.

قرار گرفتن در معرض نور خود را مدیریت کنیم. گذراندن زمان در نور طبیعی، می‌تواند به مدیریت روال خواب شبانه روزی شما کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند در صورت امکان صبح و در طول روز در معرض نور خورشید قرار بگیرید. محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور پس از غروب آفتاب، ممکن است به بهبود خواب شما کمک کند و از تولید هورمون‌ها و مواد شیمیایی لازم برای خواب حمایت کند. شما می‌توانید این کار را انجام دهید: استفاده از لامپ‌های طیف نور گرم در اتاق‌هایی که قبل از خواب در آن سپری می‌کنید، خاموش کردن چراغ‌های اضافی در ساعات قبل از خواب در صورت امکان چند ساعت قبل از خواب، نورها را کم کنید، تنظیم دستگاه‌های الکترونیکی خود برای رفتن به حالت "شب" پس از غروب خورشید، که نور آبی را کاهش می‌دهد. ^{۱۵}

سعی کنیم حداقل یک ساعت (اما ترجیحاً دو یا بیشتر) قبل از خواب، کار را متوقف کنیم. این امر، به ذهن شما فرصتی می‌دهد که آرام شود؛ بنابراین می‌توانید با آرامش به خواب بروید، نه با هیاهو یا مضطرب در مورد ضرب الاجل‌های فردا. ^{۱۳}

روی لوازم جانبی سرمایه‌گذاری کنیم که نور و صدا را مسدود می‌کنند. ماسک خواب یا پرده‌های خاموش می‌تواند مانع از تداخل نور خورشید با خواب شما در طول روز شود. اگر محل

سکونت یا محله شما نسبتاً بلند است، ممکن است بتوانید با استفاده از گوش گیر یا صدای سفید، صدا را مسدود کنید.^{۱۲}

اگر می خواهید پیشگیری از چین و چروک را به حداکثر برسانید، به پشت بخوابید تا صورت شما عملاً هیچ تماسی با بالش نداشته باشد.^{۱۳}

استرس خود را کاهش دهید. استرس (فشار روحی) به دلایل مختلفی می تواند بسیار ناسالم باشد و ممکن است شما را از خواب کامل شبانه باز دارد. اگر متوجه شدید که به دلیل نگرانی از اتفاقاتی که در زندگی تان می افتد نمی توانید به خواب بروید، قطعاً باید اقداماتی را برای کاهش استرس خود انجام دهید. مثبت فکر کنید و یاد بگیرید وقتی استرس دارید بخندید. ورزش و تنفس عمیق برای بسیاری از افراد، در کاهش استرس مفید هستند. آنها را امتحان کنید و ببینید چه چیزی برای شما مفید است.^{۱۳}

هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می کند و پس از مدتی شما در ساعت مشخصی می خوابید و بیدار می شوید.

هشدارهای تلفن همراه، را در طول شب خاموش کنیم^{۱۲}

تنفس عمیق را تمرین کنیم. پس از یک روز طولانی و پر استرس، انتظار دارید به سرعت به خواب بروید. اما اغلب، استرس های روز ذهن شما را فعال می کند و از منحرف شدن شما جلوگیری می کند، حتی زمانی که خسته هستید. روش "۴-۷-۸" را وارد کنید. روش "۴-۷-۸" که توسط اندرو ویل (M.D.) تایید شده است، یک تکنیک تنفسی است که شما را در چارچوب ذهنی و بدنی مناسب قرار می دهد تا به شما کمک کند سریع تر به خواب بروید. این روش تنفس ضربان قلب شما را کاهش می دهد و به ذهن شما چیزی می دهد که به غیر از استرس های روز، روی آن تمرکز کند. همچنین میزان اکسیژن در جریان خون شما را افزایش می دهد و دی اکسید کربن مضر را آزاد می کند که می تواند برای پوست شما سمی باشد.^{۱۴}

از بادرنجبویه استفاده کنیم. برگ های گیاه بادرنجبویه، بویی مشابه لیمو دارد و حاوی روغن اتر، سولفات و بسیاری از مواد دیگر است. این گیاه، آرام بخش و اشتها آور است.^۵

اتاق خواب شما باید به اندازه کافی تاریک باشد.

در اینجا نحوه انجام آن آمده است : نوک زبان خود را روی برجستگی بافت درست در پشت دندان های جلویی بالایی خود قرار دهید و آن را در طول تمرین در آنجا نگه دارید. بازدم را به طور کامل از طریق دهان انجام دهید و صدای هق هق ایجاد کنید. دهان خود را ببندید و به آرامی از طریق بینی نفس بکشید تا چهار بشمارید. نفس خود را تا هفت بشمارید. بازدم را به طور کامل از طریق دهان انجام دهید و صدای هق هق برای شمارش هشت ایجاد کنید. این یک چرخه است. مراحل ۲-۵ را سه بار دیگر در مجموع چهار چرخه تکرار کنید. سخت است که در پایان یک روز طولانی ذهن خود را آرام کنید. مغز شما می داند که زمان خواب فرا رسیده است، اما بدن شما آن را احساس نمی کند. کلید آرامش واقعی داشتن تنفس است. با روش "۴-۷-۸" می توانید دقیقاً این کار را انجام دهید.^{۱۴}

اتاق خود را تا حد امکان تاریک کنیم. اگر حتی کوچک ترین نور در اتاق وجود داشته باشد، می تواند ریتم شبانه روزی شما و تولید ملاتونین و سروتونین شما را مختل کند. اگر نمی توانید جلوی هر جریان نور را بگیرید، یا اگر شریک زندگی تان برنامه متفاوتی با شما دارد، سعی کنید در رختخواب از ماسک چشم استفاده کنید. هنگام رفتن به دستشویی در شب نیز چراغ را خاموش نگه دارید.^{۱۳}

در مورد مناسب بودن دمای اتاق اطمینان حاصل کنیم. بابونه استفاده نماییم. بابونه، یکی از آرام بخش ترین و موثرترین مسکن های طبیعی است. چای بابونه به آسانی فراهم می شود.^۵

برنامه غذایی متعادل و مناسب داشته باشیم.^۵

مصرف کافئین خود را محدود کنیم. اثرات کافئین می تواند ۳ تا ۷ ساعت بعد از مصرف آن باقی بماند. این بدان معنی است که فنجان قهوه بعد از ظهر شما ممکن است شما را خیلی بیشتر از آنچه می خواهید بیدار و هوشیار نگه دارد. اگرچه معمولاً بهتر است مصرف کافئین خود را به ساعات صبح محدود کنید، به خاطر داشته باشید که تحمل هر فردی نسبت به کافئین متفاوت است. برخی از افراد ممکن است بتوانند مصرف خود را تا نیمه بعد از ظهر تمدید کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است نیاز داشته باشند خیلی زودتر مصرف کنند تا راحت به خواب بروند. هرچه کافئین کمتری مصرف کنید، ممکن است نسبت به اثرات آن حساس تر باشید.^{۱۵}

نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدنی‌های کافئین دار در نزدیکی پایان نوبت کاری، می‌تواند خوابیدن را هنگام بازگشت به خانه دشوارتر کند. سه تا چهار ساعت پس از ترک محل کار از مصرف کافئین خودداری کنید.^{۱۲}

لباس های شما در هنگام خواب نباید تنگ و آزار دهنده باشد، بلکه باید راحت و آزاد باشد.

۱

اتاق خواب باید ساکت باشد. اگر نمی‌توان سرو صدا را کنترل کرد (مثل همسایه‌های پُرسر و صدا یا صدای پارس سگ‌ها) بهتر است از گوش‌بند استفاده کنید.^۲

ده دقیقه قبل از استراحت، لامپ‌ها و تمام روشنایی را قطع کنیم. با کم نور کردن لامپ‌ها قبل از خواب، می‌توانید به خواب آلودگی و آمادگی خود برای خوابیدن کمک نمایید. این امر موجب سازگار شدن فکر و مغز شما با تاریکی می‌شود.^۴

با شکم خالی نخوابیم.

سیگارتان را خاموش کنید! بسیاری از افراد سیگاری فکرمی‌کنند که سیگار باعث آرامش آن‌ها می‌شود، غافل از اینکه نیکوتین، یک ماده محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و فشار خون است، که باعث می‌شوند فرد برای به خواب رفتن مدت بیشتری را صرف کند.^۲ با توجه به تحقیقات به عمل آمده می‌توان گفت که سیگار کشیدن باعث بروز اختلال در خواب می‌شود. در بیشتر موارد وقتی سیگار در میان است بی‌خوابی وجود دارد. آمار نشان می‌دهد که سیگاری‌ها بیش از دیگر افراد از بی‌خوابی شکایت دارند.^۴

بی‌خوابی با کشیدن سیگار، شدیدتر می‌گردد؛ بنابراین کوشش کنید پیش از به رختخواب رفتن از کشیدن سیگار خودداری نمایید. نیکوتین موجود در سیگار، اعتیادآور است و موجب بروز مشکلات تنفسی شده که این دو باعث بروز اختلال در خواب می‌شوند. بیشتر بیماران وقتی سیگار را ترک می‌کنند، کیفیت خواب‌شان بسیار بهتر می‌شود.^۴

انگور بخوریم. انگور یا میوه آب‌دار درخت مو، به عنوان یک خواب‌آور طبیعی، فواید بسیاری دارد. این میوه دارای قند طبیعی، ویتامین C و مقدار فراوانی منیزیم است.^۵

نوشیدن الکل، هرگز! الکل، ماده‌ای است که باعث کُندی کار سامانه اعصاب مرکزی می‌شود و مصرف آن قبل از خواب به ظاهر ممکن است خواب را تسهیل نماید، اما الکل ریتم خواب و

بیداری را به هم می‌زند و فردی که الکل مصرف می‌کند روز بعد احساس کسالت می‌کند. مشکل دیگر الکل، بیدار شدن مکرر برای دفع ادرار است.^۲

هشت ساعت هدف بگیریم! اگر بتوانید هر شب هفت تا هشت ساعت بخوابید، بدون انجام هیچ کار دیگری از مزایای خواب زیبایی بهره مند خواهید شید. خواب خوب، به جلوگیری از چین و چروک و التهاب پوست کمک می‌کند، رشد ماهیچه‌ها را تحریک می‌کند و تولید چربی را مهار می‌کند.^{۱۳}

از ورزش شدید و سایر فعالیت‌های تحریک کننده خودداری کنیم.^{۱۲}

از بوی اُسطوخودوس برای رایحه درمانی، جهت بیدار شدن با انرژی استفاده کنیم. رایحه درمانی می‌تواند کمک موثری برای داشتن خواب زیبایی کافی باشد. بوی اُسطوخودوس، به ویژه، می‌تواند به بهبود الگوهای خواب کمک کند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۵ توسط دانشگاه Wesleyan انجام شد، اُسطوخودوس تأثیر چهار برابری بر افراد مورد آزمایش داشت: درصد خواب عمیق یا موج آهسته (SWS) را در مردان و زنان افزایش داد. خواب مرحله ۲ (سبک) را افزایش داد. این حرکت سریع چشم (REM) را کاهش داد. مدت زمان بیدار شدن را پس از اولین خوابیدن، کاهش داد.^{۱۴}

به طور کلی، افراد در صبح پس از قرار گرفتن در معرض اُسطوخودوس انرژی بیشتری را گزارش کردند. این مطالعه به این نتیجه رسید که از بوی اُسطوخودوس می‌توان برای خواب عمیق استفاده کرد. دو راه برای استفاده از آروماتراپی وجود دارد. ساده‌ترین راه این است که اتاق خود را با اُسطوخودوس معطر کنید و هر روز عصر نفس عمیق بکشید. گزینه دیگر این است که عطر یک بطری اُسطوخودوس را به مدت دو دقیقه کامل در سه فاصله ۱۰ دقیقه‌ای قبل از خواب استنشاق کنید.^{۱۴}

از خوابیدن روی تشک نرم خودداری نماییم. خوابیدن روی یک بستر نرم و سُست، ماهیچه‌های پشتی را ضعیف کرده و می‌تواند به مرور زمان، بدن را در یک موقعیت غیرطبیعی و دارای خمیدگی قرار دهد. امروزه بیشتر مردم خواهان یک تخت نرم هستند که تمام بدن و تک تک اجزای آن را در خود غرق کرده و فرا بگیرد. شاید این تفریح در این مدت کوتاه خوشایند به نظر برسد، ولی بدن شما پس از گذشت یک زمان طولانی، شما را نخواهد بخشید!^۴

سعی کنیم قبل از خواب، کارهای خود را منظم کنیم و برای روز بعد برنامه ریزی دقیقی داشته باشیم تا زمانی که در رختخواب هستیم مجبور نباشیم به آن فکر کنیم.^{۱۳}

قبل از خواب، وسایل الکترونیکی را خاموش کنیم. دستگاه های الکترونیکی مانند تلفن شما، نور آبی ساطع می کنند که می تواند سطح ملاتونین را در بدن شما کاهش دهد. این شبیه به این است که چگونه دیدن نور خورشید می تواند احساس بیداری بیشتری در شما ایجاد کند. ملاتونین، یک ماده شیمیایی است که چرخه خواب و بیداری شما را کنترل می کند. وقتی سطح ملاتونین شما پایین می آید، خوابیدن سخت تر می شود.^{۱۵}

دستگاه هایی که نور آبی ساطع می کنند می توانند مغز شما را هوشیار نگه دارند و به خواب رفتن سخت تر می شوند. نگه داشتن تلفن در نزدیکی تخت می تواند خواب شما را مختل کند، حتی اگر از آن آگاه نباشید. اعلان های پیام، وزوز و نوری که می تواند ناگهان در نیمه شب روشن شود، می تواند خواب شما را مختل کند.^{۱۵}

از یک مرطوب کننده در اتاق خواب خود استفاده کنیم. آب رسانی، چیزی است که پوست را شاداب و شاداب نگه می دارد. اما وقتی تمام شب را به خواب عمیق می گذرانید، با نوشیدن آب، آب رسانی نمی کنید. در نتیجه، پوست شما رطوبت حیاتی خود را از دست می دهد. برای کمک به جلوگیری از کم آبی پوست، از یک مرطوب کننده در اتاق خواب خود استفاده کنید. مرطوب کننده ها، با برداشتن آب از یک سری محفظه ها و فشار دادن آن به هوا کار می کنند و هوا را کمتر خشک می کنند و در نتیجه روی پوست شما ملایم تر می شوند. برای بهترین نتایج آبرسانی، پس از استفاده از کرم شب، مرطوب کننده را روشن کنید.^{۱۴}

از خوابیدن در تخت خوابی ناراحت، خودداری نماییم^۱

بالش مناسب انتخاب کنیم. انتخاب مناسب بالش ممکن است وقت گیر باشد، اما اگر بتوانید تصمیم بگیرید که به یک بالش نرم، معمولی یا سفت نیاز دارید دیگر کارتان راحت خواهد بود. قبل از تهیه بالش به این نکات دقت کنید. برچسب روی بالش را بخوانید تا بدانید جنس بالش از چیست؟ داخل بالش ممکن است با پلی استر، ابر، پر مرغابی و یا ترکیبی از پر مرغ و مرغابی پر شده باشد. پر معمولاً گران تر است، نرم تر است و به راحتی، قالب سر و بدن شما را به خود

می گیرد. پلی استر ارزان تر است، اما بالش راحتی است، البته به کیفیت آن بستگی دارد. البته به نرمی و انعطاف پذیری پَر نخواهد بود.^۲

مقدار پُر شدن بالش را بررسی کنید، هر چه بیشتر پُر شده باشد، سفت تر خواهد بود. اگر بر روی شکم تان می خوابید یا به اطراف غلت می زنید، یک بالش نرم انتخاب کنید. این کار، از فشار به گردن جلوگیری می کند. اگر به پشت می خوابید، برای راحتی بیشتر یک بالش معمولی انتخاب کنید. اگر به پهلو می خوابید، برای بهترین کمک به گردن تان، بالش سفتی را انتخاب کنید.^۲

ذرت مصرف نماییم. از نظر کارشناسان، ذرت بهترین ابزار طبیعی برای ایجاد آرامش و فراهم کردن زمینه خواب به شمار می آید. ذرت، ترکیبی مناسب از منیزیم و ویتامین B1 است.^۵

نوعی برنامه منظم با تشریفات روزانه خاصی برای خواب خود ترتیب دهید تا به موقع به مغز ما علامت دهند که وقت خواب فرا رسیده است.^۴

ساعت زنگ دار مناسب را انتخاب کنیم. صدای ساعت زنگ دار شما باید به اندازه ای بلند باشد که شما را از خواب بیدار کند، اما نه آن قدر بلند که از خواب عمیق مبهوت شوید. می توانید از یکی استفاده کنید.^{۱۳}

از بیدار ماندن دیرتر از زمان معمول برای کار یا مطالعه خودداری کنیم. در عوض، سعی کنید از قبل برنامه ریزی کنید تا زمانی برای انجام این کارها در اوایل روز داشته باشید.

بهتر است پیش از خوابیدن، مطالب شادی بخش و امیدوار کننده بخوانیم.^۱

از کلیدهای اصلی خواب استفاده کنیم. برای همه داشتن یک خواب عمیق خوب در شب مهم می باشد. لحظه های پیش از خواب، لذت بخش ترین دقیقه های آرامش اعصاب هستند. کوشش کنید پیش از زمان خواب، رفتارهای تان تا اندازه ممکن آرام بخش باشد. حمام کردن پیش از خواب، شنیدن موسیقی آرام، خواندن قرآن و کتاب های ساده و شاد، دعا کردن و آرام شدن، از کلیدهای اصلی خواب است. انجام این کارها، خستگی های روزانه را از بین می برد و خوابی راحت برای شما تضمین می کند.^۴

کوشش کنید بلافاصله پس از یک دوره تمرکز شدید ماندن اضافه کاری یا بررسی یک مساله پیچیده و دشوار، به رختخواب نروید، چرا که ممکن است ذهن هنوز فعال و هوشیار باشد.^۴

✚ **دمای راحت را تنظیم کنیم.** اگر نه خیلی سرد باشید و نه خیلی گرم، بهتر می‌خواهید. دمای ایده آل برای خواب مطلوب ۶۰-۶۷ درجه فارنهایت (۱۵.۵-۲۰ درجه سانتیگراد) است. دمای بدن شما برای خواب کاهش می‌یابد و این دماهای خنک‌تر، در واقع می‌توانند به شما کمک کنند که سریع‌تر به خواب بروید. از آنجایی که آن‌ها ضعیف‌ترین گردش خون را دارند، پاها اغلب قبل از بقیه بدن احساس سردی می‌کنند. پوشیدن جوراب در رختخواب می‌تواند به شما کمک کند خوش‌خواب باشید^{۱۳}

✚ **کتابی لذت بخش و آهسته بخوانیم.** برای جلوگیری از ایجاد اختلال در خواب، یک کتاب چایی بخوانید یا یک کتاب الکترونیکی انتخاب کنید که نور پس زمینه ندارد.^{۱۳}

✚ **چیزی را بیابیم که به ما احساس آرامش بدهد، سپس آن را هر شب تکرار کنیم تا به ما در رهایی از تنش‌های روز کمک کند.**^{۱۳}

✚ **سعی کنیم درست قبل از خواب به دستشویی برویم تا شانس خود را برای خوابیدن بدون مزاحمت افزایش دهیم.**

✚ **از ماسک خواب ابریشمی استفاده کنیم.** اجتناب از نور هنگام خواب برای استراحت با کیفیت بسیار مهم است. ماسک چشم، آسیب‌پذیری در برابر نور را به طور کامل از بین می‌برد و مانع از ایجاد اختلال در خواب شما می‌شود. برای بهترین نتیجه، از ماسک چشم ابریشمی استفاده کنید. از آنجایی که پوست مستعد چین و چروک است، مطمئن شوید که موادی که به صورت شما فشار می‌آورند تا حد امکان نرم باشد. برای حتی بیشتر از مزایای خواب روبالشی و ملافه ابریشمی را توصیه می‌شود. این لوازم ضروری اتاق خواب می‌تواند تا حد زیادی قرمزی و پُف‌کردگی پوست را پس از استراحت شبانه کاهش دهد.^{۱۴}

✚ **هنگامی که بیشتر افراد می‌خوابند، تمایل دارند به پهلو دراز بکشند و صورت، سینه و شکم خود را به بالش و پتو فشار دهند.** اگرچه ممکن است راحت‌ترین خوابیدن باشد، اما خوابیدن به پهلو می‌تواند با اجازه دادن به آن بالش‌ها و پتوها روی پوست شما منجر به پیری زودرس شود. در نتیجه چین و چروک خواب عمیق‌تر می‌شود. هنگامی که پوست شما بیش از حد کشیده می‌شود، خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. خوابیدن به پشت بهترین راه برای جلوگیری از چین و چروک ناشی از کشیدن بیش از حد است. شما می‌خواهید پوست خود

را تا حد امکان بدون تماس نگه دارید. با پوست خود به آرامی رفتار کنید تا در آزمون زمان مقاومت کند.^{۱۴}

قبل از خواب کاری آرامش بخش انجام دهید. به جای تماشای تلویزیون یا کار، فعالیتی را انجام دهید که به شما کمک می کند پس از یک روز طولانی آرام شوید. یک سرگرمی آرامش بخش، مانند بافندگی یا نقاشی را تمرین کنید. تمرینات تنفس عمیق را تمرین کنید یا به آرامی عضلات خود را کشش دهید.^{۱۳}

اتاق خواب خود را خوب تهویه کنیم. کسانی که در یک اتاق بدون تهویه و آلوده می خوابند ممکن است روز بعد احساس خستگی کرده یا حتی سردرد بگیرد. با باز کردن یک پنجره، به راحتی می توانید این مشکل را برطرف کنید.^۴

با چین و چروک های پوستی ناشی از روبالشی خود خداحافظی کنیم! آیا دوست شما چهره بی عیب و نقصی دارد؟ ممکن است پشت خواب باشند. خوابیدن با صورت مستقیم روی بالش، اغلب منجر به ایجاد خطوط و چین در پوست می شود. آن ها می توانند با گذشت زمان دائمی شوند. اگر نمی توانید با شکم تان بالا بخوابید، سعی کنید ملحفه های ساتن (یا حداقل روبالشی های ساتن) را تغییر دهید. این ممکن است احتمال چین و چروک های مرتبط با خواب را کاهش دهد^۵

با یک پزشک صحبت کنیم. در صورت بروز مشکلات جدی در خواب، پزشک شما در بهترین موقعیت برای ارائه مشاوره دقیق و شخصی است. اگر متوجه شدید که مشکلات خواب شما بدتر می شود، در درازمدت ادامه می یابد، سلامت و ایمنی شما را تحت تاثیر قرار می دهد، یا اگر در کنار سایر مشکلات سلامتی غیر قابل توضیح رخ می دهد، با پزشک خود صحبت کنید. آن ها می توانند راهنمایی های بیشتری ارائه دهند و هر گونه بیماری زمینه ای را درمان کنند.^{۱۶}

به موسیقی آرام گوش دهیم.^{۱۱}

منابع:

۱- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۲- رمز و رازهای خواب خوش، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- سر خواب کلاه نگذارید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان، صص ۲۲۹-۲۱۸

۵-خواب نیروبخش با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-Slideshow: The Benefits of Beauty Sleep, 2023, WebMD,
(<https://www.webmd.com>)

7-The Truth about Beauty Sleep, - 2023, WebMD,
(<https://www.webmd.com>)

8-6 Beauty Benefits of Sleep, Raffles Medical Group, 2023,
(<https://www.rafflesmedicalgroup.com>)

9-Beauty Sleep, 2023, OneCare,
(<https://www.sleepfoundation.org>)

10-Tips for Better Sleep, National Center for Chronic Disease
Prevention and Health Promotion, Division of Population Health,
2022,(<https://www.google.com>)

11-Beauty Sleep is An Elixir for your Skin! Know All the
Benefits Here, Health Shots, 2022,
(<https://www.healthshots.com>)

12-Sleep Hygiene, 2023, the Sleep Doctor.
(<https://thesleepdoctor.com>)

13-How to Improve Your Beauty Sleep, Wikihow, 2022,
(<https://www.wikihow.com>)

14-16 Ways To Get The Ultimate Beauty Sleep, 2018, Sio
Beauty, (<https://www.siobeauty.com>)

15-Healthy Sleep Hygiene Tips, Healthline, Sleep Foundation, 2024, (<https://www.healthline.com>)

16-20 Tips for How to Sleep Better, Sleep foundation, 2023, (<https://www.sleepfoundation.org>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir