

نگران نباشید: "بی خوابی، راه چاره دارد."

آمان از دستِ بی خوابی!

روش های طبیعی و شگفت انگیز برای پیروزی بر بی خوابی



✚ خواب هم مانند تغذیه و ورزش برای سلامت بدن و احساس خوب

داشتن اهمیت دارد. خواب، نقش و عاملی نیرو بخش را برای بدن ایفا

می کند ، به گونه ای که فرایندهای بدنی را کُند ساخته و استراحت مورد نیاز

برای از بین بردن فشار روحی را فراهم می کند. (ص ۳۱۳) ۱۴

✚ در حدود یک سوم زندگی انسان در خواب می گذرد، ولی با این حال

بیشتر ما در باره آن آگاهی چندانی نداریم و نمی دانیم که خواب خوب،

سلامت جسم و روان را به همراه دارد. ۱۴

✚ داشتن خواب خوب شبانه، روی سلامتی و نشاط، رفتار، زندگی، کار و مقابله با فشارهای عصبی و تقویت دستگاه ایمنی بدن ما در برابر بیماری ها نقش به سزایی دارد. به دست آوردن یک الگوی ساده برای خوابیدن، یکی از راه های حیاتی مبارزه با ناراحتی های روحی است.^{۱۴}

هر فرد بالغ، به طور متوسط به هفت تا هشت ساعت خواب در شب نیاز دارد. متخصصان خواب کافی را بین ۶ تا ۹ ساعت در هر شب می دانند.^{۱۴}

✚ داشتن خواب خوش شبانه برای افزایش توانایی در مقابله با استرس (فشار روحی)، امری حیاتی است، ولی به نظر می رسد که فشار روحی به تنهایی اصلی ترین عامل است که شما را از داشتن خواب خوش شبانه که به آن نیازمندید، جلوگیری می کند. نداشتن خواب کافی، می تواند شما را آندوهگین و عصبانی کند و در مقابل عوامل استرس زای روزمره که در کمین شما هستند، آسیب پذیرتر سازد. (ص ۳۱۳)^{۱۴}

✚ به نظر می رسد خواب ناکافی در ترشح هورمون ها و روند سوخت و ساز بدن اختلال ایجاد می کند. همچنین کم خوابیدن، اغلب به فشار عصبی بیش از اندازه، و زیاد خوابیدن به افسردگی منتهی می شود.^{۱۴}

✚ کمبود خواب، خطر تصادف را افزایش می دهد. رانندگی در حالی که خواب آلود هستید، به همان اندازه خطر آفرین است که رانندگی در حال مستی خطرناک است.^{۱۴}

✚ ثابت شده است کمبود خواب در درازمدت می تواند حافظه را ضعیف کند، تمرکز را کاهش دهد، یادگیری مطالب جدید را دشوار نماید و احتمال اینکه دستگاه ایمنی بدن ضعیف شود، بسیار است.

کمبود خواب، تَنَدخویی و بَدخُلَقی و کِسل بودن را هم به همراه دارد.^{۱۴}

✚ بی خوابی علائم مشترک با استرس [(فشار روحی)] دارد. ممکن است قادر به آرامش و فراموشی مشکلات خود نباشید، در به خواب رفتن مشکل داشته باشید، به وسیله رؤیا آشفته شوید و با در شب از خواب برخیزید. (ص ۳۱۴)^{۱۴}

✚ چند سالی است که پژوهشگران پی برده اند مشکل بی خوابی، با رویکرد و باورهای فرد درباره خواب ارتباط دارد.^{۱۴}

✚ یکی از راه های مبارزه با ناراحتی روحی صبحگاهی، این است که خود را به نیم ساعت زودتر برخاستن از خواب عادت دهید. این زمان، به ما فرصت یک بیداری با آرامش را می دهد و موجب می شود که با اندیشیدن بر

انجام مسئولیت ها و کارهای خود در ساعات آینده روز برنامه ریزی و فکر کنیم.^{۱۴}

پس از گذراندن یک روز دشوار، برای سلامتی تان بسیار حیاتی است که بار مشکلات آن روز را با خود به بستر خواب تان نکشید.^{۱۴}

توصیه های مهم:

✚ ساعت خواب منظم داشته باشید. داشتن ساعت خواب منظم ، می تواند ساعت بدن شما را برای زندگی بهتر تنظیم کند. به یاد داشته باشید که نیاز افراد به خواب، متفاوت است.^{۱۴}

✚ کوشش کنید همیشه در ساعت خاصی به خواب بروید و در ساعت معینی از خواب بیدار بشوید تا بدن تان به این شکل خواب و بیداری عادت کند.^{۱۴}

✚ سعی کنید به اندازه ای که احساس سلامتی و سرحالی می کنید بخوابید، نه به مقدار زیاد. معمولاً بین ۷ تا ۹ ساعت می تواند معیار خواب برای هر کسی در روز محسوب شود. بهترین ساعت ها برای خواب بر اساس ساعت زیستی، بین ۱۰ شب تا ۵ صبح است. عاقلانه است که فرد به اندازه کافی

بخواهد تا در ساعتی که می خواهد بیدار باشد تعادل لازم را داشته باشد. (ص ۳۱۶) ۱۴

✚ برای خوابیدن از رختخواب استفاده نمایید. تا هنگامی که خسته نشده اید و خواب به جشمان تان نیامده به رختخواب نروید؛ به عبارت دیگر، فقط هنگامی که کاملاً "خسته هستید به رختخواب بروید. مطمئن باشید لحظاتی بعد، شما به طور طبیعی به خواب خواهید رفت. ۱۴

همان طور که تخت خیلی نرم برای کمر مناسب نیست، تخت خیلی سفت هم زیان آور است. ۱۴

✚ از رختخواب برای خوابیدن استفاده نمایید. از رختخواب ، تنها برای خوابیدن استفاده نمایید، نه برای فعالیت هایی که نیاز به بیداری دارند، مانند محلی برای فکر کردن، گفتگو با شخص دیگر، تماشای تلویزیون ، درس خواندن، خوردن غذا، نقشه کشیدن و به یادآوردن خاطرات گذشته ؛ زیرا سبب ایجاد رابطه بین رختخواب و بیداری می شوند؛ بنابراین به هنگام بیداری برای انجام کار، از جای دیگری استفاده کنید. (ص ۳۱۷) ۱۴

✚ بهتر است برای تزئین اتاق خواب تان از رنگ های ملایم و روشن استفاده کنید. استفاده از رنگ های ملایم آرامش بخش مانند رنگ های آبی و

بنفش، موجب فراهم آوردن فضایی است که منجر به یک خواب خوب می شود.^{۱۴}

هرگز با دلخوری به رختخواب نروید؛ خونسرد باشید.^{۱۴}

از خوابیدن روی تشک نرم، خودداری نمایید. خوابیدن روی یک بستر نرم و سست، ماهیچه های پشتی را ضعیف کرده و می تواند به مرور زمان، بدن را در یک موقعیت غیرطبیعی و دارای خمیدگی قرار دهد. امروزه، بیشتر مردم، خواهان یک تخت نرم هستند تا تمام بدن و تک تک اجزای شان را در خود غرق کرده و فرا بگیرد. (ص ۳۱۸)^{۱۴}

به هنگام خوابیدن، وضعیت مناسب بدن تان را رعایت کنید. همیشه در وضعیت ثابتی از بدن، خواب را شروع کنید. وضعیت مناسب بدنی برای خواب، خوابیدن به پشت یا پهلوی راست است. به یاد داشته باشید که تختخواب تان نباید آن قدر سخت باشد که باعث فشار آمدن به شانه شما بشود.^{۱۴}

برای بهبود خواب خود، هر روز مقداری هوای تازه تنفس کنید.^{۱۴}

شکیبا باشید. برای دستیابی به بی خوابی منظم، شکیبایی بهترین کار است. مشکلات مزمن بدخوابی در یک شب حل نمی شود، زمانی را برای حل

مشکلات خود اختصاص دهید. پیشرفت های کوچک را گرامی بدارید . مشکل را

به زمان حل مشکل، واگذارید. چنین کاری سودمند است. (صص ۳۲۱-۳۲۰) ۱۴

پیاده روی نمایید. پیاده روی و ورزش های سبک، بدن را برای خوابیدن آماده

می سازد. بدنی که حرکت و کار نکند خوب نمی خوابد؛ از این رو افرادی که با

مشکل بی خوابی شبانه مواجه می باشند، نباید حرکت و ورزش پیاده روی را

فراموش کنند. ۱۴

سعی کنید هر کار هیجان آوری را پس از ساعت ۶ بعد از ظهر تعطیل

کنید و در ابتدای شب تمرین های آرامبخش را انجام دهید. ۱۴

سعی کنید صبح ها به طور طبیعی از خواب بیدار شوید. یک دفعه از خواب

نپريد و برای روز خود از همان آغاز تصمیم بگیرید. ۱۴

از حضور در محل های ایجاد کننده ناراحتی های روحی، پرهیز کنید. ۱۴

هرگز بیش از اندازه نخوابید. هرگز به دلیل کمبود خواب شب، بیش از اندازه

نخوابید. هر روز در ساعت مشخصی بیدار شوید، به ویژه در صبح شب هایی که

دچار کم خوابی بوده اید. دیر وقت خوابیدن، فقط برای یکی دو روز می تواند

ساعت فیزیولوژیکی شما را در چرخه دیگری قرار دهد؛ این مسئله شما را

در نهایت خواب آلوده (کسل) خواهد کرد و دیرتر بیدار خواهید شد. ۱۴

هرگز لباس هایی را که در روز می پوشید، نباید به اتاق خواب خود ببرید، زیرا که همه این اشیاء دارای ارتعاشات منفی ناشی از رفتاری های روزانه هستند و به اتاق خواب ارتباطی ندارند؛ بنابراین لازم است که کفش ها، پوشاک و جواهراتی را که در روز استفاده کرده اید در جای دیگری قرار دهید. (ص ۳۲۱) ^{۱۴}

با یک پزشک صحبت کنید. 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. ^{۱۲}

روزی خوب و پُر بار را سپری نمایید تا از خواب شبانه خوشی لذت

ببرید. ^{۱۴}

از کلیدهای اصلی خواب استفاده کنید. 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. ^۸

هشت ساعت هدف بگیرید! اگر بتوانید هر شب هفت تا هشت ساعت بخوابید، بدون انجام هیچ کار دیگری، از فواید خواب زیبایی بهره مند خواهید شد.

خواب خوب، به جلوگیری از چین و چروک و التهاب پوست کمک می کند، رشد ماهیچه ها را تحریک می کند و تولید چربی را مهار می کند.^۹

یک اتاق خواب راحت ایجاد کنید. اتاق خواب ایده آل، برای خواب باید تاریک، خنک و ساکت باشد.^۵

✚ وعده های غذایی سنگین را قبل از خواب محدود کنید. خوردن یک وعده غذایی سنگین قبل از خواب، ممکن است بر کیفیت خواب شما تأثیر منفی بگذارد. همچنین ممکن است علائم رفلاکس اسید (بازگشت اسید به مری یا تُرش کردن) را ایجاد کند که می تواند شما را بیدار نگه دارد.^۱

✚ روی پوست گوسفند بخوابید. از قدیم گفته اند: " خوابیدن روی قسمت پشمی پوست گوسفند، خوابی عمیق را فراهم می آورد. " نه تنها به دلیل لمس فیزیکی پوست، بلکه پشم رطوبت و گرمای مورد نیاز بدن را بدون آنکه خیس عرق شوید، فراهم می سازد و حالتی طبیعی برای تان پدید می آورد.^{۱۴}

✚ مصرف کافئین خود را محدود کنید. اثرات کافئین می تواند ۳ تا ۷ ساعت بعد از مصرف آن باقی بماند. این بدان معنی است که نوشیدن یک فنجان قهوه بعد از ظهرتان، ممکن است شما را خیلی بیشتر از آنچه می خواهید بیدار و هوشیار نگه دارد. اگرچه معمولاً بهتر است مصرف کافئین خود را به ساعت های صبح محدود کنید.^۲

نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدنی‌های کافئین دار در نزدیکی پایان نوبت کاری، می‌تواند خوابیدن را هنگام بازگشت به خانه دشوارتر

کند.^۴

به خاطر داشته باشید که تحمل هر فردی نسبت به کافئین متفاوت است. برخی از افراد ممکن است بتوانند مصرف خود را تانیمه 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.^۲

اثرات کافئین می‌تواند برای چندین ساعت، شاید تا ۲۴ ساعت باقی بماند؛ بنابراین احتمال تاثیر آن بر خواب قابل توجه است. همچنین کافئین نه تنها ممکن است باعث ایجاد مشکل در شروع خواب شود، بلکه ممکن است باعث بیدار شدن پشت سر هم شود. سه تا چهار ساعت پس از ترک محل کار، از مصرف کافئین خودداری کنید.^{۱۳}

از بیدار ماندن دیرتر از زمان معمول، برای کار یا مطالعه خودداری کنید. در عوض، سعی کنید از قبل برنامه ریزی نمایید تا زمانی برای انجام این کارها در اوایل روز داشته باشید.^۱

هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید. این کار به تنظیم

ساعت زیستی بدن، کمک می‌کند.^۱

از بادرنجبویه استفاده کنید. برگ‌های 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.^{۱۰}

قبل از خواب کاری آرامش بخش انجام دهید. به جای تماشای تلویزیون یا کار، فعالیت‌هایی را انجام دهید که به شما کمک می‌کند پس از یک روز طولانی، آرام شوید. یک سرگرمی آرامش بخش، مانند بافندگی یا نقاشی را تمرین کنید. تمرین‌های تنفس عمیق را تمرین نمایید یا به آرامی عضلات خود را کشش دهید.^۹

از بوی اُسطوخودوس برای رایحه درمانی، جهت بیدار شدن با انرژی استفاده کنید. رایحه درمانی، می‌تواند کمک موثری برای داشتن خواب زیبایی، کافی باشد. همچنین 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 را در مردان و زنان افزایش داد. خواب مرحله دو (سبک) را افزایش داد؛ این حرکت سریع چشم را کاهش داد. همچنین مدت زمان بیدار شدن را پس از اولین خوابیدن، کاهش داد.^{۱۱}

از بوی اُسطوخودوس، می‌توان برای خواب عمیق استفاده کرد.

به طور کلی، افراد در صبح پس از قرار گرفتن در معرض اُسطوخودوس انرژی بیشتری را گزارش کردند. از این مطالعه، می‌توان به این نتیجه رسید که از بوی اُسطوخودوس، می‌توان برای خواب عمیق استفاده کرد. دو راه برای استفاده از آروماتراپی وجود دارد. ساده‌ترین، این است که اتاق خود را با اُسطوخودوس خوش بو 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.^{۱۱}

اتاق خواب باید ساکت باشد. اگر نمی‌توان سرو صدا را کنترل کرد (مثل همسایه‌های پرسر و صدا یا صدای پارس سگ‌ها)، بهتر است از گوش‌بند استفاده کنید.^۳

مطالعه ممکن است یکی از راه‌های آرامش شما قبل از خواب باشد، اما حتی کتاب‌ها نیز چنانچه مغز شما را هوشیار نگه دارند، می‌توانند خواب تان را مختل کنند. سعی کنید قبل از اینکه به رختخواب خود بروید، روی مبل مطالعه کنید.^۲

کتابی لذت بخش و آهسته بخوانید. برای جلوگیری از ایجاد اختلال در خواب، یک کتاب چاپی بخوانید یا یک کتاب الکترونیکی انتخاب کنید که نور پس زمینه ندارد.^۹

لباس های شما در هنگام خواب نباید تنگ و آزار دهنده باشد، بلکه باید راحت و آزاد باشد.^۵

اگر نمی‌توانید بخوابید، برخیزید. دراز کشیدن در رختخواب در طول شب، می‌تواند بر خواب شما تأثیر منفی بگذارد. اگر بیش از ۲۰ دقیقه بیدار بوده‌اید، بلند شوید و در یک فعالیت آرامش بخش مانند خواندن یا گوش دادن به موسیقی شرکت کنید، تا زمانی که دوباره احساس خستگی کنید.^۴

اتاق خود را تا می‌توانید تاریک کنید. اگر حتی کوچک‌ترین نور در اتاق وجود داشته باشد، می‌تواند ریتم شبانه روزی شما و تولید ملاتونین و سروتونین شما را مختل کند. اگر نمی‌توانید 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.^۱

اتاق خواب خود را خوب تهویه کنید. کسانی که در یک اتاق بدون تهویه و آلوده می‌خوابند، ممکن است روز بعد احساس خستگی کرده یا حتی سردرد بگیرد. با باز کردن یک پنجره، به راحتی می‌توانید این مشکل را برطرف کنید.^۸

ده دقیقه قبل از استراحت، لامپ‌ها و تمام روشنایی را قطع کنید. 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، می شود.^۸

هشدارهای تلفن همراه، را در طول شب خاموش کنید.^۴

➤ به شکوفه پرتقال توجه نمایید. این شکوفه های زیبا، علاوه بر آن که بوی فوق العاده ای دارند و طعم مطبوعی به چای می بخشند؛ همچنین داروی آرام بخش مناسبی محسوب می شوند؛ نوشیدن چای ویادم کرده شکوفه پرتقال، پیش از خواب به دلیل قدرت جذب بالای آن، کاملاً موثر واقع خواهد شد.^{۱۰}

➤ در مورد مناسب بودن دمای اتاق اطمینان حاصل کنید.^{۱۰} دمای راحت را تنظیم نمایید. اگر نه خیلی سرد باشید و نه خیلی گرم، بهتر می خوابید. دمای ایده آل برای خواب مطلوب، ۶۰-۶۷ درجه فارنهایت (۲۰-۱۵.۵ درجه سانتیگراد) است؛ دمای بدن شما برای خواب کاهش می یابد و این دماهای خنک تر، در واقع می توانند به شما کمک کنند که سریع تر به خواب بروید. از آنجایی که آن ها ضعیف ترین گردش خون را دارند، پاها، اغلب قبل از بقیه بدن، احساس سردی می کنند. پوشیدن جوراب در رختخواب، می تواند به شما کمک کند خوش خواب باشید.^۹

➤ درست قبل از رفتن به رختخواب، غذا نخورید و ننوشید. خوردن شام دیرهنگام یا میان وعده قبل از رفتن به رختخواب، می تواند سیستم گوارشی را فعال کرده و شما را بیدار نگه دارد. اگر از رفلاکس معده به مری یا سوزش سر دل رنج می برید، مهم تر از آن است که از خوردن و آشامیدن درست قبل از خواب خودداری کنید، زیرا این امر می تواند علائم شما را بدتر کند؛ علاوه بر این، نوشیدن مایعات زیاد قبل از خواب، می تواند مثانه را تحت تأثیر قرار دهد و نیاز به مراجعه مکرر به توالت دارد که خواب شما را مختل می کند.^{۱۳}

مواد غذایی دارای کلسیم ، منیزیم و ویتامین B کمپلکس ، به افزایش خواب

کمک می کنند. (ص ۳۱۵) ^{۱۴}

✚ **سویا مصرف نمایید.** سویا یا لوبیای روغنی، سرشار از پروتئین و ویتامین B6 است و به عنوان یک ماده گیاهی خواب آور، ارزش فراوانی دارد. همچنین سویا به علت دارا بودن ترکیباتی در ایجاد آرامش عصبی موثر واقع می شود. ^{۱۰}

✚ **سیگارتان را خاموش کنید!** بسیاری از افراد سیگاری فکرمی کنند که سیگار کشیدن، باعث آرامش آن ها می شود؛ غافل از اینکه نیکوتین، یک ماده محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و فشار خون است، که باعث می شوند فرد برای به خواب رفتن مدت بیشتری را صرف کند. ^۳ با توجه به تحقیقات به عمل آمده می توان گفت که سیگار کشیدن، باعث بروز اختلال در خواب می شود. در بیشتر موارد وقتی سیگار در میان است، بی خوابی وجود دارد. آمار نشان می دهد که سیگاری ها، بیش از دیگر افراد از بی خوابی شکایت دارند! ^۴

✚ **به طور کلی بی خوابی با کشیدن سیگار، شدیدتر می گردد؛ 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 می شوند. بیشتر بیماران وقتی سیگار را ترک می کنند، کیفیت خواب شان بسیار بهتر می شود. ^۸

هرگز بلافاصله پس از خوردن غذا، به رختخواب نروید و حتماً فاصله زمانی را

میان آن ها قرار دهید. ^۵

➤ **کاهو بخورید.** گمان می رود که مواد موجود در کاهو اثری آرام بخش داشته باشد. بهترین نوع کاهو، همان کاهوی معمولی است و اثر آرام بخش آن به اثبات رسیده است.^{۱۰}

➤ **انجیر بخورید.** این میوه تنها به علت آرامش بخش بودن خود بر روی انسان مورد توجه نیست، بلکه از مدت ها قبل، به عنوان میوه ای شفابخش شناخته شده است.^{۱۰}

➤ **از مصرف شیر و فرآورده های کم چرب آن ، غافل نباشید.** قدیمی ها گفته اند که: " شیر، بهترین داروی طبیعی برای درمان بی خوابی های شبانه است؛ زیرا شیر حاوی کلسیم و اسید تریپتوفان است که هر دو به آرامش انسان کمک می کنند. محصولات لبنی [ماست، پنیر، دوغ]، همگی حاوی تریپتوفان هستند؛ به همین دلیل همیشه توصیه می شود که قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید؛ بنابراین قبل از خواب بهتر است بستنی کم چرب ، شیر کم چرب و یا ماست کم چرب بخورید.^{۱۰}

➤ **محیط خواب خود را راحت کنید.** دما، نور و صدا باید کنترل شود تا اتاق خواب برای خوابیدن (و ماندن) مناسب باشد. تخت شما، باید احساس راحتی داشته باشد.^{۱۳}

➤ **آجیل بخورید.** بادام ، حاوی تریپتوفان و منیزیم است و در نتیجه عضله ها را شل می کند و به خواب ما کمک می کند. آجیل های دیگر مثل گردو و بادام زمینی نیز همین خاصیت را دارند و انتخاب های خوبی هستند. برای اینکه نتیجه بهتری بگیرید بهتر است از آجیل های شور استفاده نکنید.^{۱۰}

سعی کنید درست قبل از خواب، به دستشویی بروید تا شانس خود را برای

خوابیدن بدون مزاحمت، افزایش دهید.^۱

✚ **مصرف گل ساعتی را امتحان نمایید.** قرن هاست که از گل ساعتی به عنوان مُسکن استفاده می شود. این گیاه را به عنوان آرام بخش در دستگاه عصبی مصرف می شود.^{۱۰} برگ های گل ساعتی، حاوی انواع گوناگونی از مواد شفافبخش است و آرامش ایجاد می کند و خواب آور است. مصرف عصاره گل ساعتی یا دم کرده آن، بهترین شکل مصرف است. در آلمان گل ساعتی به عنوان گیاه آرام بخش و خواب آور شناخته شده است.^{۱۰}

✚ **گل ساعتی را همراه با دیگر گیاهان آرام بخش مانند رازک، بادرنجبویه و گل لیمو ترش از عطاری ها بخرید.** گل ساعتی، تنها یک مُسکن خفیف است، اما آن را با سنبل الطیب مخلوط می کنند و اغلب در چای های مخلوط، کپسول ها و در ترکیب تئورها مورد استفاده قرار می گیرد.^{۱۰}

به موسیقی آرام گوش دهید.^۵

✚ **ریشه سنبل ختایی را امتحان کنید.** در زمان های قدیم ریشه شکرسود شده سنبل ختایی، از تنقلات پیش از خواب به شمار آمده است، چرا که صرف نظر از طعم لذیذ آن، نوعی آرام بخش طبیعی نیز محسوب شده است. سنبل ختایی، به عنوان آرام کننده دستگاه اعصاب، میگرن و ناراحتی عصبی را کاهش داده و تشنج ها را تسکین می دهد. امروزه ریشه سنبل ختایی، در بسیاری از چای های خواب آور و یا به صورت محلول در برخی داروهای آرام بخش، در دسترس عموم قرار دارد.^{۱۰}

✚ **از مصرف خودسرانه هر نوع دارو پرهیزید.** اعتیاد به دارو، یکی از دلایل مهم بی خوابی در مردم است. همچنین توجه داشته باشید که مصرف قرص های خواب آور، باعث عادت می شود؛ بنابراین عادت به مصرف قرص خواب را ترک کنید.^۱

✚ **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 بی خوابی و بازگشت شدیدتر بی خوابی به دنبال قطع مصرف آن ها است. این داروها باید طبق نظر پزشک و تنها برای مدت کوتاهی مورد استفاده قرار گیرد.^۳

✚ **اگر از داروهایی استفاده می کنید که به عنوان م، محرک عمل می کنند، مانند ضداحتقان ها یا داروهای استنشاقی آسم [(بیماری تنگی نفس)]، از پزشک خود بپرسید که چه زمانی بهتر است آن ها را مصرف کنید تا به حداقل رساندن هر گونه تأثیری بر خواب کمک کنید.^{۱۳}**

✚ **اگر قبل از خواب بیش از اندازه مواد شیرین و شکر دار بخورید، سخت تر به خواب می روید؛ اما اگر قبل از خواب مقدار کمی گلوکز مصرف کنید مغز شما فرستادن پیام هوشیاری برای قسمت های مختلف بدن تان را متوقف می کند.^{۱۰}**

برنامه غذایی متعادل و مناسب داشته باشید^{۱۰}

✚ **قبل از رفتن به رختخواب، تمام نگرانی های خود را برطرف کنید.** اگر متوجه شدید که در رختخواب دراز کشیده اید و به فردا فکر می کنید، مدتی را در نظر بگیرید، شاید بعد از شام برای مرور روز و برنامه ریزی برای روز بعد. هدف این است که هنگام تلاش برای به خواب رفتن از انجام این کارها اجتناب کنید. همچنین تهیه فهرستی از مثلاً وظایف مربوط به کار برای روز بعد، قبل از ترک کار مفید است. این حداقل یک سری از نگرانی ها را از بین می برد.^{۱۳}

✚ **از سیب زمینی استفاده کنید.** چنانچه قصد دارید از سیب زمینی به عنوان یک گیاه آرام بخش و طبیعی استفاده کنید، بهتر است نوع طبیعی آن را انتخاب کنید، زیرا مهم ترین ماده خواب آور موجود در سیب زمینی، منیزیم تجمع یافته در پوست آن، است. سیب زمینی که در واقع ریشه یک گیاه است، سطح قند

خون را بیش از حد بالا نمی برد . این گیاه ، اسیدهایی که در بدن ما تولید می شوند و مانع از ورود تریپتوفان به مغز ما می شوند را از بین می برد. تریپتوفان، یک ماده بسیار موثر در افزایش خواب است.^{۱۰}

بهتر است پیش از خوابیدن، مطالب شادی بخش و امیدوار کننده بخوانید.^۵

انگور بخورید. انگور، به عنوان یک خواب آور طبیعی، فواید بسیاری دارد. این میوه دارای قند طبیعی، ویتامین C و مقدار فراوانی منیزیم است.^۵

زمان دیدن صفحه نمایش خود را محدود کنید. 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^۴

چرت زدن را محدود کنید. در حالی که به نظر می رسد چرت زدن، راهی مناسب برای جبران کمبود خواب است، اما همیشه این طور نیست. ایجاد و حفظ یک الگوی خواب منظم و آموزش خود، برای مرتبط ساختن خواب با نشانه هایی مانند تاریکی و زمان خواب ثابت، بسیار مهم است . چرت زدن، می تواند بر کیفیت خواب شبانه تأثیر بگذارد.^{۱۳}

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 پهناور ، شما را تن آرام می کند. مکان هایی از اینگونه، 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

مصرف غذاهای فراوری شده را کاهش دهید.^{۱۰}

فعال و پُر تحرک باشید. ورزش منظم و مرتب، فواید زیادی برای سلامتی دارد ؛ از جمله راحت‌تر به خواب رفتن و به خواب ماندن.^۳ همچنین ورزش منظم، می‌تواند کیفیت و مدت خواب را بهبود بخشد. با این حال، ورزش بلافاصله قبل از خواب می‌تواند اثر محرکی بر بدن داشته باشد و باید از آن اجتناب کرد.^{۱۳} تمرین‌های ورزشی روزانه، به بهبود وضعیت خواب کمک شایانی می‌کند. وقتی که جسم فرد خسته باشد، راحت‌تر به خواب می‌رود کارشناسان توصیه می‌کنند حداقل چند ساعت قبل از خواب، ورزش کنید تا ضربان قلب قبل از خواب، بالا نرود.^۳

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 این فواید 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 انجام این کار، می‌تواند سطح انرژی و دمای بدن شما را افزایش دهد، که ممکن است خوابیدن را سخت‌تر کند.^۸

در خصوص ورزش، توصیه‌هایی وجود دارند از آن جمله: ورزش منظم، به خصوص در عصرها باعث آسانی خواب می‌شود، اما ورزش شدید در فاصله دو ساعت قبل از خواب، باعث کاهش توانایی فرد در به خواب رفتن می‌شود.^۳

از مصرف زیاد گوشت قرمز (گوسفند و گوساله) خودداری شود.^{۱۰}

خرما بخورید. از صدها سال پیش در بین عشایر عرب مرسوم بوده است که از خرما، به عنوان یک خواب آور طبیعی استفاده کنند. همچنین خرما دارای مقادیر قابل توجهی تریپتوفان است که با کمک آن آمادگی برای یک خواب خوب بهبود بخشیده می‌شود.^{۱۰}

✚ با اثرات اُسطُو خودوس بیشتر آشنا شوید. گُل های اُسطُوخودوس، یکی از آرام بخش ها و شُل کننده ای طبیعی است.^{۱۰}

✚ سعی کنید حداقل یک ساعت (اما ترجیحاً دو ساعت یا بیشتر) قبل از خواب، کار را متوقف کنید. این امر، به ذهن شما فرصتی می دهد که آرام شود؛ بنابراین می توانید با آرامش به خواب بروید، نه با هیاهو یا اضطراب در مورد شتاب فردا!

✚ 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 پیشامدهایی که در زندگی تان اتفاق می افتند 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. آن ها را امتحان کنید و ببینید چه چیزی برای شما مفید است.^۹

تعدادی از درمان های آرامش بخش و روش های کاهش استرس وجود دارد که ممکن است بخواهید قبل از رفتن به رختخواب، ذهن و بدن را آرام کنید. به عنوان مثال می توان به آرام سازی پیش رونده عضلانی (شاید با نوارهای صوتی)، روش های تنفس عمیق و تصویرسازی اشاره کرد.^{۱۳}

✚ نوشیدن الکل، هرگز! الکل، ماده ای است که باعث کُندی کا سامانه اعصاب مرکزی می شود و مصرف آن قبل از خواب به ظاهر ممکن است خواب را آسان نماید؛ اما الکل، ریتم خواب و بیداری را به هم می زند.^۳ همچنین الکل ممکن است در چند ساعت اول پس از مصرف اثر آرام بخش داشته باشد، اما می تواند منجر به برانگیختگی های مکرر و خواب شبانه غیرآرام شود.^{۱۳} فردی که الکل مصرف می کند روز بعد احساس کسالت می کند. مشکل دیگر الکل، بیدار شدن مکرر برای دفع ادرار است.^۳

✚ قبل از خواب، وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. 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.^۲

✚ سعی کنید قبل از خواب، کارهای خود را منظم کنید و برای روز بعد برنامه ریزی دقیقی داشته باشید تا زمانی که در رختخواب هستید مجبور نباشید به آن فکر کنید.^۹

✚ 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 تان هنوز فعال و هوشیار باشد.^۱

قبل از خواب، مقدار کمی عسل به یک فنجان شیر و یا یک فنجان چای بابونه اضافه کنید و آن را بنوشید تا خواب خوب و آرامی داشته باشید.^{۱۰}

✚ از ویتامین ها و مواد معدنی سودمند برای خواب استفاده کنید. کمبود ویتامین ها و یا بدی جذب مواد غذایی، ممکن است موجب بروز بی خوابی مزمن شود.^{۱۰}

✚ ویتامین های B، کلسیم، منیزیم، روی، مس و آهن همگی روی خواب تاثیر می گذارند. کلسیم در شیر و فرآورده های آن، به اندازه فراوان وجود دارد. منیزیم را می توان با مصرف سبزی های تازه و غلات [گندم، جو، جودوسر، برنج] به دست آورد.^{۱۰}

✚ مصرف ویتامین B3 را فراموش نکنید. بسیاری از افراد که از بی خوابی رنج می برند، مصرف ویتامین B3 (نیاسین) را برای خواب مفی می دانند.^{۱۰}

نگه داشتن تلفن در نزدیکی تختخواب، می تواند خواب شما را آشفته کند؛ حتی اگر از آن آگاه نباشید اعلان‌های پیام، وِزوز و نُوری که می تواند ناگهان در نیمهٔ شب، روشن شود، می تواند خواب شما را آشفته کند.^۲

شرکت در شناخت درمانی، را در نظر بگیرید . شناخت درمانی ، به برخی از افراد مبتلا به بی خوابی، کمک می کند تا افکار و باورهای نامناسبی را که ممکن است به بی خوابی کمک کند، را شناسایی و اصلاح کنند؛ علاوه بر این، شناخت درمانی می تواند اطلاعات مناسبی در مورد ناراحتی های خواب، تغییرات خواب در رابطه با سن، و کمک به تعیین اهداف معقول خواب، از جمله موارد دیگر، به شما بدهد.^{۱۳}

از خوابیدن در تختخوابی ناراحت، خودداری نمایید.^۵

از خوردن غذاهای تُند و نوشابه های گازدار پیش از خواب خود داری کنید. خوردن نوشابه های گازدار و غذاهای تند، خواب شبانه را آشفته می سازند.^{۱۰}

قرار گرفتن در معرض نور خود را مدیریت کنید. گذراندن زمان در نور طبیعی، می تواند به مدیریت روال خواب شبانه روزی شما کمک کند . متخصصان توصیه می کنند در صورت امکان صبح و در طول روز در معرض نور خورشید قرار بگیرید .محدود کردن خود، نسبت به قرار گرفتن در معرض نور پیش از غروب آفتاب ، ممکن است به بهبود خواب شما کمک کند و از تولید هورمون ها و مواد شیمیایی لازم برای خواب حمایت کند.^۲

شمایی توانید این کار را انجام دهید : استفاده از لامپ های طیف نور گرم در اتاق هایی که قبل از خواب در آن سپری می کنید؛ نورها را کم کنید؛ خاموش کردن چراغ های اضافی در صورت امکان، چند ساعت قبل از خواب؛

تنظیم دستگاه های الکترونیکی خود برای رفتن به حالت "شب" پس از غروب خورشید، که نور آبی را کاهش می دهد.^۲

➤ روی لوازم جانبی، سرمایه گذاری کنید که نور و صدا را مسدود می کنند. ماسک خواب یا پرده های خاموش، می تواند مانع از تداخل نور خورشید با خواب شما در طول روز شود.^۴

بَابُونه استفاده نمایید. بَابُونه، یکی از آرام بخش ترین و موثرترین مسکن های طبیعی است. چای بَابُونه، به آسانی آماده می شود.^{۱۰}

➤ پُر خُوری، ممنوع! پُر خُوری و کم خُوری بیش از اندازه، هر دو موجب آشفتگی در خواب می شوند. پُر خُوری، موجب تسریع سوخت و ساز و سخت شدن کار دستگاه گوارش می شود که چنین حالتی موجب آشفتگی در خواب است.^{۱۰}

➤ ساعت زنگ دار مناسب را انتخاب کنید. 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 مَبْهُوت شوید. می توانید از یکی، استفاده کنید.^۹

➤ جُو دوسر مصرف نمایید. جو را به علت داشتن خواص غذایی و آرام بخشی، بیش از دیگر مواد می شناسید.^{۱۰}

➤ عصرها، آرام شوید. یک روش آرام شبانه، می تواند به بدن ماکمک کند تا آرام شود و برای خواب آماده گردد.^۹

➤ هنگامی که به رختخواب می روید و دراز می کشید با دعا خواندن و آرمیدن، ذهن خود را از مسایل روز، دور نگه دارید.^۵

➤ ذُرت مصرف نمایید. از نظر کارشناسان، ذرت، بهترین ابزار طبیعی برای ایجاد آرامش و فراهم کردن زمینه خواب، به شمار می آید. همچنین ذرت، ترکیبی مناسب از منیزیم و ویتامین B1 است.^{۱۰}

گیلاس بخورید.^{۱۰}

✚ **سُنبل الطیب مصرف کنید.** سُنبل الطیب، به عنوان یک خواب آور طبیعی شناخته شده است. همچنین سُنبل الطیب، جزو اولین داروهایی است که برای درمان بیماری بی خوابی و استرس از آن استفاده می شد.^{۱۰}

✚ **نوعی برنامه منظم با تشریفات روزانه خاصی برای خواب خود، ترتیب دهید تا به موقع به مغز شما علامت دهند که وقت خواب فرا رسیده است.**^۸

✚ **از سُنبل کوهی استفاده نمایید.** سُنبل کوهی، را می توان سرآمد تمام آرام بخش های طبیعی به حساب آورد.^{۱۰}

منابع:

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

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

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

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

۵- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر

فرهنگ اندیشمندان

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

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

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

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

11-16 Ways to Get the Ultimate Beauty Sleep,
2018, Sio Beauty, (<https://www.siobeauty.com>)

12-20 Tips for How to Sleep Better, Sleep
Foundation, 2023, (<https://www.sleepfoundation.org>)

13-10 Tips to Beat Insomnia, WebMD, 2024,
(<https://www.webmd.com>)

۱۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir