

## خواب و افزایش کیفیت آن:

خواب یک رفتار عالمگیر است که از حشرات تا انسان وجود آن ثابت شده است. خواب یکی از مهمترین رفتارهای انسان است که تقریباً یک سوم عمر او را میپوشاند.

بعضی از مردم به طور طبیعی خواب کوتاهی دارند و هرشب کمتر از ۶ ساعت میخوابند و عملکرد باکفایتی هم دارند. افراد پر خواب کسانی هستند که برای عملکرد با کفایت هرشب به بیش از ۹ ساعت خواب احتیاج دارند. افراد کم خواب معمولاً افرادی با کفایت، جاه طلب و معمولاً از لحاظ اجتماعی مسلط و راضی هستند. پر خواب ها کم یا بیش افسرده و مضطرب بوده و از نظر اجتماعی کناره گیر هستند.

بدون نشانه های برون طبیعی بدن تابع یک چرخه ۲۵ ساعته است. نفوذ عوامل بیرونی مانند: چرخه تاریکی - روشنی، برنامه های معمول زندگی روزمره، دوره های غذا خوردن و ... مردم را به زمان سنج ۲۴ ساعته راهنمایی میکنند. خواب همچنین تحت ریتم های بیولوژیک قرار دارد. در یک دوره ۲۴ ساعته، افراد بالغ یک بار و گاهی دو بار میخوابند. این ریتم به هنگام تولد وجود ندارد و در دو سال اول زندگی برقرار میگردد. یک پدیده معروف در مورد به هم ریختگی ریتم خواب وجود دارد به نام "درنگ جت" که در آن، پس از پرواز از شرق به غرب، شخص سعی میکند زمانی به خواب رود که ناهماهنگ با برخی ریتم های بدن اوست. بعضی از این افراد ظرف چند روز سازگاری پیدا میکنند در حالی که تعدادی به مجال بیشتری نیاز دارند. اگر از کیفیت خواب و مدت آن رضایت ندارید میتوانید این اقدامات را جهت تسهیل و بهداشت خواب رعایت کنید:

- هر روز در وقت معینی از خواب بلند شوید.

- مصرف داروهایی مانند کافئین، نیکوتین و محرک ها را قطع کنید.

- از چرت روزانه بپرهیزید. مگر در مواردی که این چرت به بهبود خواب شبانه کمک کند.

- خود را از نظر جسمی به کمک ورزش صبحگاهی طبق برنامه تدریجی روی "فرم" نگه دارید.

- از تحریکات شبانگاهی اجتناب کنید. رادیو یا مطالعه در حال آرامش را جانشین تلویزیون سازید.
- غوطه ور شدن به مدت ۲۰ دقیقه در وان آب داغ را که حرارت بدن را بالا ببرد قبل از خواب امتحان کنید.
- در ساعات معینی غذا بخورید و قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
- از روشهای آرامسازی مثل مراقبه استفاده کنید.
- شرایط خواب را برای خود راحت سازید.

گردآورنده: فاطمه السادات برهانی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

منبع: کاپلان و سادوک (۱۳۸۹). خلاصه روانپزشکی. ترجمه: نصرت الله پورافکاری. تهران انتشارات شهرآب