



☐ مجله الکترونیکی ویستا : تندرستی - شماره سی و سوم - خواب ☐ تاریخ انتشار : دوشنبه ۱۷ آبان ۱۳۸۹

فهرست مطالب این شماره

• ۱۵ روش برای دست یابی به خوابی آرام و خوش

• ۲۰ توصیه برای بهبود خواب

• ۲۳ نکته برای سحرخیزی

• ۲۴ ساعت بالانس نیتروژن

• ۷ ایده برای خواب خوش

• ۷ راز بهتر خوابیدن
• ۷ روش برای داشتن خواب بهتر
• ۹ توصیه برای بهتر خوابیدن کودکان
• ۹ روش برای بهتر خوابیدن
• آینه خواب چیست؟
• آداب و عادات‌های هر کودک برای خوابیدن
• آسایشی به نام خواب
• آسوده بخواب، نو جوان!
• آسوده بخوابید
• آسوده بخوابید
• آشفتگی های روان در آینه خواب
• آشنایی با علل و راه‌حل بی‌خوابی در نوجوانان و جوانان
• آیا به اندازه کافی می خوابید؟
• آیا به قدر کافی می خوابید؟
• آیا شما مشکل بیخوابی دارید ؟
• آینه داستان‌های درونی
• اختلال خواب در سالمندی
• اختلال خواب، یکی از علل مرگ ناگهانی
• اختلال خوابگردی
• اختلال در خواب
• اختلال راه رفتن در خواب
• اختلالات خواب
• اختلالات خواب

• اختلالات خواب
• اختلالات خواب
• اختلالات خواب
• اختلالات خواب و راه های رهایی از بی خوابی
• اختلالات مربوط به خواب
• ارتباط تغذیه از شیر مادر با شب ادراری در کودکان
• استفاده از تعبیر رؤیا در روانپزشکی
• اقداماتی برای رفع بیخوابی در زنان
• اگر در خواب خر و پف می کنید...
• الگوی صحیح خواب در کودکان
• انسان در نظم شکوفا می شود
• اولین شب آرامش را درک کن
• با چشم باز از خوابتان مراقبت کنید
• با رعایت این نکات بهتر می خوابید!
• با کودکان بدخواب چه کار کنیم؟
• با کودکان خود چگونه رفتار کنیم؟
• با کودکان فراری از خواب چه کنیم
• بازی، کودکان را خوش خواب می کند
• بالش، دبابازپام و دیگر هیچ
• بخواب ای کودک نازم
• بخوانید و بخوابید
• بدون بالش نخوابید
• بررسی عوامل فیزیولوژیک و روانشناسی در پدیده خواب دیدن

• برخ شبانه من
• بگذار بخوابم
• به چند ساعت خواب نیاز داریم؟
• به‌خاطر قلبتان بخوابید!
• بهداشت خواب
• بهداشت خواب
• بهداشت خواب
• بهداشت خواب چیست و چگونه خواب راحتی داشته باشیم
• بی‌خوابی_حمله خواب Narcolepsi
• بی‌خوابی از کجا می‌آید
• بی‌خوابی درمان دارد
• بی‌خوابی و پر خوابی
• بی‌خوابی چرا؟ درمان چگونه؟
• بی‌خوابی سالمندان
• بی‌خوابی و ساعت بدن
• بی‌خوابی؛ عامل اضطراب و آشفتگی کودکان
• بیماری بیخوابی چیست؟
• بیماری خواب
• پرونده ای برای خوابی آرام
• پزشکان خوب بخوابند
• تابستان و چرت بعدازظهر
• تاثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن
• تصمیم بگیر چه رؤیایی ببینی!

• تغییر در آهنگ شبانه روزی بدن
• تفسیر خواب
• تقویت دستگاه ایمنی بدن افراد توسط خواب شبانه
• تقویت یا تضعیف حافظه
• تکنیک های رفع خواب آلودگی
• توهم، هذیان و تشدید هیجان
• جراحی برای رفع اختلال در خواب
• جلوی خرخر کردن را بگیریم
• چاره بد خوابی
• چرا انسان ها خواب می بینند؟
• چرا انسانها خواب می بینند؟
• چرا اینقدر بد می خوابیم
• چرا بعضی ها در خواب راه می روند؟
• چرا رویا می بینیم
• چرا زنان به خواب بهتری نیاز دارند
• چرا شب ها نمی داری بخوابم؟
• چرا شبها خواب خوبی نداری؟
• چرا شبها کابوس می بینیم
• چرا می خوابیم؟
• چرت روزانه مثل خواب شب مفید است
• چگونه بالش مناسب خود را انتخاب کنیم؟
• چگونه راحت بخوابیم
• چگونه سالمندان می توانند خوب بخوابند؟

• چطور سحرخیز باشیم!
• چقدر خواب آلوده هستید؟
• چگونه بر خواب بیش از حد غلبه کنیم؟
• چگونه به کودکانمان کمک کنیم تا کابوس نبینند؟
• چگونه بهتر بخوابیم؟
• چگونه بی خوابی را درمان کنیم؟
• چگونه خواب بهتری داشته باشیم
• چگونه خوابی راحت داشته باشیم
• چگونه خوابی راحت داشته باشیم؟
• چگونه در شب خواب خوبی داشته باشیم ؟
• چگونه راحت بخوابیم ؟
• چگونه صبح ها براحتهی از خواب بیدار شویم؟
• چگونه کیفیت خواب خود را بهبود ببخشیم
• چند راه برای برگرداندن آرامش به کودکانی که کابوس می بینند
• چه کنم با این بی خوابی؟
• چه مقدار خواب نیاز داریم
• چهل نکته برای این که راحت بخوابید
• حالت خواب راز شخصیت انسان را برملا می کند
• حرف زدن از رویاها در خواب
• حرف زدن در خواب
• خُر خُر و وقفه تنفسی حین خواب
• خُر و پُف در میان افراد چاق سه برابر شایع تر است
• خانمها و خواب راحت

• خرخر کردن در خانواده مسری می شود
• خروپف
• خروپف
• خروپف تهدید کننده سلامت فرد و اطرافیان
• خواب
• خواب بد احتمال سکنه را بالا می برد
• خواب بمونی عقب می افتی
• خواب پیری
• خواب خوب و آرام در طول شب، خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد
• خواب خوش سیری چند؟!
• خواب خوشی داشته باش
• خواب در چشم تَرّت می شکند
• خواب در میانسالی
• خواب دیدن
• خواب دیدن
• خواب دیدن به شیوه رئالیسم جادویی
• خواب دیدی؟ خیر باشه
• خواب دیدی؟ خیر باشه
• خواب راحت
• خواب راحت با انتخاب بالش مناسب
• خواب راحت با داشتن تغذیه درست
• خواب راحت کودک
• خواب راحت و عطر خوش

• خواب کافی و صبح با نشاط
• خواب کودکان
• خواب کودکان در سنین مختلف
• خواب کودکان و چاقی
• خواب کودکان، دردسر والدین
• خواب مهم تر از آنچه که شما می‌پندارید
• خواب نيمروزی، تنبلی يا نیاز طبیعی؟
• خواب و آرامش روحی با غذا
• خواب و بیماری‌ها
• خواب و خستگی
• خواب و رویاهای جنسی
• خواب های این جهانی و رویاهای آن جهانی
• خواب های خود را ثبت کنید
• خواب هم حساب و کتاب دارد!
• خواب، تصویرگر دنیای امن
• خواب، دو هورمون اشتها و عدم اشتها را تنظیم می کند
• خواب، رویای فراموشی‌هاست
• خواب، مغز، قلب
• خواب‌های آشفته
• خوابهای وحشتناک در کودکان
• خوابهای را انتخاب کن
• خوابی آرام برای کودکانمان
• خوابیدن کودک در کنار پدر و مادر

• خوب بخوابید
• خوب بخوابید، زیاد نخوابید!
• خوش خواب ها زیاد عمر می کنند
• خیالبافی و رویا
• در حسرت یک خواب خوش
• در خواب راه می روند
• در شبانه روز چقدر باید خوابید؟
• دست یابی به خوابی آرام، سخت نیست
• دعا کنید تا آرام بخوابید
• دلیل خروپف
• دنیای ناشناخته کابوس
• راجع به روش ثبت خواب
• راحت تر بخوابید
• راز خواب نیم روز
• راه حل هایی برای مقابله با بی خوابی در کودکان
• راه رفتن در خواب
• راه فرار از کابوس های شبانه
• راه های برخورداری از خواب راحت
• رمز یک خواب آرام
• روان شناسی بی خوابی
• روان شناسی خواب و رؤیا
• روشهای بهتر خوابیدن کودکان
• رویا درمانی

• رویاها به ما چه می‌گویند؟
• رویاهای قرمز
• رویای باغ
• رویای خود را ثبت کنید
• رویای نیمروز تابستان
• ریتم های خواب و برانگیختگی محیطی
• زودتر شب بخیر بگویید تا دیرتر پیر شوید
• ساعت خواب فرزندان
• ساعت شماطه دار استرس می‌آورد
• ساعت‌های روی بالش
• سحرخیزی، عادت خوب
• شارژری برای بدن من
• شایع ترین اختلال خواب در کودکان
• شب به خیر کوچولو!
• شش دلیل برای خواب کافی
• شفاگری با رؤیا
• طعم سیب زمینی های گندیده در دهان
• علت بی‌خوابی و بدخوابی در کودکان چیست؟ و با این مشکل چگونه برخورد کنیم؟
• علل و درمان کم‌خوابی - بی‌خوابی
• عوارض بی‌خوابی در مشاغل حساس
• عوارض خوابیدن در بین الطلوعین
• عوارض کم‌خوابی و بی‌خوابی
• عوامل ابتلا به بی‌خوابی کدامند؟

• فرمول خواب راحت
• فرار از کابوس‌های شبانه
• فلج خواب (بختک)
• فوائد خواب نیمروزی کودکان
• فواید خواب
• فواید خوابیدن قبل از نیمه شب
• فواید و روش‌های سحر خیزی
• قاتلین رویاها
• کابوس Nightmares
• کابوس شبانه
• کابوس کودکان نوپا
• کابوس و خوابگردی در کودکان
• کاش خواب هیچ کودکی کابوس نداشت!
• کجایی خواب آروم بچگی
• کلید یک صبح بانشاط
• کم خوابها رفوزه می شوند
• کم خوابی شدید منجر به افزایش وزن می‌شود
• کمبود خواب، بعد از بچه‌دار شدن را جدی بگیرید
• کم‌خوابی فعالیت مغز برای بخاطر سپردن را مختل می‌کند
• کم‌خوابی و اثرات مخرب آن بر سلامتی
• کودک شب‌ها خوب نمی‌خوابد
• کودک، خواب و مسائل پیرامون آن
• کودکان در خواب خور و پف میکنند

• کودکان و خواب‌گردی‌های شبانه
• لطفاً بدهی‌ها را پرداخت کنید
• مهم‌تر از آنچه شما می‌پندارید
• ما را همه شب نمی‌برد خواب، دکتر!
• مامان بذار خودم بخوابم
• مراحل خواب
• مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان
• مشکلات خواب
• مشکلات خواب
• مشکلات خواب
• مشکلات خواب
• مشکلات خواب در خانم‌های یائسه
• مشکلات خواب در کودکان
• مقابله با بی‌خوابی
• مقدمات یک خواب عمیق
• من خواب و رویا را هدایت می‌کنم !
• من می‌خوام بخوابم!
• مواظب باشید هنگ نکنید!
• مواظب خوابیدن کودکان باشید
• موزیک متن خواب بچه‌ها
• میان خواب و بیداری
• نبض زندگی در دست برادر مرگ
• نترس، خواب دیدی!

• نجات از بی خوابی
• نحوه برخورد با کابوس کودکان
• نظریه جدید درباره خواب
• نکات جالبی در رابطه با خواب دیدن و یادآوری رویاها
• نکاتی پیرامون خواب
• وقتی به اندازه کافی نمی خوابید
• وقتی پلک ها بسته می شود
• وقتی خواب به چشم نمی آید...
• وقتی کم بخوابید ...
• وقتی نوزادان بی خواب می شوند
• وقفه تنفسی در حین خواب
• ویژگی های خواب
• ویژگی های یک تشک خوب
• هشت عامل بی خوابی
• یک خواب انرژی بخش!
• یک خواب راحت

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=11>



۱) لیوانی شیر

نوشیدن لیوانی شیر پدید آورنده ی خوابی خوش و طبیعی است .چرا که شیر حاوی کلسیم و اسید آمینه ی تریپتوفان است و این دو، تن آرامی را فراهم می سازند.

۲) پیش از خواب قهوه و چای ننوشید

قهوه و اندکی کم تر چای محرک اند.تنها اندکی از این دو می تواند شما را بیدار نگه دارد.اثر کافئین و تئین موجود در قهوه و چای،شش تا دوازده ساعت پس از نوشیدن در تن شما باقی می ماند.برای دست یابی به خوابی خوش،اجتناب از نوشیدن قهوه و چای در بعد از ظهر و شب مفید

است.

۳) دوش پیش از خواب

حمام کردنی با آب ولرم پیش از خواب تاثیر همه ی اضطراب های روز را از عضلات می زداید و خوابی خوش را بر شما مستولی می کند.

۴) بی خبری بهترین خبر هاست

به خاطر داشته باشید!

مطالعه ی داستان های بلند اثری آرام بخش برای خوب خفتن دارد.مجله و روزنامه در این زمینه اثری معکوس دارد .چرا که می تواند در بر دارنده ی اخباری باشد که با برنامه ریزی کار روزانه ی شما برخورد داشته باشد.

۵) دنیای خیال

امشب هنگامی که به بستر می روید به دنیای خیال روی آورید:

تصور کنید در یک جزیره ی استوایی بر ساحل آفتابی دراز کشیده اید .در آسمان بالای سر شما پاره ابری ا ست. صدای برخورد آرام امواج به ساحل را می شنوید و گرمی ماسه ها و خورشید را احساس می کنید .

با چنین کاری آرامش فرا می رسد.

۶) خواب،هدیه ی سحر خیزی

چند نفر از افراد بد خواب را می شناسید که سحر خیز باشند؟تعدادشان اندک است.

زمانی که در یابید در سحر خیزی ،شادابی و تقویت روحی نهفته است ،در پایان روز،به خوابیدن تمایل پیدا می کنیدو این کار سحر خیزی روز بعد را برای شما جذاب تر می سازد.

۷) اسانس آرام بخش خواب

از دیر باز بسیاری از مردم را عقیده بر این است که اسانس اسطوخودوس، مرزنگوش و بهارنارنج آرام بخشند.

شواهد علمی نیز این نظر را اثبات می کند. رایحه ی این اسانس ها در تولید سروتونین و ماده ی شیمیایی موحد خواب موثرند. این اسانس ها را با ماساژ یا به شکل چکاندن قطره ای بر روی یک شیئ داغ استشمام کنید و ببینید چه قدر در ایجاد آرامش موثرند.

(۸) در ساعتی مشخص بیدار شوید

بدون توجه به ساعتی که به بستر می روید برای برخاستن از بستر خواب برنامه ی منظمی تنظیم کنید.

برنامه ای که هر روز خود را ملزم به رعایت آن بدانید، هرچه برنامه ی شما منظم تر باشد، خواب شما نیز منظم تر خواهد شد.

(۹) تمرکز بر شیش

چشم خود را بر منطری متمرکز کنید:

به شش چیز متفاوت که می توانید ببینید توجه کنید و نگذارید که چشمانتان سر گردان شود. به شش صدای مختلف که می توانید بشنوید توجه کنید. بعد به شش چیز دیگر که می توانید حس کنید توجه کنید.

آن گاه فقط به پنج، بعد چهار، سه، دو، یک...

زمانی که به یک می رسید خفته اید.

(۱۰) تنفس آرام

آیا هیچ وقت توجه کرده اید صدای تنفس افراد خفته چه قدر آرام است؟ آهسته، عمیق و شمرده.

خود را با انجام تنفسی از این گونه در بستر، به خواب هدایت کنید. به راحتی و ژرف تنفس کنید و درون سینه ای و سطحی نفس نکشید. به تدریج نفس را کوتاه کنید تا زمانی که تنفس بی شتاب و آرام شود.

(۱۱) از شقیقه ها آغاز کنید

یکی از نقاط بدن که با فشار دادن و تماس، آرامش را پدید می آورد شقیقه های شماس است. شقیقه های خود را له نرمی و با حرکت دورانی مالش دهید و به آرامی فاصله ی ابرو تا شقیقه را ضربه بزنید. در چنین حالتی اندک اندک به ژرفای آرامش دست می یابید.

(۱۲) اتاق آبی فام

رنگ ها همانند اصوات نه تنها بر عواطف که بر فیزیولوژی شما تاثیر می گذارند .

طول موج رنگ های آبی، سبز و صورتی مات پدید آورنده ی احساس خستگی است. رنگ های روشن بر انگیزنده اند.

اتاق خواب خود را با رنگ های سرد رنگ آمیزی کنید و ببینید که احساس خستگی ناشی از آن، شما را زود تر به خواب می برد .

(۱۳) از تنبلی بگریزید

فعالیت جسمی راهی است مطمئن برای خواب و خواب ژرف تر .

این فعالیت می تواند ورزش، رقص، عشق ورزی یا کار سخت روزانه باشد. عکس این نیز می تواند صادق باشد: عدم تحرک همراه با تنبلی موجب

خستگی و خواب آلودگی است و خوابی این گونه رضایت بخش نیست.

(۱۴) سبک کردن انگشتان

زمانی که به بستر می روید تصور کنید نوک انگشتان شما سبک می شود.

دستان خود را آرام کنید و تصور کنید این سبکی انگشتان شما را از بستر بالاتر برده است.

اکنون این تصور را در مورد انگشتان پای خود انجام دهید و احساس کنید به بالا می روند.

اگر ده دقیقه بعد به خواب نروید چنین کاری تن آرامی را به شما ارزانی می دارد و می دانید به چه می انجامد...

(۱۵) نیایش و احساس آرامش

اثر روانی عبادت غالباً بیش از اثر معنوی آن است. در مغز مرکزی وجود دارد که از آن با نام "مرکز الهی" یاد می شود.

تحریک این نقطه احساس آرامش و برتری را پدید می آورد.

عبادت کنندگان از کار خود احساس رضایت و آسایش می کنند و به ندرت دچار بد خوابی می شوند.

منبع : گفتمان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=300783>



۲۰ توصیه برای بهبود خواب

(۱) یک رختخواب راحت مهیا کنید . یک بالش ، پتو یا ملحفه ای مناسب ،

بسیار تأثیر دارد .

(۲) مکان استراحت و خواب باید آرام باشد. نور شدید و زنده و صداک بیرونی

مانع یک خواب راحت است.

(۳) در طی روز از چُرت زدن اجتناب کنید . هر خوابی که در روز داشته باشید از

زمان خواب شبانه خواهد کاست .





۴) ورزش منظم روزانه و استنشاق هوای تازه اهمیت دارد ، لیکن اینها را به آخر شب مؤکول نکنید .توصیه می شود که اول غروب کمی ورزش کنید که لزوماً طاقت فرسا نباشد .

۵) حداقل دو ساعت قبل از به رختخواب رفتن از مصرف هر گونه مواد محرک چون قهوه ، چای ، نوشابه های مختلف و کافئین و کاکائو پرهیزید .

۶) قبل از به رختخواب رفتن از کشیدن سیگار اجتناب نمایید .

۷) نظم در خواب بسیار اهمیت دارد، برای این منظور هر شب در ساعت مقرر به رختخواب بروید و هر روز صبح در ساعت مشخصی از خواب بلند شوید. اصطلاحاً با این کار، ساعت زیستی بدن خود را منظم می کنید

۸) به هوای اینکه کمبود خواب شبانه داشته اید ، در روز بعد تحت عنوان جبران خواب از دست رفته، بیشتر ن خوابید . فراموش نکنید که هر روز صبح سر ساعت مقرر بیدار شوید .

۹) سعی کنید فقط هنگامی که کاملاً خسته هستید به رختخواب بروید . اگر در عرض ۱۵ دقیقه نتوانستید بخوابید ، بلند شوید و کار خسته کننده ای را با علاقه تمام انجام دهید و دوباره به رختخواب برگردید .

۱۰) یک یا دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب دست کم ۱۰ دقیقه بنشینید و به کارهای روز و فعالیتهای فردای خود (همراه با ارائه راه حل ها و برنامه ریزی برای آنها) بیاندیشید . در واقع قبل از خواب، تشویق های ذهنی خویش را پاک نمایید .

۱۱) در بستر و از اتاق خواب فقط برای خواب و آمیزش جنسی استفاده کنید . از فعالیتهایی همچون : نگاه به تلویزیون ، صحبت کردن با تلفن ، بحث کردن با همسر ، مطالعه کردن ، غذا خوردن ،... در رختخواب و موقع خواب ، اجتناب کنید . این فعالیتها باعث می شوند که رختخواب قدرتش را به عنوان محرکی برای خواب از دست بدهد .

۱۲) حداقل ۲ ساعت قبل از خواب ، غذای سنگین و مواد غذایی شیرین که ممکن است بدن را تحریک کند، نخورید . هنگامی که به خواب می روید فرآیند های هاضمه بدن کارایی کمتری پیدا کرده و ممکن است موجب سوء هاضمه شود نوشیدن یک لیوان شیر گرم توصیه می شود .

۱۳) سعی کنید قبل از زمان خواب رفتارهایتان تا حد ممکن آرام بخش باشد . یک دوش آب گرم ، یک مطالعه سبک همگی می توانند کمک کننده باشد .

۱۴) برخی از دارو ها ی مصرفی موجب بی خوابی می شوند . با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید .

۱۵) یک علامت شایع در بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی روانی، اختلال در خواب است .مراجعه به پزشک در چنین مواردی ضروری است .

۱۶) خود سرانه از قرص ها ی آرامبخش و خواب آور استفاده نکنید.ضمن خاصیت اعتیاد آوری، این عمل ممکن است چرخه خواب و بیداری شما را مختل کند. فقط با تجویز پزشک از این داروها مصرف نمایید.

۱۷) اگر سن بالایی دارید ، قبل از خواب مایعات زیاد مصرف نکنید . چرا که وسط خواب مجبور می شوید که برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شوید .

۱۸) قبل از خواب فعالیت جنسی خود را انجام دهید و بعد با ذهن و جسمی آرام بخوابید . انجام چنین فعالیتهایی در وسط خواب توصیه نمی شود .

۱۹) افرادی که در شیفت کار چرخشی (یک هفته شب ، یک هفته روز) کار می کنند ، عموماً برای خواب مشکل دارند سعی کنید شیفت کاری تان ثابت باشد . هر چند ممکن است این شیفت فقط شب ها باشد .

۲۰) مقدار متوسط مناسب خواب ، ۷ یا ۸ ساعت در شبانه روز است . برخی با حداقل ۵ ساعت خواب هم راضی هستند . برخی دیگر نیز نیاز به ۱۰ ساعت خواب دارند. مهم ، داشتن یک خواب مفید و توأم با آرامش خاطر است .

منبع : مجید لرن

<http://vista.ir/?view=article&id=95793>



۲۳ نکته برای سحرخیزی

خوب به سلامتی از فردا تقریباً محیط های آموزشی رونق خواهند گرفت هر چند که روزهای اول در مملکت ما چندان وضعیت این محیط ها دارای ثبات نیست.

من در تمام طول تحصیل یک مصیبت بزرگ داشتم آن هم اینکه همیشه صبح زود از خواب بلند شدن برایم عذاب آورد بود فرقی هم نمی کرد که شبش کی خوابیده باشم کلا نمی توانستم صبح های زود بلند شوم. چند روزه گذشته مقاله ای را در اینترنت دیدم که در آن گفته شده بود صبح زود از خواب بلند شدن برای اکثریت انسان ها دشوار است و کلا کسانی که صبح



زود از خواب بلند می شوند آن را به صورت یک عادت برای خود تبدیل کرده اند و برای همین است که می توانند هر صبح سحر خیز باشند و در اصل سحر خیزی یک مهارت نیست و کافی است آن را به صورت یک عادت روتین برای بدن خود تبدیل کنید.

در ادامه ی این مقاله ۲۳ نکته برای رسیدن به این عادت ذکر شده بود که در نوع خودشان جالب هستند و به نظرم اگر کسی اراده کافی داشته باشد می تواند به این نکات این عادت بسیار خوب و مفید را در خود ایجاد کند:

(۱) محیط خوابتان را برای بیدار شدن مساعد کنید:

جایی که در آن می خوابید و صبح قرار است در آن بیدار شوید خودش می تواند یک عامل برای سحر خیزی باشد هر چند این عامل در افراد مختلف متغیر است اما مثلا داشتن یک اتاق خواب منظم و مرتب و تمیز می تواند بسیار در سحرخیز بودن شما موثر باشد و نظم این اتاق سبب شود که شما احساس کنید سر زمانی که با خود قرار گذاشته اید باید از خواب بیدار شوید.

(۲) به اندازه کافی بخوابید:

این یکی از عوامل اصلی است که سبب می شود افراد با زود از خواب بیدار شدن مشکل داشته باشند، در اصل داشتن خواب کافی زود بیدار شدن از خواب را چندین بار آسان تر میکند.

این بدان معنی است که بایستی کمی با خودتان برای رفتن به موقع به رختخواب جدال کنید و سعی کنید بر نگرانی از دست دادن ساعات انتهایی شب و بعضا نیمه شب پایان دهید و البته جای نگرانی هم نیست می توانید این ساعات را با سحر خیزی در فردا صبح به دست بیاورید.

(۳) کارهای روز بعدتان را در شب قبلش مشخص کنید:

نوشتن و یادداشت کردن کارهای مهمی که قرار است صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید می تواند اراده شما را در سحرخیزی و شروع بی درنگ روزمرگی تان محکم تر کند. هر چه اراده قوی تری داشته باشید راحت تر می توانید سحر خیز شوید.

(۴) در رختخواب مطالعه نکنید:

گذارندگان چندین دقیقه در رختخواب و سعی در آرام کردن فکرتان و بدنتان بدن شما را متوجه میسازد که زمان خواب فرا رسیده است، با تمرین در این زمینه می توانید کم کم با ورود به رختخواب در کمتر از ۱۰ دقیقه به خواب بروید که البته هدف اصلی هم همین است پرداختن به کارهای جنبی مثل کتاب خواندن و غیره بیشتر باعث به هم ریختگی فکر و طولانی شدن زمان فرو رفتن به خواب خواهند شد.

(۵) بلافاصله قبل از خواب چیزی نخورید:

اگر در فاصله ی زمانی کمتر از دو ساعت به خوابیدن چیزی بخورید و بعد به رختخواب بروید بدن شما درگیر هضم غذا خواهد بود و این امر می تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند و یا اصلا زمان به خواب رفتنتان را طولانی کند.

(۶) استرس را در خودتان از بین ببرید:

استرس یکی از مواردی هست که همیشه سبب کم خوابی می شود، می توان استرس را با تمرینات ویژه ی یوگا یا سعی بر کنترل نحوه ی تنفس و سایر موارد قبل از رفتن به رختخواب کاهش داد.

(۷) به خودتان جایزه بدهید:

همیشه قرار نیست با این تفکر از خواب بیدار شوید که مثلا کلی کار دارید، می توانید برای خودتان در صورتی که زود از خواب بیدار شوید مواردی را به عنوان جایزه تعیین کنید، مثلا دیدن یک برنامه ی تلویزیونی صبحگاهی مورد علاقه، خوردن صبحانه پی خاص یا خوردن یک بستنی در شروع صبح یا هر چیز دیگری که می تواند برای بیدار شدن و ترک سریع رختخواب در صبح زود به شما انگیزه بدهد.

(۸) نرمش های صبحگاهی:

قدری نرمش و یا ورزش خاص در شروع صبح میتواند بسیار مفید باشد، سبب گردش بهتر خون در بدن شود شما را در شروع صبح شاداب تر نماید و در نهایت روزتان را به بهترین شکل ممکن شروع کنید.

(۹) در رختخواب به خودتان برای بیدار شدن دروغ نگوئید:

همیشه سعی کنید بلافاصله بعد از بیدار شدن رختخواب خودتان را ترک کنید، اینکه مثلا ۱۰ یا ۲۰ دقیقه ی دیگر از جایم بلند خواهم شد در حالی که بیدار شده اید اصلا به شما کمکی نخواهد کرد و هر چه بیشتر در زمانی که بیدار شده اید در رختخواب بمانید بدنتان تمایزش برای بازگشت به خواب عمیق بیشتر می شود.

(۱۰) با پنجره های باز بخوابید:

هوای تازه برای همه ی ما خوب است و سبب می شود تا خواب عمیق تر و آرام تری داشته باشیم.

(۱۱) سعی کنید با طلوع خورشید بیدار شوید:

بیدار شدن با طلوع خورشید از نظر روانشناسی باعث می شود در شروع روز بسیار سر حال تر باشید و بدنتان نیز کم کم برای بیدار شدن در این زمان خاص تبدیل به ساعت می شود.

(۱۲) بر تمرین دادن بدن اصرار داشته باشید: سعی کنید همیشه راس یک ساعت خاص از خواب بیدار شوید بیدار شدن از خواب در یک ساعت خاص می تواند سبب ایجاد عادت برای بیداری در آن ساعت در بدن شود و فراموش نکنید سحرخیزی تنها یک عادت است.

(۱۳) از خانه بیرون برنید:

خروج از خانه در صبح زود پیاده روی و یا دویدن در اینگونه ساعتها بسیار لذت بخش است خصوصا که شنیدن صداهای صبحگاهی و نور خورشید در این ساعتها بدن را شاداب تر میکند و در عین حال تجربه ی این شرایط می تواند انگیزه پی باشد برای سحرخیزی در روزهای بعدی.

(۱۴) به بدن خود گوش دهید:

بدن شما خیلی خوب می تواند احتیاجاتش را به شما اطلاع دهد، اگر هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوید هنوز احساس خستگی میکنید سعی کنید شبها زودتر به رختخواب بروید بدن شما کم کم یک الگوی معین برای خوابیدن و بیدار شدن پیدا میکند و کاملا بر آن منطبق خواهد بود.

(۱۵) زنگ ساعت خود را تغییر دهید:

اجازه ندهید هر روز با یک زنگ خاص و همیشگی بیدار شوید، علاوه بر اینکه این روند برای خودتان خوشایند نخواهد بود بعد از مدتی زنگ ساعتتان دیگر شما را نمی تواند بیدار کند.

(۱۶) برای فردا صبح آماده باشید:

سعی کنید چیزهایی که برای فردا صبح احتیاج دارید را شب قبل آماده کنید، مثلا کیف وسایل تان، لباس هایتان و یا وسیله ی خاصی که باید همراه داشته باشید و در این شرایط دیگر نیازی ندارید در رختخواب به این موارد و آماده سازیشان فکر کنید.

(۱۷) با رادیو بیدار شوید:

استفاده از رادیو به جای زنگ ساعت علاوه بر تنوع می تواند در بسیاری از افراد سبب ایجاد انگیزه در ترک رختخواب شود.

(۱۸) از ساعات اضافی صبح بهره ببرید:

هدف از صبح زود بیدار شدن چیست؟ وقتی هر صبح زود از خواب بلند شوید مسلما در شروع بسیاری از روزهایتان یکی دو ساعت وقت آزاد و اضافی خواهید داشت که مغزتان در آن هنگام از صبح شاداب ترین ساعات و آماده ترین ساعتش را میگذارند می توانید از این ساعات استفاده ی بسیار مفیدی بکنید و بهتر است برای این ساعات برنامه ی خاصی داشته باشید در غیر اینصورت کم کم در سحرخیزی بی انگیزه می شوید.

(۱۹) قرارهای مهم خود را در صبح بگذارید:

داشتن قرارهای ملاقات مهم در صبح می تواند انگیزه ی کافی به هر فردی برای بیدار شدن در صبح زود را بدهد.

(۲۰) برای خودتان یک شریک مشابه پیدا کنید:

راستش در برخی موارد بد نیست برای سحر خیز شدن با یکی مثل خودتان که دوست دارد سحرخیز باشد ولی فکر میکند نمی تواند همراه شوید در این شرایط اگر هر دو واقعا برای بیدار شدن در صبح زود تصمیم گرفته باشید می توانید دراستواری بر این تصمیم در یکدیگر موثر باشید.

(۲۱) به دیگران راجع به سحر خیزی خود بگوئید:

بگذارید همه ی اطرافیانتان بدانند که شما صبح زود از خواب بیدار می شوید، اینکه وانمود کنید هنوز مثل گذشته هستید باعث می شوید مثل گذشته شوید!!!

(۲۲) خواب های روزانه را ترک کنید:

این یک حقیقت مسلم است کسانی که در روز خواب حتی کوتاهی هم دارند برای خواب شب مشکل دارند، سعی کنید اگر به این نوع از خواب عادت دارید آن را به مرور ترک کنید چون اختلال در خواب شب یکی از علل اصلی عدم بیدار شدن در ساعت دلخواه صبح است.

(۲۳) عملکرد خود را دنبال کنید:

بد نیست عملکرد خود را در زمینه ی سحرخیزی با سایتی مثل Joe&#۰۳۹;s Goals دنبال کنید و تجزیه تحلیلش کنید تا ببینید آیا واقعا دارید به هدف خود یعنی سحرخیزی نزدیک می شوید یا دور.

با چندین روز تمرین و سعی به راحتی می توان عادت سحرخیزی را ایجاد کرد فقط کافی است این امر را به صورت یک عادت دائم در بدن ایجاد کرد یا این تمرینات و داشتن اراده در روزهای آتی زمان خواب و بیدار شدنتان دگر دست شما نخواهد بود و بدنتان به خوبی در این موارد برای شما تصمیم میگیرد.

منبع : نوسازی

<http://vista.ir/?view=article&id=294311>

۲۴ ساعت بالانس نیتروژن

زمانی که قهرمان چندین روزه پیاپی مسابقات مسترالمپیا در خواب نیمروزی اش است به طور حتم برای اکثریت داشتن یک چنین فرصتی تقریباً غیرممکن به نظر می‌رشد. برخلاف رونی کلمن اکثریت ما در طول روز وقتی برای استراحت و خواب نداریم. در واقع بیشتر ما با کمبود خواب مواجه هستیم که مسئله خوشایندی هم نیست. کسر خواب هزینه بر، ضد سلامتی و حتی خطرناک می‌باشد. کمیته ملی برآورد خواب تخمین زده است که کمبود خواب در سال برای آمریکا بالغ بر ۱۵۰ میلیارد دلار به دلیل افزایش استرس و کاهش بازدهی افراد در کار هزینه در بر دارد. در یک تحقیق به عمل آمده که در مجله انگلیسی پزشکی شغل و محیط کار هم به چاپ رسیده گزارش شده است که خواب شبانه کمتر از ۶ ساعت بر



روی هماهنگی بدن، سرعت واکنش بدن و قدرت قضاوت تأثیرگذار می‌باشد.

در ۱۶ تا ۶۰ درصد تصادفات جاده‌ای کسر خواب دخیل بوده است. انجمن پزشکی انگلیسی در بیانیه‌ای به اشخاص هشدار داده است که خواب شبانه کمتر از ۶ ساعت می‌تواند منجر به افزایش سطح استرس، تشویش و افسردگی گردد.

• خواب - یک ضرورت برای بدنسازان

بنابر نظر متخصصان خواب، داشتن خواب شبانه شش ساعت و یا کمتر از این میزان با افزایش احساس خواب‌آلودگی روزانه، کاهش توانایی بدن مرتبط می‌باشد و تغییر میزان جریان خون در بخش‌های خاصی از بدن که باعث افزایش التهاب در آن موضوع می‌گردد نیز یکی از تبعات دیگر آن محسوب می‌شود که همین مسئله خود به تنهایی می‌تواند به ابتلاء به بیماری‌های قلبی و سخت شدن رگ‌ها منجر گردد. به‌رغم اینکه اکثر این تحقیقات بر روی کسر خواب‌های جدی به عمل آمده در یک آزمایش که توسط دانشگاه پنسیلوانیا آمریکا انجام گرفت مشخص شد که حتی ۲ ساعت کسر خواب برای مدت یک هفته موجب کاهش توانایی فیزیکی بدن و فعال شدن روند التهاب گردد.

دانشمندان در دانشگاه شیکاگو در حال تحقیق بر روی ارتباط هورمونی بین خواب و چربی دور کمر می‌باشند. حلقه‌ای ارتباط بین این دو، هورمون رشد می‌باشد که بیشترین میزان آن در طول خواب عمیق توسط بدن ترشح می‌گردد. پیرو تحقیقات گزارش شده توسط انجمن پزشکی آمریکا در صورت پائین بودن میزان خواب عمیق و مناسب برای بدن مقدار تولید هورمون رشد نیز کاهش می‌یابد که همین کمبود با افزایش بافت چربی، چاقی در ناحیه شکم و کاهش بافت عضلانی و قدرت ارتباط پیدا می‌کند.

در یک نظرسنجی که توسط مؤسسه ملی خواب از هر هزار فرد بالغ با سن حداقل ۱۸ سال به‌عمل آمد، مشخص شد که ۶۳ درصد از این افراد ۸ ساعت خواب شبانه مورد نیاز بدن را ندارند. در این نظرسنجی همچنین مشخص شد که ۲۰ درصد این افراد در طول روز آنقدر خواب‌آلوده هستند که موجب تداخل با فعالیت‌های روزانه‌شان می‌گردد.

خواب ما را احیاء می‌کند. خواب عمیق جدا از چندین فایده آن برای بدن موجب افزایش تولید هورمون رشد در بدن می‌گردد. در طول یک خواب عمیق فشار خون پائین می‌آید و ضربان قلب نیز کاهش می‌یابد که این موضوع به‌نوبه خود یک نوع استراحت موقتی و سبک شدن فشار کاری بر روی سیستم تنفسی را موجب می‌گردد.

خواب عمیق در مردان کمتر از ۲۵ سال حدود ۲۰ درصد کل خواب شبانه را تشکیل می‌دهد. این میزان در مردان بین ۲۵ تا ۳۰ سال به حدود ۱۲ درصد کاهش می‌یابد و پس از سن ۳۵ سالگی این زمان به ۵ درصد و یا کمتر از آن می‌رسد. به‌طور متوسط وقتی مردان به سن ۴۵ سالگی می‌رسند تقریباً توانائی دست یافتن به مرحله خواب عمیق را از دست می‌دهند. پس از سن ۵۰ سالگی از مدت زمان کلی خواب مردان در هر دهه از گذشت عمر به میزان ۲۷ دقیقه کاسته می‌شود. بنابراین مشخص شد که اکثریت خواب به مراتب بیشتری در قیاس با میزان خواب فعلی‌مان احتیاج داریم. همچنین با روند افزایش سن بدون شک از کیفیت خواب کاسته می‌شود. مدت زمانی که در شب به خواب رفته و سپس صبح هنگام بیدار می‌شوید به‌طور معمول طولانی‌ترین زمانی است که بدن بدون غذا سپری می‌کند.

با علم بر اینکه در طول خواب نیاز به انرژی کاهش می‌یابد ولی باز با این وجود بدن هنوز نیاز به مواد مغذی جهت حفظ و دوباره سازی دارد. در غیاب این مواد مغذی بدن شروع به تجزیه کربوهیدرات‌ها (گلیکوژن) و حتی بافت ماهیچه‌ای می‌نماید. مورد دوم علی‌الخصوص برای افراد ورزشکار که به انرژی به مراتب بیشتری به‌دلیل بالا بودن حجم عضلانی و پائین بودن سطح چربی بدن نیاز دارند صحت دارد. از این تأثیر به‌عنوان کاتابولیسم پس جذبی شبانه نام برده می‌شود.

چه کاری برای جلوگیری و به حداقل رسانی این عملکرد و حتی برگرداندن این روند تخریب به روند بازسازی رشد می‌توان انجام داد. اکثر متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند که بدنسازها از یک محلول پروتئینی در شب استفاده کنند. در واقع در شرایط ایده‌آل بدن را در شب و قبل از رفتن به رختخواب با پروتئین اشباع می‌نمائیم و بدین شکل هر دو مرحله خواب را پوشش می‌دهیم و بدین ترتیب در مرحله اول خواب که سه تا چهار ساعت اول خواب به حساب می‌آید بدن هنوز می‌تواند از موادغذائی که سریع جذب بدن شده‌اند جهت تأمین انرژی استفاده کند. ضمن این‌که این روند می‌تواند در مرحله دوم خواب هم که به طور معمول پدیده کاتابولیسم پس‌جذبی شبانه ظهور می‌نماید نیز ادامه پیدا کند.

• ترکیبات ضروری در هنگام انتخاب مواد اصلی تشکیل محلول پروتئینی شبانه

• آمینواسیدهای زنجیره‌ای شاخه‌ای BCAAS (لوسین، ایزولوسین، والین)

این آمینواسیدها جزء آمینواسیدهای منحصر به فرد می باشند چون به طور مستقیم به وسیله بافت عضله متابولیز می شوند. در تمرینات مدت دار و یا گرسنه بودن زیاد (در طول خواب) آمینواسیدهای BCAAS جهت تأمین ۱۵ درصد از کل انرژی مورد نیاز اکسید می شوند (یعنی به عنوان سوخت به مصرف می رسند).

از آنجائی که میزان ذخیره شده این آمینواسیدهای ضروری در بدن محدود می باشد در صورتی که رژیم غذایی نیاز بدن را تأمین ننماید بدن مجبور به کاتابولیزه کردن (تخریب) بافت های عضلانی می گردد. دریافت کافی آمینواسیدهای BCAAS در قبل و بعد از تمرین و همچنین قبل از خواب نه تنها به معکوس شدن روند تخریب بافت های عضلانی که در حین تمرین ایجاد می گردد کمک می کند بلکه در ارتقاء قدرت ریکاوری نیز تأثیرگذار می باشد.

• کی سین (Casein)

علی رغم جوسازی های کمپانی های سازنده مکمل بر پایه پروتئین وی (Whey)، کی سین (پروتئین موجود در شیر) یک پروتئین با کیفیت بر مصارف غذایی و در شرکت های داروسازی جهت شیر خشک نوزادان و... به عنوان یک انتخاب مناسب مورد استفاده قرار می گیرد. به لحاظ عملکرد کی سین در قیاس با وی دو برابر (ph) حساس تر می باشد. در محیط های اسیدی این پروتئین سریعاً از محلول جدا می شود. شرکت های فرآوری مواد غذایی از این خاصیت کی سین در پروسه تولید پنیر برای جداسازی کی سین از شیر استفاده می کنند. یک پدیده مشابه این چینی را می توان در بدن انسان و زمانی که یک ماده غذایی حاوی کی سین مثل شیر، پنیر و یا جایگزین های غذایی دیگر وارد معده می شوند نیز مشاهده کرد. تنها تفاوت محرز بین بدن انسان و دستگاه های فرآوری در این است که بدن انسان جهت جداسازی تجزیه و جذب کی سین به زمان بیشتری نیازمند می باشد. در واقع این طور به نظر می رسد که کی سین از تمام پروتئین های دیگر آهسته تر هضم می شود. در ابتدا این طور به نظر می رسد که این تأخیر در هضم ممکن است مشکل ساز باشد. با این وجود این ویژگی دیر هضمی پروتئین به نوبه خود می تواند در بدن دارای مزایای مختصی باشد.

اول) کمک به حداقل رسانی استفاده از پروتئین به عنوان سوخت مورد نیاز بدن.

اگر بخش های مختلف سیستم گوارش را با آمینواسیدها اشباع کنید قسمتی از این آمینواسیدها به جای این که برای ساخت عضلات و ریکاوری مورد استفاده قرار گیرند به عنوان سوخت اکسید شده و جهت تولید انرژی به مصرف می رسند.

کی سین یک پروتئین کاملاً آنتی کاتابولیک به حساب می آید. کی سین در فرد احساس سیری و اشباع شدن می نماید. به صورت مکانیکی می توان این طور بیان کرد که کی سین به فرم جامد درآمده و به دیواره معده یک فشار ضعیفی را وارد می سازد. و بدین ترتیب به مغز پیغام می فرستد که به دلیل پر شدن معده از خوردن دست بکشد. این ضروری ترین ترکیبی است که محلول پروتئینی شبانه را تشکیل می دهد. اگر در فرمول تهیه محلول پروتئینی شبانه کی سین وجود نداشته باشد، از آن نمی توان به عنوان یک محلول پروتئینی مناسب شبانه نام برد به دلیل اینکه این محلول توانائی برآورده کردن نیاز پروتئینی بدن در مرحله دوم خواب را نخواهد داشت.

• گلوتامین (Glutamine)

گلوتامین یک آمینواسید ضروری مشروط می باشد که تقریباً حدود ۶۰ درصد آمینواسیدهای آزاد در عضلات اسکلتی را تشکیل داده است. این آمینواسید در جوامع ورزشی به دلیل تأثیراتی بارز و مثبت آن بر روی هورمون رشد، تستسترون و حجم دهنده گی سلول ها و بالا برنده سیستم دفاعی بدن شناخته شده می باشد. در تحقیقات اخیر مشخص شد که ارتباط بالقوه ای بین میزان گلوتامین و نرخ سنتز پروتئین در عضلات وجود

دارد گروهی از دانشمندان بر این عقیده هستند که نرخ جذب گلوتامین‌های پپتامد در مقادیر مساوی با فرم آزاد ال گلوتامین تقریباً دو برابر می‌باشد.

▪ پروتئین وی هیدرولیز شده

این پروتئین جزء پروتئین‌های زود هضم می‌باشد و در قیاس با دیگر فرم‌های پروتئین وی کارایی بیشتر نیز در بدن دارا می‌باشد. اضافه کردن این مکمل به محلول پروتئینی شبانه نه تنها به بدن این تضمین را می‌دهد که به لحاظ پروتئین موجود در سیستم تکمیل شده بلکه کیفیت بالا و سرعت هضم آن در مراحل اولیه خواب بسیار مفید واقع خواهد شد.

▪ پروتئین وی ایزوله

این پروتئین به صورت پودر خشک آن به‌طور تقریبی بین ۹۷ تا ۹۸ درصد پروتئین خالص را تشکیل داده است. این به معنای آن است که پودر پروتئین وی ایزوله نیز همانند پودر پروتئین وی هیدرولیزه یک پروتئین با درصد جذب بالا و خالص (حداقل ناخالصی به لحاظ وجود چربی و لاکتوز) برای تأمین نیاز بدن مراحل اولیه خواب می‌باشد.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=255159>



۷ ایده برای خواب خوش

امروز مشکلات خواب از موارد رایج بین مردم است. اضطراب، نگرانی، مشغولیت های فکری و ... از مواردی هستند که علت این امر به حساب می آیند. از این رو توجه به موارد زیر توصیه می شود.

۱) تماشای تلویزیون: در صورتی که افراد از آشفتگی فکری رنج می برند، تلویزیون تماشا کنند.

۲) مطالعه: مطالعه کتاب هایی که باعث مشغولیت ذهنی شده و حس



دنبال کردن داستان را در فرد به وجود می آورد، مناسب نیست بلکه مطالعه مجله و کتاب هایی با موضوعات عادی و ساده توصیه می شود.

۳) بازی های کامپیوتری: این بازی ها باعث می شود تا فرد برای زمانی کوتاه آشفتگی ها و نگرانی ها را فراموش کرده و به آرامش نسبی برسد.

۴) نوشتن: گاهی اوقات به رشته تحریر درآوردن افکار باعث آرامش خاطر شده و زمینه خوابی راحت را برای او فراهم می آورد. این افکار می تواند یافتن راه حل مشکل، انتخاب محلی برای تفریح آخر هفته و ... باشد.

۵) تنفس: فرد باید در یک وضعیت راحت دراز کشیده، نفس عمیقی بکشد و سپس با خارج کردن بازدم خود افکار منفی را نیز از ذهنش خارج سازد. این راه حل اغلب اوقات، نه همیشه، کارساز است.

۶) تصورات زیبا: به جای تفکرات منفی، کافی است فرد به مدت یک دقیقه منظره یک طلوع زیبا در ساحل، شکست امواج، دشت پر از گل، آواز پرندگان، وزش نسیم و ... را به خاطر آورده و از دغدغه های روزانه دور شود.

۷) حمام آب گرم: گاهی اوقات درد بدن مانع از خواب رفتن می شود، از این رو برای این افراد، حمام آب گرم توصیه می شود. آب گرم باعث رهایی از استرس نیز می شود.

[نیما روایی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=121908>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۷ راز بهتر خوابیدن

اصطلاح «وقت خواب» فقط برای بچه ها نیست. تحقیق ها نشان می دهد که چرت زدن در میان روز می تواند تا حد زیادی کارایی و هوشیاری شما را در محیط کار افزایش دهد. خواب نیمروز قوی ترین اسلحه در برابر تنبلی بعداز ظهر است. هلن امسلم، نویسنده کتاب «اگر چرت نزنید، از دست می





دهید» و کتاب «۱۰ راه صلح آمیز برای تنظیم خواب نوجوانان» درباره این که کجا، چطور و چه زمان می توان یک چرت خوب زد، توصیه های خوبی دارد. (۱) زوج عجیب غریب: قهوه و خواب دو چیز متضاد هستند که اگر باهم ترکیب شوند، خواب آلودگی شما را بخوبی درمان می کنند. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۳ در کشور ژاپن انجام شد نشان داد که شما می توانید خواب آلودگی

خود را با معاونت یک مقدار قهوه و اندکی چرت کاهش دهید. عجیب به نظر می رسد! باید بدانید که کافئین موجود در قهوه به ۲۰ دقیقه زمان احتیاج دارد تا اثر خود را بگذارد و این همان زمان کافی برای خواب نیمروز است. قهوه می خورید، ۲۰ دقیقه چرت می زنید و هنگامی که از خواب بیدار شدید آماده و سرحال به کار ادامه می دهید.

(۲) مطلوب ترین چرت: ساعت دو تا سه زمان مناسبی برای خواب نیمروز است چرا که به اندازه کافی دیر است تا به شما حس قیلوله دست دهد و به اندازه کافی زود تا با خواب شب تداخل نکند. برای بعد از ظهر، مثلاً اگر ملاقاتی دارید، طوری برنامه ریزی کنید که بعد از چرت باشد. یک چرت کوتاه قبل از هر ملاقات مهم به شما اطمینان می دهد که هنگام صحبت ها خوابتان نمی برد.

(۳) مدت زمان مهم است: طول یک خواب نیمروز عالی چیزی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است. این مدت به شما نیروی کافی برای رهایی از هر گونه سستی و کسالت را می دهد.

(۴) تختخواب مناسب: مکان مهم ترین مسئله برای چرت زدن است. اگر در محل کار اتاقی برای این کار وجود دارد یا اتاق یکی از همکاران که در آن تخت باشد، به هر حال جایی که شما بتوانید به راحتی در آن دراز بکشید و بچرخید، خیلی بهتر است. اگر هیچ کدام امکان نداشت داخل ماشین گزینه خوبی است، البته در صورتی که یکی از پنجره ها باز و ماشین خاموش باشد.

(۵) کوک کردن ساعت: گاه اتفاق می افتد که شما بسیار خسته باشید و سر موقع بیدار نشوید، بنا بر این هم به منظور جلوگیری از خماری بعد از یک خواب طولانی و هم بخاطر جا نماندن از قرار مهمی، ساعت کوک کنید.

(۶) به این کار عادت کنید: باید خواب نیمروز را بخشی از برنامه کاری خود قرار دهید.

(۷) هم چرت بزنید و هم سرحال باشید: اگر در طول روز با وجود چرتی که زده اید باز احساس کسالت و خواب آلودگی می کنید، به برنامه خواب شبانه دقت کنید. آیا فقط پنج یا شش ساعت می خوابید این مقدار کم است. با وجود این که چرت ۲۰ دقیقه ای نیرو بخش بسیار خوبی در طول روز است، اما با این حال نمی تواند کمبود خواب شبانه را جبران کند، اما اگر با هشت ساعت خواب در شب، باز هم احساس نیاز به چرت می کنید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

[محمد جعفری]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=120555>

۷ روش برای داشتن خواب بهتر

اکثر مردم بعد از یک روز کار و فعالیت روزانه شب هنگام نیاز به خوابی آرام و راحت دارند تا نیرو و انرژی لازم برای شروع روز بعد و فعالیت‌های روزمره را به دست آورند لذا داشتن خواب راحت و کامل مقوله‌ای است که در سراسر ابعاد زندگی فرد مؤثر است.

خلق و خو، انرژی و توان بدنی و آمادگی ذهن برای فعالیت روزانه و از همه مهم‌تر سلامتی جسم و روان تا حدود زیادی مرتبط با خواب شبانه است.

- هفت گام برای خواب راحت

با این هفت روش شما می‌توانید پس از تمرین و ممارست خوابی لذت‌بخش و فردائی بهتر آغاز کنید.



(۱) ساعت بیولوژیکی بدنتان را تنظیم کنید.

اولین عاملی که در هنگام صبح به ساعت بیولوژیکی بدن کمک می‌کند که به‌طور مؤثر و کارآمد تنظیم شود تابش نور خورشید به بدن است. پس هنگام صبح بگذارید اشعه آفتاب و نور صبحگاهی خورشید به چشمانتان بتابد و با تمام وجود گرمای تابش آن را احساس کنید.

مرحله بعدی یک پیاده‌روی کوتاه و سپس خوردن صبحانه است. چنانچه در طول روز نیاز به یک چرت یا خواب نیمروزی داشتید بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه نخوابید.

(۲) هیجان و دلوپسی درباره خواب را به حداقل برسانید.

زمانی که از خواب بیدار می‌شوید تنها برای مدت ۵ دقیقه تمام افکار مضر و مزاحم که در طول شب موجب بی‌خوابیتان می‌شوند را روی کاغذ بیاورید.

گاهی اوقات وقتی ۸ ساعت کامل در شب نمی‌خوابید، روز بعد نگرانی به سراغتان می‌آید و با خود فکر می‌کنید که از عهده کارهای روزانه خود به‌درستی بر نمی‌آئید و یا حتی با این فکر که حتماً روز بدی پیش رو خواهید داشت خود را آزاد می‌دهید.

این تصور کاملاً اشتباه است و موجب نگرانی و تشویش خاطراتان می‌شود. لذا سعی کنید با این‌گونه افکار منفی مبارزه کنید و افکار مثبت و مفیدی نظیر "با این‌که خسته هستم و درست نخوابیدم ولی مطمئن هستم روز عادی و حتی خوبی را سپری خواهم کرد و یا از آن‌جائی که خسته هستم مطمئنم امشب راحت می‌خوابم" را جایگزین کنید.

(۳) ساعت مناسب برای خوابیدن خود در نظر بگیرید.

به خاطر داشته باشید ۳ الی ۴ ساعت قبل از زمان خواب از پرداختن به تمرینات و حرکات ورزشی سخت پرهیز کنید و همچنین حداقل یک ساعت قبل از خواب از کار روزانه و مطالعات دست بکشید.

در عوض برای تسکین و آرامش دادن به جسم و ذهنتان، زمانی را به امور کارهای آرامش بخش و آرام‌کننده مثل گوش کردن به موسیقی آرام و یا خواندن کتاب داستان (البته بیرون از رختخواب) سپری کنید.

(۴) ساعت بیدار شدن خود را تنظیم کنید.

برای بیدار شدن از خواب ساعتی را برای خود مقرر کنید که بتوانید هر روز حدوداً سر همان ساعت از خواب بلند شوید. تعیین یک زمان مشخص برای بیدار شدن به‌طوری‌که در تمام روزهای هفته قابل اجرا باشد مهمترین امر در تنظیم ساعت بیداری است.

به یاد داشته باشید خیلی زود به رختخواب نروید بگذارید تا کاملاً احساس خواب‌آلودگی کنید سپس به رختخواب بروید چون بدن انسان به‌طور طبیعی حدود ۸۵٪ از زمانی‌که در رختخواب است به خواب عمیق می‌رود.

(۵) زمانی را به دلواپسی و نگرانی‌هایتان اختصاص دهید.

رختخواب، محل پرداختن به حل مسائل و نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها و حتی فکر کردن نیست بلکه جائی است برای استراحت کردن و خوابیدن. اکثر مردم در حالی به سوی رختخواب می‌روند که هنوز خود را فارغ از تشویش‌ها و دل‌مشغولی‌های روزمره نکرده‌اند و قبل از این‌که به خواب روند مدت زیادی را با فکر کردن در رختخواب غلت می‌زنند. بنابراین سعی کنید هر روز ۳۰ دقیقه زمان برای فکر کردن به مشکلات و برنامه‌ریزی‌ها و همچنین بررسی علل نگرانی‌هایتان اختصاص دهید. این کار سبب می‌شود که وقتی می‌خواهید بخوابید فکری آسوده داشته باشید چون می‌دانید که قبلاً به این امور و مسائل فکر کرده‌اید و برای روز بعد هم دوباره زمانی را برای پرداختن به این‌گونه افکار از پیش در نظر گرفته‌اید.

به خود بگوئید "بس است امروز به مقدار کافی در مورد مشکلاتم فکر کردم فردا روز جدیدی است و دوباره فکر خواهم کرد الان وقت خواب است".

کنار تخت خواب خود قلم و کاغذ بگذارید هر وقت فکر تازه‌ای به سراغتان آمد و ذهنتان را مشغول کرد فوراً آن را یادداشت کنید تا در زمان معین روز بعد به آن بپردازید.

(۶) وضعیت و حالت مناسب برای خواب خود پدید آورید

هنگامی‌که قصد دارید به رختخواب بروید ابتدا مطمئن شوید هک کاملاً راحت و آسوده‌خاطر هستید. چون اگر با نگرانی و دلواپسی به رختخواب بروید به سختی خوابتان می‌برد اگر ظرف مدت ۳۰ دقیقه نتوانستید بخوابید و حالت مضطرب داشتید به سراغ کاری بروید که موجب تمدد اعصاب و آرامش شما گردد تا به حالت آرامش و خواب‌آلودگی برسید اگر ترجیح می‌دهید از جاپتان بلند نشوید در همان رختخواب برای خود وضعیت آرامش بخشی ایجاد کنید که حداقل بتوانید با آسایش و راحتی استراحت کنید.

(۷) خواب پریدن‌های خود را علاج کنید.

اگر از آن دسته افراد هستید که نیمه شب از خواب می‌پرند و ظرف مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نمی‌توانید دوباره بخوابید از جا برخیزید و کاری که موجب تسلی و آرامشتان می‌شود انجام دهید تا این‌که خواب چشمانتان را بگیرد.

چون در این حالت اگر در رختخواب بمانید نه تنها نمی‌توانید استراحت کنید بلکه حالت عصبی پیدا می‌کنید و در نتیجه بدنتان نمی‌تواند انرژی از دست رفته طی روز را برای روز بعد جبران کند.

در پایان باید توصیه کرد، چنانچه دچار بی‌خوابی‌های مکرر طی شب هستید از مصرف خودسرانه داروها و قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور خودداری کنید. این‌گونه مصرف خودسرانه داروهای آرام‌بخش اگرچه به‌طور موقت به خوابیدن شما کمک می‌کند اما از آنجائی که بدون تجویز متخصص و بدون همخوانی لازم با نوع بی‌خوابی شما هستند به مرور اثرات جانبی مضرى خواهند داشت و از سوی دیگر سیستم بدن با این‌گونه داروها عادت پیدا کرده و اثر واقعی آنها به مرور زمان کاهش می‌یابد.

پس از گذراندن این مراحل می‌توانید رفتارها و عادات خواب خود و نیز افکار منفی و مضر که هنگام خوابیدن به سراغتان می‌آیند و همچنین افکار مثبت جایگزین شده را به‌طور هفتگی در جدولی مثل جدول زیر یادداشت کنید. بعد از ۴ تا ۶ هفته شاهد پیشرفت خود خواهید بود و تازه در می‌یابید که چگونه و چه‌قدر می‌خوابید و نیز چه احساسی نسبت به خواب خود دارید.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=283373>



۹ توصیه برای بهتر خوابیدن کودکان

(۱) نقاشی کردن خواب‌ها: هرگاه خواب ترسناکی کودک شما را اذیت می‌کند از او بخواهید آنچه را که در خواب دیده نقاشی کند. همچنین کودک می‌تواند خواب‌های قشنگ خود را هم نقاشی کند و شما هم به این صورت می‌توانید از روی این رویاهای زیبا در شب‌های آینده قصه‌های خوبی برای او





نقل کنید.

(۲) شمردن گوسفندان: لازم نیست که فرزند شما حتما گوسفندانی را تصور کند که در ذهن خود به آنها اجازه عبور می‌دهد. از طرفی نباید آنها را بشمارد چون کودک شما را مجبور به بیدار ماندن می‌کند. به فرزندان بگویید بره‌های نار، بچه‌گره‌ها یا پروانه‌های رنگارنگ را تجسم کند که در صفی طولانی

سلانه‌سلانه از مقابل چشمان او عبور می‌کنند.

(۳) تغذیه مناسب: بهتر است که کودک حدود دو ساعت قبل از خواب به همراه دیگر اعضای خانواده شامش را بخورد و قبل از خواب نیز به اندازه کافی آب بخورد، همچنین به دستشویی برود تا نیمه شب مجبور نباشد به این دلیل دوباره از خواب برخیزد. در ضمن کمبود آهن در بدن می‌تواند در بد خوابی کودک موثر باشد. برای این منظور می‌توانید از گوشت، سبزی، میوه یا حبوباتی چون نخود و لوبیا که سرشار از آهن هستند استفاده کنید. اما گوشت و ماهی بهتر است.

(۴) رنگ‌ها: کچولوها از ملافه‌ها و روبالشی‌هایی که طرح‌های گل و اسباب‌بازی یا حیوانات با نمک و کارتون روی آنها حک شده باشد، بسیار خوش‌شان می‌آید. بچه‌های پیش دبستانی هم نسبت به رنگ‌های قهوه‌ای روشن، قرمز سیر، سبز ملایم و آبی روشن احساس خوبی دارند. یک محیط ساده و عاری از تنوع زیاد، همراه با آرامش، می‌تواند بهترین موقعیت برای خواب کودک باشد.

(۵) احساس ناامنی: سعی نکنید در هنگام خواب تندتند به بچه سر بزنید. این کار سبب مزاحمت برای کودک می‌شود و او فکر می‌کند که شما از دستش ناراحت یا عصبانی هستید و در نتیجه مرتب از خواب بیدار می‌شود.

(۶) دما و رطوبت اتاق: در زمستان‌ها اتاق خواب بچه‌ها را بیش از حد گرم و هوای آن را خیلی خشک نکنید. چند ساعت قبل از خواب، شوفاژ یا بخاری را خاموش و هوای اتاق را تهویه کنید. دمای اتاق در طول زمان خواب نباید از ۱۸ درجه سانتی‌گراد تجاوز کند. همچنین در مواقع فوری قرار دادن دستمال مرطوبی روی شوفاژ یا کتری آب روی بخاری نیز به ازبین بردن سریع خشکی هوا کمک می‌کند.

(۷) کودک را حتما در رختخواب خودش بخوابانید: در مواردی که بچه مریض می‌شود یا به دلیل یک کابوس ترسناک نیمه شب از خواب می‌پرد و دیگر خوابش نمی‌برد می‌توانید او را استثنا پیش خودتان بخوابانید.

(۸) بازی کودک: هنگام نزدیک شدن وقت خواب، به آرامی به کودک بگویید بازی دیگر بس است و باید زودتر به رختخوابش برود. سپس دستش را بگیرد و او را در مسواک زدن، پوشیدن لباس خواب، شب‌بخیر گفتن به اعضای خانواده و عروسکش همراهی کنید و در نهایت، قبل از خواب برایش قصه بگویید.

(۹) نگاه مثبت به روزی که در پیش است: کودک را در جریان برنامه‌ها و تفریحاتی که قرار است فردا با همدیگر انجام دهید بگذارید. در ضمن از دادن وعده‌های پوچی که در او تأثیر منفی می‌گذارند پرهیز کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=119537>

۹ روش برای بهتر خوابیدن

احتمالاً بسیاری از شما با مشکل بی خوابی مواجه هستید و شاید حتی این مشکل زندگی تان را به شدت تحت تأثیر قرار داده باشد. راه های بسیاری برای مقابله با این مسئله وجود دارد که چند روش کاربردی در ادامه توضیح داده شده است. عده ای ممکن است فقط با به کار بردن یکی از این راه ها بر بی خوابی خود چیره شوند، در حالی که عده ای دیگر لازم باشد راه های بیشتری را امتحان کنند.



(۱) برخی اوقات بهترین روش برای خوابیدن، تلاش برای بیدار ماندن است!

اگر شما یک شب تلاش کنید تا بیدار بمانید، مطمئن باشید که خواب خود به سراغتان خواهد آمد. برای این منظور مطالعه در رختخواب یا تماشای یک فیلم ویدئویی جالب (نه هیجان انگیز) به شما کمک می کند بی خوابی خود را فراموش کنید.

(۲) مدت زمان کمتری در رختخواب بسر برید. از هر ده نفر مبتلا به بی خوابی، ۹ نفر مدت زمانی بیشتر از حد نیاز در رختخواب می مانند. مثلاً ممکن است شما به ۷ ساعت خواب نیاز داشته باشید. در این صورت اگر ۹ ساعت در رختخواب دراز بکشید و با بی خوابی مبارزه کنید، گذشت زمان را بسیار طولانی تر احساس خواهید کرد. اگر زمان خوابیدن را به ۷ ساعت کاهش دهید، چه بسا پیش از این که احساس ناراحتی آغاز شود، به خواب بروید. در عرض چند هفته کیفیت خواب شما بهتر خواهد شد.

(۳) در طول روز چند دقیقه خواب سبک داشته باشید. با این که تأکید بر احتمالات و شانس عقیده خوبی نیست، ولی گاهی اوقات ممکن است مؤثر باشد. مطالعات نشان می دهد ۸۰ درصد از افراد مبتلا به بی خوابی در صورتی که در طول روز بخوابند، شب دیرتر به خواب می روند. ولی ممکن است شما جزو ۲۰ درصد بقیه باشید که در صورت خواب منظم نیمروزی، شب ها بهتر به خواب بروید. پس شاید بهتر باشد این راه را هم امتحان کنید.

(۴) از آشامیدن یک لیوان شیر قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید. به جای آن نیم ساعت قبل از رفتن به بستر یک وعده غذای سبک حاوی

کریوهیدرات (مواد قندی و نشاسته ای) بدون چربی و پروتئین، یا کم پروتئین میل نمایند. این وعده غذایی می تواند شامل یک تکه کیک، یا یک و نیم فنجان غذای حاوی غلات (مثل برشتوک) بدون شیر باشد. زیرا پروتئین موجود در شیر اثر آرام بخشی کریوهیدرات را از بین می برد.

۵) چهار تا شش ساعت قبل از رفتن به رختخواب کمی ورزش کنید. درجه حرارت بدن بیشتر افرادی که مبتلا به بی خوابی هستند، در شب و موقع خواب پایین نمی آید، در حالی که سرد شدن بدن برای خواب طبیعی، امری ضروری است. انجام دادن ۲۰ دقیقه نرمش های سبک، هر روز و در یک زمان مشخص، درجه حرارت بدن شما را افزایش می دهد و این عامل باعث جبران افت درجه حرارت بدن در ساعات خواب می شود. یکی دیگر از راه های تنظیم درجه حرارت بدن موقع خواب، گرفتن حمام گرم دو تا سه ساعت قبل از رفتن به بستر و به مدت ۲۰ دقیقه است. این عمل نیز باعث افت درجه حرارت بدن در ساعات خوابیدن می شود.

۶) ممکن است علت بی خوابی ادواری شما به دوره ماهانه تان مربوط باشد. ۱۰ تا ۱۵ درصد از بانوان روزهای قبل از قاعدگی کمتر می خوابند یا به سختی به خواب می روند. اگر بدانید مشکل بی خوابی شما متقارن با روزهای قبل از قاعدگی است و در عرض چند روز برطرف خواهد شد، آسان تر می توانید با این موضوع کنار بیایید.

۷) سعی کنید حالت گُر گرفتگی خود را درمان کنید. اشکال خواب در سنین یائسگی بیشتر اوقات با گُر گرفتگی نیمه شب ارتباط دارد. بیشتر زنان یائسه در طول شب هر ۸ دقیقه یک بار بیدار می شوند؛ ولی غالب آنان این بیداری را صبح به خاطر نمی آورند. درمان این حالت با استفاده از هورمون و تحت نظر پزشک است که در بیشتر مواقع حالت گُر گرفتگی از بین می رود. برای افرادی که قادر به استفاده از استروژن نیستند، انجام فعالیت هایی هنگام عصر و حمام گرم توصیه می شود. کاهش درجه حرارت اتاق خواب و نوشیدن چند جرعه آب یخ در صورت بیدارشدن در طول شب و انجام دادن تنفس شکمی آرام و عمیق نیز می تواند مؤثر واقع شود.

۸) در صورتی که به طور متناوب نیمه های شب از خواب بیدار می شوید از آسپیرین استفاده کنید. مصرف آسپیرین برای درمان بی خوابی باید حتماً تحت نظر پزشک باشد. به نظر می رسد که مصرف آسپیرین هفته ای دو بار به درمان این حالت کمک کند. قرص ها را باید با یک لیوان پر از آب میل نمایید تا به التهاب معده مبتلا نشوید، در ضمن، مصرف هر روز آسپیرین ممکن است خطرناک باشد.

۹) از مصرف قرص خواب آور نهراسید. در صورتی که راه های غیر دارویی مؤثر واقع نشود، می توانید با مراجعه به پزشک از داروی خواب آور استفاده کنید. اضطراب، افسردگی و تشویش خاطر از علل عمده بروز بی خوابی هستند. در این مواقع مصرف داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی و خودداری از مصرف قهوه و چای بیش از حد در درمان بی خوابی مؤثر است. در صورتی که در طول روز باید فعالیت فکری یا جسمی خاصی انجام دهید، باید به این نکته توجه کنید که مصرف بیش از حد داروهای خواب آور موجب بروز بیحالی و سستی روز بعد می شود و ممکن است خللی در کارهای شما پدید آورد. این نکته را به خاطر داشته باشید که مصرف مرتب داروهای خواب آور باعث وابستگی شخص به این داروها می شود و در صورت قطع دارو، دوباره بی خوابی به سراغ وی خواهد آمد و حتی برای چند شب یا چند هفته، به خواب رفتن مشکل تر از اول خواهد شد.

• اگر کودکی در راه دارید توجه کنید:

بارداری و زایمان نیز ممکن است باعث بروز اختلالات خواب شود. یکی از این اختلالات که مانع خوابیدن بانوان باردار می شود، بروز یک احساس غیرعادی مانند احساس مورمورشدن در پا می شود که برخی اوقات با درد یا سوزش پا همراه است. این حالت بیشتر اوقات با پایان دوران بارداری

برطرف می شود، ولی ممکن است بعدها نیز به سراغ شخص بیاید.

این حالت بیشتر اوقات با انجام تمرین های بدنی، مصرف ویتامین، مکمل های معدنی و دارو تحت نظر پزشک درمان می شود. خانم هایی که در طول دوران بارداری اضافه وزن بیش از حد دارند ممکن است مبتلا به اختلالات تنفسی در هنگام خواب شوند. در صورتی که دچار خُرُوف بلند، قطع تنفس یا خواب آشفته شدید، حتماً برای رفع این حالت به پزشک متخصص مراجعه کنید. به دنیا آمدن نوزاد و سازگاری با کودک جدید خسته کننده است، اگر با وجود خستگی، مشکل به خواب می روید یا بیشتر اوقات در طول شب بیدار هستید، باید با پزشک خود مشورت نمایید؛ زیرا بی خوابی می تواند اولین علامت افسردگی بعد از زایمان باشد.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=308942>



آپنه خواب چیست؟

آیا تا به حال کسی به شما گفته که در هنگام خواب با صدای بلند خرخر می کنید؟ آیا پیش آمده که با احساس خستگی بعد از خواب شبانه کامل از خواب بیدار شده باشید؟ آیا شما در طول روز به خواب می روید؟ اگر پاسختان مثبت است شما دچار آپنه خواب شده اید. نام آپنه از لغت یونانی apnea گرفته شده است. در این اختلال تنفس به طور مکرر در طول خواب قطع شده و مجدداً شروع می شود. قطع تنفس ممکن است برای مدت ۱۰ الی ۲۵ ثانیه طول بکشد و باعث کاهش فشار خون و نرسیدن اکسیژن به مغز گردد. در طول آپنه با دهانی خشک، بدنی عرق آلود و سردرد از خواب بیدار می شوید. این بیدار شدن های متوالی نمی گذارند بیمار به خواب عمیق فرو رود و برای همین این افراد روز بعد را با خستگی و خواب آلودگی شدید سپری می کنند. آپنه خواب دو نوع است: آپنه خواب بازدارنده و آپنه خواب مرکزی. نوع اول زمانی رخ می دهد که ماهیچه های گلو شل هستند و نوع دوم زمانی اتفاق می افتد که مغز شما نمی تواند به ماهیچه هایی که تنفس را کنترل می کنند پیام



بفرستد. آپنه خواب بازدارنده ۲ تا ۳ ساعت طول می کشد و اغلب در بزرگسالان رخ می دهد. در مردان نیز دو برابر بیشتر از زنان است. بعضی از مردم دارای ترکیبی از هر دو نوع آپنه هستند. آپنه بیماری خطرناکی است زیرا باعث افزایش فشار خون و حملات قلبی می شود و جان بیمار را تهدید می کند برای همین درمان آن بسیار ضروری است. درمان آپنه شامل استفاده از دستگاه نگه دارنده فشار هوای نای است که به بیمار کمک می کند هنگام خواب به راحتی نفس بکشد. به کمک این دستگاه فرد بیمار می تواند راحت بخوابد و خطر حمله قلبی نیز در او کاهش پیدا می کند.

•تشخیص ناهنجاری های قبل از تولد

امکان تشخیص بیماری ها و ناهنجاری های قبل از تولد در تهران و استان های دیگر فراهم آمده است. رئیس انجمن نوروژنتیک ایران گفت: وجود بیماری ناشناخته مکرر در خانواده، ازدواج خویشاوندی، روبرویی با مواد سرطان زا، ناباروری یا سقط مکرر، رشد غیرطبیعی فیزیکی یا ذهنی و وجود ناهنجاری تک یا متعدد، از مواردی است که افراد یا خانواده ها باید حتماً مورد مشاوره ژنتیک قرار گیرند.

محمدحسن کریمی نژاد افزود: با پیشرفت ناباورانه علم ژنتیک انسانی، وظایف ما تشخیص صحیح بیماری، پیشگیری و در صورت امکان، درمان است و اولین قدم برای نیل به این هدف، انجام مشاوره ژنتیک است.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=227631>



آداب و عادات‌های هر کودک برای خوابیدن

درست است که نیاز به خواب و کیفیت آن در کودکان مختلف متفاوت است ولی یک نکته مشترک در همه آنها وجود دارد و آن عبارت از عادات و آداب آنها است. این عادات‌ها معمولاً در حدود ۲۱ ماهگی شروع می‌شود، و در بسیاری از خانواده‌ها موجب مشغولیت و خنده افراد و به‌طور کلی تبدیل به یک کمدی می‌گردد. برای جلوگیری از هرگونه دردسر و ناراحتی مربوط به





بد خوابی کودک به فرزندتان یاد دهید که چگونه بخوابد و برای این منظور شرایطی ثابت، ساعاتی منظم و محیطی آرام برای او تأمین کنید، تا آنجا

که ممکن است از خارج کردن طفل در ساعت خواب به بهانه این که گریه می کند و یا می خواهد چیزی ببیند، خودداری کنید. مطمئن باشید که این بهانه ها همیشه هست و اگر شما در برابر آنها از خود انعطاف نشان دهید تمامی نخواهد داشت.

در ضمن بدانید که از سن ۹ سالگی ممکن است کودک خوابی آشفته داشته باشد. فقط به دلیل این که محیط خواب و اطراف تختش تغییر کرده است و یا به دلیل های مشابه دچار پریشان خوابی می شود. همچنین امکان دارد که در سن های کشف تازگی های محیط هنگام آغاز راه رفتن و یا شروع به حرف زدن، دچار این عارضه گردد.

در اینجا این سؤال مطرح می شود که آیا عادت ها و بهانه گیری های طفل هنگام خوابیدن امری طبیعی است؟ در جواب باید گفت که همه عادت ها و اعمال طفل را بایستی در این گونه موارد بپذیرید و به او خرده نگیرید، زیرا انجام این اعمال ناشی از نیازهای درونی طفل است و به او امنیت و آرامش می دهد. وی می خواهد که تمام دنیای کوچکش برطبق رویای خود او تنظیم گردد. او می خواهد که هنگام خواب پرده ها کاملاً کشیده، ملافه ها به شکل دلخواه وی مرتب گردیده و عروسک در جای مخصوصش و در حالتی که او می خواهد قرار گرفته باشد. اگر چنانچه برخلاف آداب و عادات او عمل کردید و او به خشم آمد بر او خرده نگیرید زیرا همه احتیاج به امنیت داریم و این احتیاجی است ذاتی که شامل تمام انسان ها می شود.

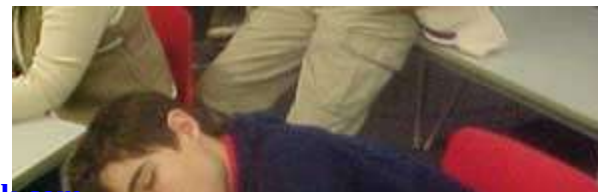
منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=74637>



آسایشی به نام خواب

ظریفی می گفت: «تو هم دلت خوش است. با این همه گرفتاری که مردم دارند چرا نمک روی زخمشان می پاشی و درباره خواب راحت می نویسی؟ الان اگر مردم وقت داشته باشند تا در هر شبانه روز حدود ۶ ساعت هم



بخوایند باید خدا را شکر کنند.»

ما هم حرفش را تأیید کردیم. مردم الان وقت خوابیدن هم ندارند اما همان ۶ ساعتی که می‌توانند چشم رو چشم بگذارند باید با راحتی و آسایش همراه باشد. خلاصه اینکه دست به کار شدیم تا شما که این همه درباره استرس و اختلالات خواب خواندید و دانستید که افراد مشهور هم چند ساعت در هر شبانه‌روز می‌خوابند کمی هم درباره روش‌های يك خواب آرام و راحت بدانید.



اولین اقدام برای داشتن يك خواب راحت این است که موانع خواب را بدانید. این موانع در افراد مختلف با توجه به خصوصیات و حتی اخلاق يك فرد می‌تواند متفاوت باشد. اما در حالت کلی بعضی مواد غذایی به دلیل ترکیباتی که دارند مانع خواب آرام می‌شوند. قهوه، نوشابه‌های سیاه رنگ، کاکائو، فلفل سبز، پیاز، دسرهای خیلی چرب یا خیلی شیرین، سس چرب و البته تنباکو تعدادی از این مواد غذایی و مصرفی است. داروهائی هم هستند که مصرف آنها موجب بد خوابی می‌شود. داروهای رژیمی، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد آسم، داروهای سرما خوردگی، و بعضی از داروهای فشار خون از جمله این داروها هستند. اگر اجباری به استفاده از مواد غذایی و داروهای یاد شده ندارید و می‌خواهید که شب را بدون ناراحتی بخوابید پس بی خیال آنها شوید. این قدم اول است. اما موضوع دیگر که در بد خوابیدن افراد تأثیر دارد و آن را در گزارش و گفت و گو با کارشناس خواندید استرس‌های ناشی از کار و عوامل اجتماعی است. کسانی که زیاد کار می‌کنند، معمولاً مشکل بی خوابی دارند. این افراد پس از رفتن به رختخواب نمی‌دانند چطور دست از کار بکشند. سعی کنید در زمان خاصی از روز دست از کار بکشید. توصیه ما این است که فهرستی از کارهای فردای خود تهیه کنید و با خیالی آسوده بخوابید. اما موارد دیگری هم هستند که بزرگ‌ترها و قدیمی‌ها رعایت می‌کردند و البته شب‌ها رویاهای شیرین می‌دیدند. شاید فکر کنید که آنها چه معجزه‌ای می‌کردند. راه حل آنها بسیار ساده بود. قدیمی‌ها روی پوست گوسفند می‌خوابیدند.

همین موضوع خیلی مهم است. خوابیدن روی پوست گوسفند , خواب عمیق می‌آورد و بیشتر از شمردن گوسفند اثر دارد. این تأثیر به خاطر حسّی فیزیکی نیست بلکه پشم ویزگی منحصر به فردی دارد که باعث می‌شود عرق کردن بدن به صورت تبخیری باشد نه به صورت مایع. این مسئله باعث می‌شود که خواب طبیعی‌تر و راحت‌تر باشد. اینها بعضی موارد خاص بودند، اما یکی از مهمترین عوامل موثر در خواب راحت دعا کردن است. دعا کردن و احساس معنوی که بعد از دعا به انسان دست می‌دهد فواید روانی بسیاری دارد. محلی به نام مکان خدا در مغز هر انسانی وجود دارد. دسترسی به این محل عروج معنوی و آرامش ذهنی به همراه می‌آورد. کسانی که از ته دل دعا می‌کنند هرگز کمبود خواب را احساس نمی‌کنند. خیلی موارد دیگر هم هستند که می‌توانند شما را برای داشتن خوابی راحت کمک کنند. این موارد را خودتان باید با توجه به شرایطی که دارید باید تشخیص دهید. به تمام این موارد میل کردن يك شام سبک را اضافه کنید. بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. به خصوص از نوشیدن مایعاتی مانند چای و نوشابه گازدار خودداری کنید. قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید. شیر دارای اسیدآمینه تربیتوفان است. تربیتوفان در بدن تبدیل به سروتونین می‌شود. سروتونین یک ناقل عصبی است و باعث ایجاد خواب می‌شود. با تمام این موارد

اگر احساس می‌کنید خوب نمی‌خوابید ، به پزشک مراجعه کنید . به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک ، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید . چون مصرف خود سرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند .

منبع : روزنامه نهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=258090>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آسوده بخواب، نو جوان!

مشکل خواب و خوب خوابیدن آنچنان همه‌گیر شده است که دیگر کسی تصور نمی‌کند نوجوانان نیز مشکل خواب داشته باشند، در حالی که فصل مهمی از مطالعات تخصصی کودکان و نوجوانان به اختلالات خواب مربوط می‌شود. در این نوشته، کلیاتی درباره خواب نوجوانان آمده است. امید است با بذل توجه شما این مطلب ادامه یابد.

نوجوانان باید حداقل ۹ ساعت در شب بخوابند. در صورتی که بسیاری از نوجوانان به اندازه کافی نمی‌خوابند. اغلب نوجوانان خواب خوبی ندارند یا اینکه بسیاری از شب‌ها دیر می‌خوابند و سر کلاس، خواب‌آلوده هستند؛ چرا؟

• خواب متفاوت، چرا؟

تحقیقات نشان می‌دهد که الگوی خواب نوجوانان با بزرگسالان و کودکان فرق می‌کند. در سال‌های نوجوانی ساعت بیولوژیک بدن کمی متفاوت‌تر کار می‌کند. آنها کمی دیرتر به رختخواب می‌روند و دیرتر از خواب بیدار می‌شوند. برخلاف بزرگسالان و کودکان بدن‌شان به آنها دستور می‌دهد که





بخواهند یا اینکه دیرتر از خواب بیدار شوند. بدن بسیاری از نوجوانان به آنها می‌گوید شب دیر به رختخواب بروند، صبح هم دیرتر از خواب بیدار شوند.

این تغییرات به دلیل ترشح هورمون در بدن آنها است. هورمون‌هایی که به نام ملاتونین خوانده می‌شود. ملاتونین در نوجوانان بر عکس کودکان و بزرگسالان در شب دیرتر تولید می‌شود. شاید این دلیل، آن باشد که چرا آنها سخت‌تر به خواب می‌روند و دیرتر می‌توانند از خواب بیدار شوند. برای بسیاری از نوجوانان فشارهای ناشی از انجام تکالیف در مدرسه بسیار بیشتر از دوران کودکی است. نوجوانان نسبت به دوران کودکی محدودتر می‌شوند و کمتر می‌توانند به بازی‌های دلخواه و تفریح بپردازند. حتی گاهی مجبورند برای ادامه تحصیل کار کنند. این تغییرات نقش مهمی در اختلالات خواب نوجوانان دارد. نوجوانانی که شب‌ها دیر به خواب می‌روند مجبورند برای رفتن به مدرسه زود از خواب بیدار شوند و شاید در شبانه‌روز تنها ۶ تا ۷ ساعت بخواهند. تنها دو ساعت کمبود خواب در آنها موجب اختلالات خواب قابل توجهی در نوجوانان می‌شود.

• فایده خواب راحت

اختلال خواب روی تمام جنبه‌های زندگی نوجوانان تاثیر می‌گذارد. از توانایی نوجوان گرفته تا توجه او در کلاس و خلق و خویش. کمبود خواب همچنین توانایی‌های نوجوانان را در ورزش کاهش می‌دهد. کندی پاسخ و تمرکز روی کارها در نتیجه کمبود خواب در نوجوانان، تنها تکالیف مدرسه و عملکرد ورزشی را متاثر نمی‌کند. نکته مهم این است که محرومیت از خواب، تهدیدکننده زندگی افرادی است که رانندگی می‌کنند. فقدان خواب حتی می‌تواند موجب بروز اختلالات خلقی در نوجوانان بشود که به صورت غمگینی و افسردگی در آنها بروز می‌کند. خواب خوب و کافی به نوجوانان کمک می‌کند تا احساس سلامت جسمی داشته و در فعالیت‌های روزانه، انرژی بیشتری داشته باشند.

• آیا خوابم کافی است؟

حتی اگر فکر کنید که به اندازه کافی می‌خوابید، شاید این‌طور نباشد. علایم کم‌خوابی یا بی‌خوابی به شرح زیر است:

- اشکال در بیدار شدن در صبح

- ناتوانی در تمرکز

- خواب‌آلودگی در کلاس

- احساس ناخوشی و افسردگی

• چگونه بیشتر بخوابم؟

والدین، معلمان و برخی محققان توصیه می‌کنند که نوجوانان دوره راهنمایی و متوسطه بیشتر به خواب احتیاج دارند. این روش‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا بتوانند بهتر بخوابند.

• زمان خواب خود را تنظیم کنید:

اگر هر شب سر موقع به رختخواب بروید، بدنتان خود به خود هر شب درک می‌کند که زمان خواب است. بیدار شدن در یک زمان مشخص هم می‌تواند به شما کمک کند تا الگوی خواب منظمی داشته باشید. بنابراین سعی کنید حتی در تعطیلات آخر هفته هم این برنامه را رعایت کنید.

هرگز بیش از يك ساعت دیرتر به رختخواب نروید و يك ساعت دیرتر هم از رختخواب بیدار نشوید.

▪ منظم ورزش کنید:

هیچگاه قبل از رفتن به رختخواب ورزش نکنید. این کار دمای بدن‌تان را بالا می‌برد. کارشناسان اعتقاد دارند ورزش کردن ۵ تا ۶ ساعت قبل از خواب، در ایجاد خواب راحت کمک‌کننده است.

▪ از خوردن مواد محرك بپرهیزید:

از نوشیدن مواد محرك مانند قهوه و نوشابه‌های گازدار و چای پررنگ قبل از خواب اجتناب کنید. هرگز سیگار نکشید و از نوشیدن الکل بپرهیزید. زیرا موجب احساس بی‌قراری در شما شده و سبب می‌شود نیمه‌شب چند بار از خواب بیدار شوید.

ذهنتان را آرام کنید: قبل از خواب از دیدن رفتارهای خشونت‌آمیز، فیلم‌های وحشتناک که افراد در آن جیغ می‌زنند و فریاد می‌کشند و هر چیزی که ذهنتان را آشفته می‌کند، بپرهیزید. گاهی خواندن کتاب‌هایی که موجب هیجانی شدن شما می‌شود هم مانع خواب خوب و آرام می‌شود. گوش کردن به يك موسیقی آرام در داشتن خواب راحت، کمک‌کننده است.

▪ اتاق را تاریک کنید:

نور زیاد، پیام‌هایی را به مغز می‌فرستد که موجب بیدار ماندن شما می‌شود. سعی کنید تنها چراغ خواب کوچکی روشن کنید و از خوابیدن در اتاق خیلی روشن بپرهیزید.

خواب نیمروزان را کم کنید: خوابیدن بیش از ۳۰ دقیقه در روز ممکن است باعث شود که شب‌ها دیرتر به خواب بروید.

▪ محیطی راحت فراهم کنید:

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در اتاق تاریک و خنک بهتر می‌توانند بخوابند. پنجره را برای کاهش سر و صدا ببندید تا بتوانید بهتر بخوابید.

▪ با نور خورشید از خواب بیدار شوید:

تابیدن اشعه‌های کم خورشید از پنجره به بدن هنگام صبح در بیدار شدن بسیار موثر است. رختخواب خود را طوری قرار دهید تا کمی از نور خورشید به شما بتابد و در بیدار شدن به شما کمک کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=260189>

اکثر افراد به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. برخی افراد به طور طبیعی خواب کوتاه‌تری دارند و برای آنکه کارکرد مناسبی داشته باشند، به کمتر از ۶ ساعت خواب شبانه نیازمندند. در حالی که افراد پرخواب برای عملکرد مناسب، بیش از ۹ ساعت می‌خوابند. اما اختلالات خواب که انواع گوناگونی دارند از مشکلات شایع جوامع مختلف است. امروز به طور خلاصه و به منظور رعایت بهداشت خواب، به راهکارهای غیردارویی جهت خواب راحت، خواهیم پرداخت:

- رعایت زمان منظم خواب و بیداری به این صورت که زمان ثابتی را برای بیدار شدن تعیین کنید تا زمان خواب نیز به دنبال آن تنظیم شود، این برنامه باید در روزهای تعطیل هم رعایت شود.
- محدود کردن زمان روزانه ماندن در بستر، به میزان قبل از شروع اختلال خواب.



- اجتناب از مصرف مواد محرك مثل کافئین، چای و الکل. حتی در مواردی که به اثر بی‌خواب کننده این مواد حساس هستند از ۹ صبح به بعد نباید چای و قهوه یا نوشابه‌های حاوی کولا مصرف شود. الکل ممکن است ورود به خواب را تسهیل کند ولی پس از متابولیزه شدن اثر معکوس خواهد داشت.
- کنار گذاشتن دلمشغولی‌های آزار دهنده در هنگام خواب یا افزایش فاصله زمانی آنها با زمان خواب. دلمشغولی‌هایی مثل رسیدگی به صورت حساب‌ها و برنامه‌ریزی شغلی و...
- خودداری از خواب بعد از ظهر یا چرت‌های متعدد روزانه. در صورت اصرار به خواب بعد از ظهر، دو نکته را باید رعایت کرد. اولاً حدود ۸ ساعت بعد از بیداری صبح باشد، ثانیاً بیش از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به طول نینجامد. هرگز بیش از ۳۰ دقیقه نباشد، نخوابیدن در بعد از ظهر برای این افراد بهتر است.
- برنامه تدریجی ورزش سنگین صبحگاهی، هر چند ورزش به مقدار کم نیز می‌تواند موثر باشد. ضمناً فعالیت فیزیکی سنگین باید حدود ۶ ساعت از زمان خواب فاصله داشته باشد.
- در معرض نور خورشید قرار گرفتن در هنگام صبح به خواب شب نیز کمک می‌کند.
- صرف غذا در ساعات معین روز و خودداری از خوردن غذای سنگین قبل از خواب.
- حمام با آب داغ به مدت ۲۰ دقیقه قبل از خواب می‌تواند برای برخی افراد مفید باشد.

- استفاده از روش‌های آرام‌سازی نظیر ریلکسیشن عضلانی و مراقبه هنگام غروب.
- اتاق خواب باید خنک باشد در حدی که به چیزی برای پوشاندن روی خود نیاز نباشد، محیط باید آرام و بی سروصدا باشد، رنگ‌های محروک و تند یا حُرَن‌آور یا کاغذ دیواری‌هایی که طرح‌های پیچیده‌ای دارند برای اتاق خواب مفید نیستند، قبل از خواب برای چند دقیقه پنجره اتاق را باز بگذارید، توصیه می‌شود از چراغ خواب یا نورسفید یا لامپ مهتابی استفاده نشود، چون نورسفید تمام طول موج‌های نور خورشید را دارد و باعث بیداری مغز می‌شود. ضمناً وسایلی مثل کامپیوتر و میز مطالعه را نباید در اتاق خواب قرار داد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=73832>



آسوده بخوابید

بی خوابی همانند هر بیماری دیگری دلیل دارد. بنابراین اگر علت را پیدا کرده و درمان کنیم، مشکل ساده تر حل خواهد شد. گاهی فقط کافی است تغییرات کوچکی در روش و عادات شبانه افراد داده شود و این به خودی خود بیخوابی را برطرف خواهد کرد.

- چه کنیم که خواب بهتری داشته باشیم؟

چندین نکته را که در بهبود خواب مؤثر است یادآور می شویم:

۱) کوشش کنید هر روز، حتی روزهای پایان هفته هم در یک زمان معین به رختخواب بروید و در یک زمان معین از خواب بلند شوید. حتی اگر خواب کافی نداشته‌اید، چنین امری باعث می شود که بدن شما به یک برنامه معین عادت کند و همین روش آرام آرام سبب بهبودی در سیکل خواب شما خواهد



شد.

۲) قبل از رفتن به رختخواب يك حمام گرم بگيريد و حدود ۱۵ دقيقه كتاب بخوانيد و سپس به رختخواب برويد. اين كار را مرتب تكرر كنيد. اين روش به خواب شما كمك مي كند.

۳) از رختخواب فقط براي خوابيدن استفاده كنيد. هنگامی که برای خواب به بستر می روید، از تلفن کردن، نگاه کردن به تلویزیون، خوردن نوشابه، غذا و یا میوه در رختخواب پرهیز کنید و از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

۴) اطاق خواب باید تاریك و بی سر و صدا باشد. اگر در روز به بستر می روید، با پرده و یا كركره های تاریك اطاق خواب را تاریك كنید.

۵) گاهی تمام كوشش خود را می كنید و هنوز هم ۳۰ دقيقه پس از رفتن به بستر نمی توانید بخوابید. از بستر بیرون بیايد و به اطاق دیگری بروید.

حدود ۲۰ دقيقه دیگر به بستر برگردید. اگر باز هم پس از ۳۰ دقيقه نتوانستید به خواب بروید، دوباره اینكار را تكرر كنید تا بالاخره به خواب بروید.

این روش ها در ابتدا بسیار مشكل به نظر می آید ولی پس از مدت زمان کوتاهی که تكرر شود، سیکل خواب شما تنظیم می گردد و سپس بدون هیچ كمکی می توانید به راحتی بخوابید.

سید احسان توکلی

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=78458>



آشفته گی های روان در آئینه خواب

اختلالات خواب و بی خوابی از جمله مشکلاتی است که بسیاری از زنان در دوران های مختلف با آن دست و پنجه نرم می کنند. تغییرات هورمونی و متابولیسمی در دوره های مختلف ممکن است، باعث پیدایش اختلالاتی در زمینه خواب شود.

مطابق با آمار بیش از پنج درصد زنان پس از ورود به دهه ۳۰ یا ۴۰ زندگی، با



مشکلاتی نظیر کاهش ساعات خواب و بیدار شدن در طول شب یا صبح زود مواجه هستند.

تحقیقات نشان می دهد، ۷۵ درصد زنانی که با این مشکل مواجه هستند، خانه دار بوده و به کار مشغول نیستند، فعالیت روزانه در تنظیم خواب و بهره مندی از خواب راحت شبانه نقش بسزایی دارد.

کاهش میزان هورمون ها در سطوح مختلف زندگی مانند نزدیک شدن به دوره یائسگی یا سیکل ماهانه، از عوامل بروز اختلالات خواب از جمله بی خوابی است.



گر گرفتگی، تپش قلب و تعرق شبانه از جمله علائمی است که به همراه بی خوابی در این دوران به وجود می آید. دوران پیش از یائسگی نیز، از مواردی است که اکثر زنان از مشکلات خواب شکایت دارند. اختلال تنفسی در خواب، خر و پف شبانه و تپش قلب از جمله علائمی است که زنان در دوران قبل از یائسگی و در دهه ۴۰ تا ۵۰ زندگی با آن مواجه هستند. آپنه انسدادی یا قطع تنفس در خواب که ناشی از عملکرد نادرست سیستم اکسیژن رسانی است، از مشکلات شایع زنان در این دوران بوده و این مشکل به بی خوابی زنان منجر می شود. در این حالت معمولاً قطع تنفسی، پنج تا ۱۰ بار هنگام شب اتفاق می افتد و گاهی اوقات این میزان به ۱۰۰ بار در طول شب افزایش پیدا می کند. تحقیقات نشان می دهد این اختلال در بین زنان بیشتر از مردان رخ می دهد.

خر و پف شبانه از علائم آپنه انسدادی است. زمانی که خر و پف باعث بیدار شدن از خواب می شود، باید به پزشک مراجعه کرد. استرس و خستگی های روحی دلیل اصلی بی خوابی است. مدیریت استرس و حل مشکلات و کنار آمدن با آنها، در کاهش اختلالات خواب و بهره گیری از خواب شبانه نقش بسزایی دارد.

مصرف آب میوه های مصنوعی حاوی افزودنی ها، نگهدارنده ها و مواد حاوی کافئین، شش تا هفت ساعت قبل از خواب، باعث پیدایش مشکلات خواب و بی خوابی می شود.

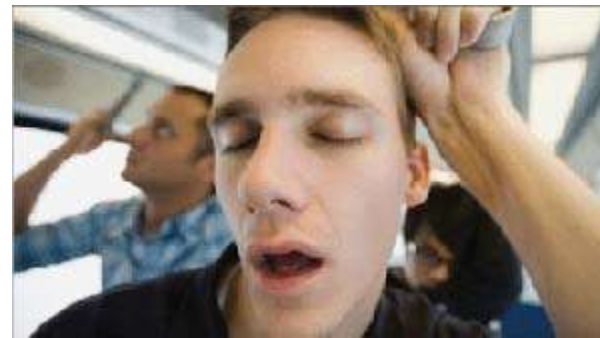
خواب در فضایی خنک، تاریک و خشک راحت تر و بهتر از مکان های گرم، مرطوب و پر نور انجام می گیرد. جای خواب راحت با فضای کافی، به همراه بالش استاندارد، در کاهش اختلالات خواب مؤثر است. گفتنی است تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر در اتاق یا تفکر درباره مشغله های فکری روزانه و گوش دادن به موسیقی نیز بی خوابی را افزایش می دهد. مشورت با پزشک، تشخیص و درمان مشکلات خواب از نکاتی است که زنان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های گوناگون و تشدید عوارض خواب باید مورد توجه قرار دهند.

مریم بهریان

آشنایی با علل و راه حل بی خوابی در نوجوانان و جوانان

اگر فیلم بی خوابی کریستوفر نولان را با بازی آل پاچینو و رابین ویلیامز دیده باشید حتما این صحنه را به یاد می آورید: ویل دورمر (آل پاچینو) که يك کارآگاه بود به همراه همسر جوانش هپ، به شهر کوچکی در آلاسکا سفر می کنند، تا موضوع قتل يك دختر ۱۷ ساله را بررسی کنند.

اما شرایط شهر، تلاش های آل پاچینو را بامشکل روبه رو می کند چون شهر، به دلیل تغییر فصل، شبانه روز روشن است؛ درست وقتی است که خورشید در نیمه شب هم می درخشد! کارآگاه هر چه سعی می کند، نمی تواند



بخوابد. آل پاچینو نقش کارآگاه دورمر محروم از خواب را به خوبی ایفا می کند و سبب می شود فیلم روانشناختی مهیجی شکل بگیرد اما واقعا دورمر بیچاره چه قدر می توانست با این بی خوابی دوام بیاورد؟!

مطمئنا چنین وضعی اگر در واقعیت اتفاق بیفتد روزگار آدمی سیاه می شود. بی خوابی، شغل، موقعیت اجتماعی، مالی، تحصیلی، خلق و خو و حتی نفس کشیدن را از آدم می گیرد. شما نوجوان عزیز چه قدر با مشکلات خواب درگیر هستید؟

• بسیاری از نوجوانان خواب کافی ندارند

متاسفانه این مسأله واقعیت دارد. بسیاری از نوجوانان شبها تا دیروقت بیدارند و با اینکه باید بین ۵,۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند، این مسأله را رعایت نکرده و صبحها خواب مانده و یا حتی در مدرسه چرت می زنند! البته تحقیقات اخیر نشان داده است الگوی خواب نوجوانان با بچه ها و بزرگسالان تفاوت دارد. در این مطالعه مشخص شده در دوران نوجوانی، ساعت درونی بدن دوباره تنظیم می شود و به فرد می گوید دیرتر خوابیده و دیرتر هم بیدار شود. درست برعکس کودکان و بزرگسالان که ساعت درونی به آنها می گوید زودتر خوابیده و زودتر بیدار شوند.

این تغییر در بدن نوجوانان به این دلیل است که ملاتونین یا همان هورمونی که الگوی خواب و بیداری را تنظیم می کند، شبها دیرتر از قبل تولید می شود و نوجوان نمی تواند زودتر بخوابد. متاسفانه این تغییر درست وقتی است که سر نوجوان از همیشه شلوغ تر است، چون در این دوران

فشار کار مدرسه بیشتر از قبل شده و فرد باید به شدت درس بخواند. ضمن اینکه دوست دارد در ورزش و موسیقی و هزار مهارت دیگر وارد شود. بنابراین خواب نوجوان به شش یا هفت ساعت در شب می‌رسد و کم‌خوابی مزمن او را اذیت می‌کند.

• مشکلات کم‌کم بروز می‌کند

کم‌خوابی روی تمام توانایی‌های نوجوان تاثیر می‌گذارد، از توجه در کلاس درس گرفته تا خلق‌وخو که حساسی خراب می‌شود! تحقیقات نشان می‌دهد ۲۰ درصد دانش‌آموزان دبیرستانی در کلاس چرت می‌زنند و همین مسأله موجب افت نمرات درسی آنها می‌شود. بی‌خوابی نمی‌گذارد نوجوان ورزشکار هم فعالیت دلخواهی داشته باشد. بی‌خوابی زمان عکس‌العمل نوجوان را هم کند می‌کند که این مسأله برای نوجوان در حین عبور از خیابان مشکل ایجاد می‌کند به خصوص اگر رانندگی کنند. کم‌خوابی برای عاطفه و احساس نوجوان هم مشکلاتی مثل غم‌گینی و افسردگی ایجاد می‌کند. خواب به بدن فرصت می‌دهد تا برای هر گونه فعالیتی انرژی پیدا کند.

• اگر نوجوان هستیید حتی اگر فکر می‌کنید خواب کافی دارید، ممکن است این طور نباشد. به بعضی علایمی که نشان می‌دهد به خواب بیشتری احتیاج دارید، دقت کنید:

(۱) صبح‌ها نمی‌توانید از خواب بیدار شوید.

(۲) تمرکز ندارید.

(۳) در کلاس درس چرت می‌زنید.

(۴) خلق‌وخوی شما تغییر کرده و یا حتی افسرده شده‌اید.

• و اما چاره چیست؟

• زمان خوابتان را منظم کنید. اگر هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید، به بدن‌تان پیام می‌دهید که وقت خواب است. اگر هر روز سر يك ساعت معینی هم بیدار شوید الگوی خواب در شما ایجاد می‌شود. سعی کنید حتما به این برنامه مقید باشید، حتی اگر تعطیلات باشد.

• به طور منظم ورزش کنید. قبل از خواب ورزش نکنید چون دمای بدن‌تان بالا رفته و نمی‌گذارد، بخوابید. متخصصان خواب معتقدند ورزش پنج تا شش ساعت قبل از خواب به بهتر خوابیدن فرد كمك می‌کند.

• از محرك‌ها پرهیزید. بهتر است نوشیدن قهوه، لیمونا یا نوشابه‌های گازدار بعد از ساعت چهار بعد از ظهر ممنوع باشد. نیکوتین سیگار هم محرك است و نمی‌گذارد، بخوابید.

• ذهنتان را آرام کنید. از دیدن فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی خشن، پر سر و صدا و اکشن قبل از خواب خودداری کنید. خواندن کتاب‌هایی که ذهن‌تان را به شدت مشغول کند و یا حتی فعالیت‌های ذهنی مهیج، در خواب اختلال ایجاد می‌کند.

• روشنایی را کم کنید. نور این پیام را به مغز می‌رساند که وقت بیدار شدن است. پرهیز از نور درخشان به خصوص صفحه مانیتور کامپیوتر و گوش کردن به موسیقی ملایم به شما در زمان خواب آرامش می‌دهد.

• زیاد چرت نزنید. چرت بیش از ۳۰ دقیقه در روز نمی‌گذارد که شب‌ها خوب بخوابید.

• شب امتحان را فراموش کنید. درس‌ها را به شب امتحان موکول نکنید. بی‌خوابی قبل از امتحان نتیجه‌کار را کاملاً خراب می‌کند. اگر شب امتحان

کمتر بخوانید و بیشتر بخوابید، بهتر است.

- شرایط خواب را فراهم کنید. تحقیقات نشان می‌دهد مردم در اتاق تاریک و کمی خنک بهتر می‌خوابند. پرده‌ها باید ضخیم و کشیده باشند و لباس کافی پوشیده شود. سر و صدای زیاد قاتل خواب است.
- با نور درخشان بیدار شوید. اگر درست در زمان بیدار شدن چراغ روشن شده و یا نور خورشید به داخل اتاق بتابد، این پیام به بدنتان می‌رسد که وقت بیداری فرا رسیده است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=246029>



آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟

عموما جوانان به یک ساعت خواب در قبال دو ساعت بی‌خوابی احتیاج دارند و این بدین معنا است که آنها به ۸ ساعت خواب در شب احتیاج دارند. البته این میزان برای برخی افراد کمتر و برای عده دیگر بیشتر است. کودکان و نوجوانان نیز به ۱۰ ساعت خواب احتیاج دارند.

مغز بی‌خوابی‌های ایجاد شده را دقیقاً حساب می‌کند. از آنجایی که ذخیره خواب‌های از دست رفته همانند بدهی مالی می‌باشند، یعنی به همان شکل باید بازگردانده شود، لذا آن را «بدهی خواب» نام نهاده‌اند. اگر شما یک ساعت کمتر از زمانی که باید بخوابید استراحت کنید یک ساعت مقروض خواهید بود و تمایل شما برای خوابیدن در روز بعد یک ساعت بیشتر



می‌شود. اگر ۶ روز در هفته کار می‌کنید و شبها به جای ۸ ساعت ۶ ساعت می‌خوابید در آخر هفته با فرضی معادل ۱۲ ساعت روزساعت مواجه خواهید بود چرا که بدهی خواب به شکل روزانه افزایش می‌یابد و در روز ششم مغز شما آنچنان خواستار خواب می‌شود که گویی یک

شب کامل نخوابیده اید. از این رو خوابیدن تا ظهر جمعه برای جبران ساعاتی خوابی که ازدست داده اید کافی نمی باشد. چنانچه تا ساعت ۵ بعدازظهر بخوابید به حد تعادل خواهید رسید. اما اغلب مردم نمی توانند برای یک مدت طولانی بخوابند چرا که ساعت بیولوژیکی بدن، آنها را از خواب بیدار می کند.

• بیداری کامل و بدون استراحت

اغلب مردم دو نقطه اوج هوشیاری در روز دارند که یکی در ساعت ۹ صبح و دیگری ۹ شب می باشد. هوشیاری در ساعت ۲ بعدازظهر به پایین ترین حد خود می رسد و بعد از آن دوباره افزایش می یابد. به همین دلیل افرادی که تمام روز را به شدت کار می کنند اغلب به جای آنکه بدهی خوابشان در این ساعت از روز بیشتر خود را نشان دهد، هوشیارتر از قبل می شوند. متخصصان معتقدند که این هوشیاری ساعت بدن غالباً ما را گول زده و به همین دلیل حس می کنیم که به اندازه کافی خوابیده ایم.

گاهی اوقات مردم می پرسند آیا می توان گفت که حساب دقیق بدهی خواب بدین معناست که آنها به خاطر بی خوابی های سالها پیش نیز همچنان مقروض اند؟ حقیقت این است که ما نمی دانیم چه اتفاقی برای بدهی خواب در طولانی مدت می افتد چرا که تنها دو هفته می توان اشخاص را تحت آزمایش قرار داد. شاید پس از ابتلا به یک بیماری که به خاطر آن بطور مداوم ۱۸ ساعت در روز می خوابیم تمام بدهی هایمان جبران شود و یا مغز بدهی خوابمان را که از سالها پیش ایجاد شده بود گم کند.

تحقیقات نشان می دهد اگر فردی کمتر از ۷ ساعت در شب بخوابد احتمال این که درعرض ۶ سال بمیرد بسیار بیشتر است تا اینکه همان فرد بطور میانگین ۷ ساعت بخوابد.

امروزه با اینکه سالها از این تحقیق می گذرد ولی نتایج اصلی آن هنوز با برجاست بدین معنا که اگر چه نیازها متفاوت شده اند با این حال افرادی که ۸ ساعت بطور میانگین در شب می خوابند عمر طولانی تری دارند. موضوع جالب دیگری که از این بررسی به دست آمد این حقیقت بود که گروهی از جوانان تحت آزمایش ابراز کرده اند که ۱۰ ساعت در شب می خوابند و محققین متوجه شدند که آنها نیز عمر کوتاهتری دارند.

گمان ما بر این است که اشخاصی که بیش از حد معمول می خوابند بیشتر در معرض مرگ و میر هستند، زیرا دارای اختلالهای ناشناخته ای مثل ایست موقتی تنفس در هنگام خواب می شوند. در این هنگام تنفس به مدت ۱۰ ثانیه قطع می شود و شاید این موضوع صدها بار در شب اتفاق بیفتد. چنین امری موجب می شود که خواب به طور مداوم برای مدت کوتاهی قطع شود. لازم به ذکر است که این بیداری ها اغلب فراموش می شوند و به احتمال زیاد تهدیدی برای سلامت انسان می باشند.

تأثیرات سریع بی خوابی بر سلامت و آسایش افراد توسط تحقیقاتی به ثبت رسیده است و پژوهشها نشان می دهند که مهارت های شناختی و عملکردهای جسم در اثر بی خوابی آسیب می بیند. با وجود بدهی خواب خوی و رفتار نیز تحت تأثیر قرار می گیرد طبق نتایج بدست آمده از تحقیقات افرادی که کمتر از حد معمول در شب می خوابند کمتر احساس خوشحالی می کنند، بیشتر تحت فشار هستند، از نظر جسمی شکننده تر و از لحاظ فکری بسیار خسته هستند. پایین آوردن بدهی خواب موجب می شود که احساس بهتری داشته، خوشحال تر بوده، سرزنده و پایدارتر زندگی کنیم.

• با خواب کافی به سوی یک زندگی مناسب برویم

لازم به گفتن است که هیچیک از ما نمی توانیم بدهی خواب شب را با خوابیدن در روز جبران کنیم مگر این که تا جایی که می توانیم بخوابیم و از ایجاد یک بدهی بزرگ دیگر پرهیز کنیم. توجه به نکات زیر خالی از لطف نیست.

در آغاز میزان میانگین خوابی را که در طول ۲۴ ساعت به آن نیاز دارید تا سطح هوشیاریتان پایدار بماند، اندازه گیری کنید. با تعداد ساعاتی که فکر می کنید به آن احتیاج دارید مثلا ۸ ساعت شروع کنید. دقت کنید که اگر شب هنگام به همان میزانی که در نظر گرفته اید بخوابید رفتار شما در روز مخصوصا در طول ساعات بیکاری در محل کار بعد از ناهار یا زمان رانندگی چگونه خواهد بود. چنانچه در آن روز خواب آلوده تر از قبل بودید بنابراین بدانید که شما به میزان خواب بیشتری نیاز دارید پس ۱۵ الی ۳۰ دقیقه به ساعت خواب خود را افزایش دهید اما اگر حول و حوش زمان و خوابیدن فقط احساس خستگی می کنید، احتمالا به زمان دلخواهتان رسیده اید.

در نظر داشته باشید که باید حساب ساعت بیولوژیکی بدنتان را نیز در نظر بگیرید اگر فردی سحرخیز هستید شدیدترین زمان هوشیاری ساعت بدن در این ساعات است. این افراد اغلب ترجیح می دهند که شب زود بخوابند تا بتوانند صبح زود از رختخواب خارج شوند. افرادی که اغلب شبها تا دیر وقت بیدار می مانند اگر زود هم به رختخواب بروند نمی توانند بخوابند و ترجیح می دهند که صبح را در رختخواب باشند. در آخر اگر فکر می کنید که دچار آشفتگی خواب شده اید، حتما به یک متخصص مراجعه کنید.

منبع : بنیاد اندیشه اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=337202>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا به قدر کافی می خوابید؟

فعالیت ها و رویدادهای مهیج امروزی به قدری غربی ها را درگیر خود کرده که ظاهرا غفلت از زندگی مدرن برای آنها غیرممکن شده است. اما شمار قابل توجهی از بریتانیایی ها از تأثیرات نامطلوب کمبود استراحت بر روح و روان و جسم خود در عذاب هستند و این وضعیت تا حدی بغرنج شده است که کارشناسان این کشور از آن به عنوان یک معضل ملی یاد





می کنند. پی پی سی در این ارتباط میگوید:
نگاهی به آمار مراجعه کنندگان مطب های پزشکی لندن (و خیلی نقاط دیگر بریتانیا) که از احساس مداوم خستگی شاکیند، شاهد این مدعاست. شمار قابل توجهی از این مراجعه کنندگان، به خصوص آنهایی که شاغل هم هستند، شاکیند که همیشه احساس خستگی می کنند.

پزشکان حتی برای این وضعیت یک اصطلاح خاص دارند؛ "ت" (Tatt)، که مخفف "همیشه خسته بودن" (Tired All the Time) است. خواب عمیق و کافی برای بهداشت روح و روان و جسم ما حیاتی است؛ خواب به مغز این امکان را می دهد تا فعالیت فشرده ای که در طی روز داشته است، جبران کند. همچنین ثابت شده که کمبود خواب خطر چاقی مفرط، عارضه قلبی و افسردگی را افزایش می دهد. کمبود خواب همچنین بهره وری کاری را پایین می آورد و حتی انجام برخی کارها را به فعالیتی خطرناک تبدیل می کند. اما کارشناسان متوجه شده اند که حتی اگر فرد تعداد ساعات مناسبی از روز خود را برای خوابیدن کنار بگذارد، احساس خستگی او به جای خود باقی است چون خوابش عمیق و به اصطلاح "راحت" نبوده است.

به نظر می رسد که این روزها شمار بیشتری از مردم برای "راحت و عمیق" خوابیدن به راهنمایی کارشناسان نیاز دارند:

• عضلات را سفت کنید:

شاید منقبض کردن عضلات تا جایی که احساس درد کنید راه منطقی برای به خواب رفتن به نظر نرسد، اما شواهد علمی نشان داده که موثر است. برای این کار هر گروه از عضلات بدن خود را منقبض کنید تا کم کم دردتان بگردد. این حالت را برای بیست ثانیه حفظ کنید و بعد از بیست ثانیه عضلات را رها (شل) کنید. منقبض و رها کردن عضلات، حس مطبوع آرامش را به همراه دارد و باید هر گونه تنش را از بدن خارج کند. این تکنیک "پی ام آر" (Progressive Muscle Relaxation)، نام دارد و بر اساس این نظریه تنظیم شده که وقتی بدن آرامش می یابد ذهن هم آرام می شود و خوابیدن راحت تر می شود. به کار بستن این روش شاید ساده به نظر برسد اما کارشناسان معتقدند که "پی ام آر" را باید فراگرفت. فرد پس از فراگرفتن این تکنیک باید آن را هر روز و در یک محیط مشخص تمرین کند؛ هر چه تمرین بیشتر باشد توانایی برای استفاده از آن در هر شرایط و محیطی راحت تر می شود.

• گوش کردن به ترانه های قدیمی:

برای به خواب فرو رفتن باید هم ذهن و هم بدن را آرام کرد. همه ما وقتی احساس خستگی می کنیم دراز می کشیم تا بخوابیم و خستگی در کنیم اما متوجه می شویم که به رغم احساس خستگی جسمی، ذهنمان با شتاب افکار و تصاویر متعدد را واریسی می کند. دکتر نیل استنلی، متخصص خواب در بیمارستان نوریچ انگلستان می گوید: "ذهن شما تمام ساعات کاری روز را صرف به خاطر سپردن نام مکان ها و اشخاص و تمام اطلاعات همراه آنها می کند. نشستن جلوی تلویزیون و تماشای یک برنامه تلویزیونی شاید به استراحت بدن کمک کند اما ذهن شما همچنان آرامش نیافته است چون گفتگوهای شخصیت های برنامه را دنبال می کند."

• برای آرام کردن ذهن نباید نیاز باشد به چیزی فکر کنید:

دکتر استنلی پیشنهاد می کند نوارهای موسیقی قدیمی خود را پیدا کنید و به آنها گوش کنید؛ گوش کردن به ترانه های جدید فایده ندارد چون به طور ناخودآگاه می خواهید اشعار آن را با دقت گوش کنید و به خاطر بسپارید. یک راه دیگر برای آرام کردن ذهن، تکرار یک واژه بی معنی است. کلمه ای را انتخاب کنید که مفهوم خاصی ندارد و شما را به یاد موضوع خاصی نمی اندازد. آن را در لا به لای افکاری که سرازیر ذهنتان شده است به طور نامنظم تکرار کنید. پرفسور کوین مورگان، از کلینیک تحقیقاتی خواب در دانشگاه لافبراى انگلستان، می گوید: "اگر این کلمه را به طور منظم تکرار کنید باعث می شود که این کار را به طور خودکار ادامه دهید و دوباره افکار روزانه به ذهن شما حمله ور می شود."

▪ چرت زدن در اداره :

خواب کوتاه مدت یا چرت زدن در رفع خستگی از بدن و ذهن بسیار موثر است. دکتر استنلی می گوید: "بیست دقیقه چرت زدن خیلی بهتر از نوشیدن قهوه شما را سرحال می آورد. اما چرت زدن در وسط کار اداره در فرهنگ بریتانیایی ها قابل قبول نیست."

در حالی که این کارشناس تذکر می دهد که چرت زدن نباید جایگزین خواب شب شود، برخی دیگر از کارشناسان معتقدند که فایده چرت زدن برای سلامت جسم و ذهن با خواب هفت ساعته برابر است. دکتر سارا مدنیک، از کارشناسان آمریکایی در زمینه خواب، چرت روزانه را "یک عادت حیاتبخش" توصیف می کند و می گوید که این کار نه تنها سلامت و بهداشت جنسی را بهبود می بخشد بلکه به لاغر شدن و راندمان بهتر کاری نیز کمک می کند. ژاپنی ها حتی برای چرت زدن در حال نشسته یک اصطلاح دارند: "اینه موری."

در ژاپن "اینه موری" در هر کجا که هستید امری کاملاً پذیرفته شده تلقی می شود. افراد می توانند در جریان یک جلسه کاری، حتی اگر این جلسه در پارلمان ژاپن باشد، چرت نشسته بزنند. دکتر استنلی می گوید: "ژاپنی ها متوجه شده اند که شما بعد از چرت بهتر از قبل از آن کار می کنید."

اما انجام اینه موری بدون قاعده و قانون هم نیست. در محیط های کاری ژاپن فقط کارمندان عالی رتبه و همچنین دون پایه اجازه چرت نشسته دارند و حین این نوع چرت هم فرد نباید خم بشود بلکه باید وضعیت نشسته داشته باشد و نشان بدهد هنوز در میان جمع حضور دارد و به نوعی با دنیای اطرافش هنوز در ارتباط است. البته این قواعد جایی نوشته نشده است اما همه از آن باخبرند و آن را رعایت می کنند.

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=307528>

آیا شما مشکل بیخوابی دارید ؟

یکی از شایعترین علل اختلالات در خواب ، بیخوابی ، بدخوابی ، رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب است. بکارگیری نکات مربوط به بهداشت خواب ، که بصورت تغییرات کوچکی در شیوهی زندگی است ، اثرات بزرگی در بهبود کیفیت خواب دارد . بهداشت خواب شامل مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می کند خواب راحتی داشته باشند ، در واقع بهداشت خواب همان عادت سالم خوابیدن است. مهمترین نکته در خصوص بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است ، چرخه های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می شود . بسیاری از فرایندهای بدن انسان ، مثل دما و ترشح هورمونها با یک دور فیزیولوژیک ، تقریباً ۲۴ ساعته تنظیم می شوند که شرط لازم برای داشتن یک خواب خوب ، همراهی با این ساعت زیستی است. بیدار شدن در یک ساعت خاص ، به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند و به فرد نیز کمک می کند تا همیشه در همان ساعت خاص بیدار شود. برخی افراد برای



سرحال شدن باید ۹ ساعت بخوابند و برخی به ۶ ساعت خواب نیاز دارند ، ولی ؛ اکثر افراد به حدود ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بعدازظهرها و مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند. فرد باید سعی کند ، در زمان خستگی به رختخواب برود اگر در شروع خواب مشکل داشت ، باید به اتاق دیگری برود و با انجام کارهایی مثل مطالعه یا گوش دادن به رادیو تا حد امکان دچار خواب آلودگی شود و بعد برای خواب به رختخواب برود. بهبود محیط فیزیکی خواب ، در خواب راحت تأثیر دارد استفاده از تشک هائی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشد ، مناسب بودن دمای اتاق خواب ، تاریکی اتاق خواب ، آرام و ساکت بودن محیط خواب و در موارد نیاز استفاده از گوش بندها در بهبود خواب نقش مهمی دارند. نکوتین موجود در سیگار ، ماده های محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون است که باعث می شود فرد برای بخواب رفتن ، مدت زمان بیشتری را صرف کند. یکی از علل بیخوابی ، نگرانی و دلشوره است. کاهش نگرانی می تواند زمینه را برای خواب راحت فراهم سازد. بای کاهش این نگرانیها بهتر است فرد برنامه ریزی مشخص داشته باشد تا طی زمان خاصی به مشکلاتی که باعث نگرانی و دلشوره در او شده است اختصاص دهد تا در زمان خواب به آنها فکر نکند .

مصرف کافئین را در فاصله ی ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب باید محدود کرد. ۵۰٪ درصد کافئین که در ساعت ۷ عصر مصرف می شود ، تا ساعت ۱۱ شب در بدن باقی می ماند ، کافئین در قهوه ، چای ، نوشابه و بسیاری از مواد غذایی و دارویی وجود دارد، از مصرف مایعات در فاصله ی ۹۰ دقیقه (یک ساعت ونیم) قبل از خواب خودداری شود ، (حدود ۹۰ دقیقه) طول می کشد که مایعات مصرفی به ادرار تبدیل شود. احساس دفع ادرار ، بویژه در افراد مسن موجب بیدار شدن از خواب و اختلال در خواب می شود. بهداشت خواب شامل : تغییرات کوچکی در شیوه ی زندگی است که می تواند اثرات بزرگی در بهبودی خواب انسان داشته باشد . شایعترین اختلالات خواب تعداد زیادی از مردم ، خواب راحتی ندارند . آپنه خواب ، بی خوابی ، خروپف و سندروم پاهای بی قرار مشکلی است که بسیاری از ما از آنها رنج می بریم. آیا دوست دارید تا بیشتر با دلیل این مشکل آشنا شوید ؟

• خرخر :

خرخر شایع ترین دردهای است که هنگام خواب وجود دارد ، نه تنها اطرافیان بیمار آزرده می شوند بلکه خود او نیز خجالت زده می شود. اگر بافت نرم پشت گلو بیش از حد رها باشد ، مسیر حلق را می بندد هوای خروجی سعی می کند این مانع را کنار بزند. بافت می لرزد و صدائی که ما می شنویم تولید می کند. با بالا رفتن سن ، خرخر شدیدتر می شود چون یکی از دلایل اصلی آن اندازه و شکل بدن است. افرادی که گردنهای پهن و کوتاهی دارند ، بیشتر از بقیه خرخر می کنند چون ماهیچه های اطراف نای آنها نمی تواند چربی های دور آنرا سرجای خود نگه دارد. بعنوان یک قانون سرانگشتی می توان گفت ، احتمال خرخر کردن فردیکه اندازه ی یقه ی پیراهن آنها ۵ ، ۱۶ یا بیشتر است یکی از موارد زیر می باشد :

- سستی عضلات زبان یا حلق : ماهیچه های شل باعث خرخر کردن می شوند.

- بزرگی بافت حلق : معمولاً کودکانی که لوزه های متورم دارند ، خرخر هم می کنند.

- اتسداد مجاری بینی : افرادی که مجاری بینی شان تنگ است یا انحراف بینی دارند ، معمولاً خروپف می کنند .

• درمان خروپف :

در ۹۹ درصد موارد ، می توان خروپف را درمان کرد ، معمولاً اضافه وزن دلیل خروپف است. آب کردن چربی اضافی دور گردن باعث کاهش فشار اضافی وارد بر مجاری تنفسی و توقف خروپف می شود. استفاده از راهکارهای زیر ، می تواند مفید باشد :

- از مصرف الکل و قرصهای خواب آور ، پیش از خواب خودداری کنید. این کار باعث سست شدن عضلانی می شود.

- اگر کمتر از ۴ ساعت تا زمان خواب شما باقی مانده است ، غذای سنگین نخورید .

- سعی کنید به پهلو بخوابید ، نه به پشت. وقتی به پشت می خوابید ، زبان به عقب دهان می افتد و بخشی از راه خروج هوا را می بندد. می توانید یک توپ تنیس را به پشت لباس خوابتان بدوزید که نگذارد به پشت بخوابید .

- هوای اتاق خوابتان را مرطوب نگهدارید. اگر چند قطره ی اکالیپتوس روی بالش خود بریزید بوی آن به باز شدن مجاری بینی کمک می کند .

- ورزش کنید ، زیرا ورزش ماهیچه ها را تقویت می کند و باعث کاهش وزن می شود .

• آپنه خواب :

نام آپنه از لغت یونانی Apnea گرفته شده است که به معنی " نیاز به تنفس " است. وقتی ماهیچه های انتهای زبان و زبان کوچک (بافت کوچک

گوشتی که در انتهای دهان آویزان است). بیش از حد سست باشند، مسیر خروج هوا را مسدود می کند اگر چه دلیل آینه خیلی شبیه خرخر است، اما بسیار خطرناکتر از آن است، چون الگوی تنفس طبیعی را تغییر می دهد. گاهی حتی پیش می آید که تنفس بیمار هنگام خواب برای مدت ۱۰ الی ۲۵ ثانیه قطع می شود. ممکن است این اتفاق بارها و بارها تکرار شود و حتی دیده شده که بعضی از بیماران تا صبح ۳۵۰ مرتبه بیدار می شوند. هر بار فرد با دهانی خشک، بدنی عرق آلود و سردرد از خواب بیدار می شود. این بیدار شدنهای متوالی نمی گذارد بیمار به خواب عمیقی فرو رود و برای همین، این افراد روز بعد را با خستگی و خواب آلودگی شدید سپری می کنند.

منبع: سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=273427>



آینه داستانهای درونی

معنی رویا، از دیدگاه فردی معمولی، احتمالا جالبترین پرسش آن است که آیا رویاها دارای معنی هستند؟ در طی سالها، بعضی از پژوهشگران گفته اند که رویاها معنی دارند و بعضی دیگر عنوان کرده اند که رویاها معنی ندارند. پژوهشگرانی نیز عقیده دارند که محتوای رویاها را بایستی در چارچوب مساله عمده تر عصب فیزیولوژی مغز نگریست.

• فروید، رویاهای نمادین و تغییر شکل یافته

فروید رویاها را ناشی از نیازهای برآورده نشده می دانست. او عقیده داشت که رویاها همچون سوپاپ اطمینان عمل می کنند تا نیازهای برآورده نشده را برآورده کنند.



رویاها به تخلیه انرژی می انجامند که اگر چنین نشود ممکن است به اعمالی منجر شود که باعث تعارضات میان فردی، احساس گناه یا اضطراب شوند. فروید استدلال می کند که از رویاها می توان برای درک انگیزش ناهشیار استفاده کرد. از نظر او نیازهای برآورده نشده زیربنای رویاها، خود را

به صورت علایقی، بویژه علایق جنسی، نشان می‌دهند که فرض می‌شود محصول نهاد و مدفون در عمق ناهشیارند. بسیاری از انگیزه‌ها در تعارض مستقیم با وجدان و فراخود هستند و بنابراین، انرژی زیادی برای عقب راندن آنها به سمت ناهشیاری مورد نیاز است. بر اساس نظریه فروید، این علایق نیرومندتر می‌شوند و سرانجام راه خود را به هشیاری باز می‌کنند. فروید فرض می‌کند که خود (ego) برای اجتناب از این تعارض، تصاویر ذهنی غیرقابل قبول ناشی از نیازها را به تصاویر ذهنی قابل قبول تبدیل می‌کند بویژه به صورت نمادهای همگانی. البته فروید عقیده نداشت که نمادهای همگانی در محتوای ظاهری رویاست. او اغلب برای شناسایی محتوای نهفته رویا، از بیماران می‌خواست که محتوای ظاهری رویاهایشان را تداعی آزاد کنند. برخلاف بعضی از نظریه‌پردازان معاصر، فروید رویاها را معنی‌دار می‌دانست و عقیده داشت امکان تحلیل جزئی‌ترین رویاها و دستیابی به معنی آن وجود دارد.

• هاپسون: رویاهای شفاف و تغییر نیافته

هاپسون (۱۹۸۸) از این موضع شروع کرد که رویا ناشی از حالتی عصبی (حالت REM) است و محتوای آن بعد از ورود فرد به این حالت آشکار می‌شود. تجارب حسی یا توهمات اساساً از خاطرات منشا می‌گیرند و سپس مغز تلاش می‌کند با داستان یا حکایتی به آنها معنی دهد. داستان‌ها ممکن است شبیه داستان‌های قبلی باشند، ولی معمولاً منحصر به فردند، حتی اگر موضوع اصلی داستان‌های مختلف نیز یکسان باشد. بر طبق نظر هاپسون رویاها شفاف و ویرایش نشده هستند. هاپسون می‌گوید که رویاهای معنی‌دار، بدون تغییر و غالباً سرشار از تکانه‌های تعارضی‌اند. این نظر با دیدگاه فروید مبنی بر اینکه رویاها مبهم و تغییر شکل یافته‌اند، مغایر است. هاپسون عقیده دارد که رویاها آیین داستان‌های درونی ما هستند. برای درک رویاها بایستی به حکایتی نگاه کرد که محتوای متفاوتی را پدک می‌کشد. او همچنین عقیده دارد که رویاها خلاقانه‌اند. در خلال خواب اندیشه‌های جدید و راه‌حل‌های نو، بطور هشیار یا ناهشیار، از دنیای ذهنی درون ما مشتق می‌شوند. سرانجام اینکه او معتقد است رویاها سرگرم‌کننده‌اند. بنابراین انسان نیاز دارد آنها را بپذیرد و از آنها لذت ببرد.

• کریک و میچیسون: رویاهای بی‌معنی

بر طبق نظریه کریک و میچیسون محتوای رویاها اندک معنایی دارند یا هیچ معنایی ندارند. آنها مدعی بودند که رویاها تنها استفاده از خاطرات ذخیره شده برای معنی بخشیدن به فعال سازی تصادفی هستند. آنها استدلال می‌کنند که فعال‌سازی تصادفی علت عجیب و غریب بودن، نداشتن رابطه منطقی و عدم انسجام رویاها است. اگر چه محتوای رویاها مهم فرض نمی‌شوند، با وجود این، آنها باور دارند که خواب رم فرایند مهمی است که برای پر بارده‌تر کردن ذخیره‌سازی مواد در شبکه‌پی هم پیوند طراحی شده است. آنها عنوان کردند که عملکرد خواب عبارت است از شیوه‌های خاص نامطلوب تعاملات در شبکه سلولی کرتکس مرکزی.

ما معتقدیم که این کار به وسیله خواب رم با استفاده از ساز و کار یادگیری وارونه در مغز، به گونه‌یی انجام می‌شود که ردیابی رویاهای ناهشیار در مغز تضعیف می‌شود و نه نیرومند. به نظر آنها رویا دیدن بر خیال‌پردازی و وسواس در حالت بیداری تاثیر می‌گذارد. به بیان دیگر، اگرچه آنها معتقد نیستند که محتوای رویاها مهمند، اما قبول دارند که در مهیاسازی مغز برای عملکرد مطلوب در حالت بیداری موثرند.

• کارترایت: رویاها در حکم پردازش اطلاعات

مطالعات در مورد محتوای رویاها نشان می‌دهد که آنها مرتب و منظم هستند محتوای رویاها الگوهای وابتی را از يك شب به شب بعد و نیز در

خلال يك شب نشان می‌دهند. کارترایت (۱۹۹۰) نشان داده است که مرتب و منظم بودن رویاها به حالت هیجان بیننده رویا مربوط است. او می‌گوید این حالات عاطفی شبکه‌یی از خاطرات را فعال می‌سازد و لذا در طی شب، محتوای رویاهای مختلف، موضوع مشترکی را منعکس می‌کند. منظور آن است که با نمونه‌گیری از رویاهای طی شب می‌توان موضوع آن را مشخص کرد.

کارترایت دریافت که اگر فرد در حالت هیجانی یا عاطفی باشد، زمان وارد شدن به خواب REM در او کوتاهتر می‌شود. این بدین معنی است که در حالت هیجان سریع‌تر وارد خواب REM می‌شویم. توجه کنید که این یافته‌ها با پژوهش‌های صورت گرفته در مورد نقش خواب REM به هنگام تهدید خود (ego) هماهنگی دارند.

بر اساس نظریه کارترایت رویاها بویژه حالت REM کارکرد بسیار مهمی دارند؛ آنها این مفاهیم را که چه کسی هستیم و چگونه عمل می‌کنیم بازنگری، تکرار و بازشناسی می‌کند. کارترایت ادعا می‌کند که رویا را می‌توان در حکم پردازش اطلاعات دانست. رویاهای فعال شده توسط حالات عاطفی شدید برای تحلیل خود بسیار ارزشمندند، زیرا معنی شخصی دارند. رویاهایی که کمتر هیجانی اند، فقط ترکیب ساده اطلاعات‌اند.

• کرامر: معنی کابوس

کابوس در میان کودکان ۳ تا ۵ سال رایج‌تر است. از ۵ سالگی به بعد، اکثر کودکان از آن خلاص می‌شوند. با وجود این بزرگسالان بارها و بارها کابوس را تجربه می‌کنند. کرامر (۱۹۹۰) مساله کابوس را در سربازان جنگ ویتنام، که مبتلا به استرس پس از سانحه بودند، مورد مطالعه قرار داد. رویاهای این افراد صحنه‌های جنگی زیادی داشت. برپایه مقایسه، گروه کنترل، کرامر نتیجه گرفت که رویاهای سربازان کار کشته تلاش مشترکی را برای جذب تجارب جنگی منعکس می‌کند که برای خودپنداره آنها بسیار تهدید کننده است. عاملی که مانع حل مشکل می‌شد و بنابراین کابوس‌ها ادامه می‌یافت آن بود که بسیاری از سربازان قدیمی در ویتنام دست به اعمال خلاف زده بودند و حال بایستی با آن اعمال به جامعه‌یی باز می‌گشتند که در آن خشونت نادیده گرفته نمی‌شد.

کرامر (۱۹۹۰) نشان داد که رویاها چیزی بیش از ترکیب اطلاعات هستند؛ آنها فرایند برون‌سازی را نیز به عهده دارند. در برون‌سازی، فرد ساختارهای شناختی جدیدی را برای برخورد با پیچیدگی اطلاعات زندگی خود ایجاد می‌کند. موضوع اصلی رویاهای بسیاری از سربازان آن بود که چگونه با زندگی کنار بیایند. کرامر این مطلب را استعاره‌یی برای همه رویاها تلقی می‌کند در رویاها می‌کوشیم تا با تجارب سازش پیدا کنیم و با این کار قادر به حرکت کردن به جلو هستیم.

• رویابینی روشن

اگرچه افراد در رویاهای خود مشاهده‌گران منفعلی هستند، اما شواهدی وجود دارد دال براینکه می‌توان یاد گرفت فعالانه، همانند حالت بیداری، در رویاهای خود شرکت کرد. در این حالت که رویابینی روشن نام دارد می‌توانیم تصمیم بگیریم که می‌خواهیم با توهماتی که تجربه می‌کنیم چه کنیم. برای مثال اگر خواب می‌بینیم که در حال راه رفتن در راهرو هستیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم به راست بپیچیم یا چپ، دری را باز کنیم و ببینیم چه چیزی در داخل اتاق است. می‌توانیم با مردم حرف بزنیم و از آنها بخواهیم کارهایی را انجام دهند؛ اگر اتفاقی که در حال رخ دادن است جالب نباشد، می‌توانیم محیط را ترک کنیم. می‌توانیم تهدید کنیم و بجنگیم. در رویاهای روشن می‌توان دست به اعمال فوق‌العاده جسمی و روانی زد زیرا قوانین فیزیکی فرد را محدود نمی‌کند. می‌توان پرواز کرد، پرید، از ماشین‌ها عبور کرد، یا از زمانی به زمان دیگر رفت. افرادی که

آموخته‌اند رویاهای روشن ببینند، اغلب در این کار پیشرفت کرده‌اند، بطوری که می‌توانند وارد دنیایی شوند که کاملاً تحت کنترل آنهاست. مطالعات در مورد رویای روشن نشان می‌دهد که این نوع خواب دیدن هم سرگرم کننده و هم به واسطه نقش آن در خودشناسی و تسلط برخواب حایز اهمیت است.

• رویای روشن و سلامتی

به نظر می‌رسد که رویای روشن تاثیر زیادی بر سلامتی فرد دارد. رویای روشن در تقویت اعتماد به نفس، مهار و احساسات و خوش‌بینی که همه با سلامتی در ارتباط است، تاثیر می‌گذارد. لازم است این شواهد که بیشتر توصیفی هستند به کمک مطالعات آزمایشگاهی بررسی و تایید شوند.

• رویابینی روشن به مثابه داشتن اختیار

در این نوع رویا افراد، موقعیت‌ها و چیزها به نظر کمتر تهدید کننده می‌رسند. در نتیجه می‌توان با افراد، موقعیت‌ها و کارهای تهدید کننده مقابله کرد و نحوه روبرو شدن با آنها را آموخت. برای مثال افرادی که در حالت بیداری قادر نیستند با والدین خود روبرو شوند، می‌توانند در رویا این کار را بکنند. واضح است که آنها با این کار می‌توانند یادگیری را به حالت بیداری انتقال دهند.

از آنجایی که امکان دستکاری محتوای رویا وجود دارد، بیننده رویا می‌تواند فعالانه با مکان‌ها، موقعیت‌ها یا اشخاصی که منبع اضطراب و تعارض هستند، ارتباط برقرار کند و اضطراب یا تعارض را حل کند. افراد حتی ممکن است با تصرف بدن شخص دیگر، دید جدیدی نسبت به موقعیتی خاص به دست آورند. براساس گزارش‌های بالینی، بعضی افراد در خواب از بدن خود جدا می‌شوند و به بدن شخص دیگر می‌روند و آن را تصرف می‌کنند.

افشین ارجمند

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220777>



اختلال خواب در سالمندی

الگوی خواب با افزایش سن دستخوش تغییراتی می شود. بیشتر افراد در دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی، زمان کمتری را در خواب عمیق و یا همان مرحله «دلنا» می گذرانند.

سلامت افراد سالمند در میزان این اختلالات نقش مهمی را ایفا می کند. چاقی رابطه تنگاتنگی با خرخر و تنگی نفس هنگام خواب دارد و خرخر می تواند باعث بروز تنگی نفس در زمان خواب شود. موقع بروز تنگی نفس، تنفس تا حدود یک دقیقه و زمانی که مغز پیام شروع مجدد فرآیند تنفس را ارسال کند، متوقف می شود. این مشکل گاهی در یک شب صدها بار تکرار می شود.

علاوه بر این خواب سالمندان می تواند تحت تأثیر مشکلاتی مانند آرتروز، پوکی استخوان و آلزایمر نیز قرار بگیرد. بی خوابی و ناتوانی در به خواب رفتن از علائم مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، دردهای مزمن و سندرم

پاهای بی قرار است. در سندرم پاهای بی قرار ممکن است حرکات غیر ارادی بین ۲۰ ثانیه تا یک ساعت طول بکشد. بطور میانگین حدود ۴۵ درصد افراد سالمند از این مشکل رنج می برند. اگر چه علت این مشکل به طور دقیق مشخص نیست اما گفته می شود علت بروز آن عکس العمل های شیمیایی درون مغز است. همچنین این شرایط می تواند علت ارثی داشته باشد.



حسن هدایتی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132416>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اختلال خواب، یکی از علل مرگ ناگهانی

بسیاری از اختلالات روانی به دلیل اختلالات خواب بروز می‌کند و یکی از علل مرگ ناگهانی، اختلالات خواب و قطع تنفس در زمان خواب است. طب خواب سرفصل جدیدی از علم پزشکی است که از اواسط دهه ۸۰ میلادی به تدریج با توجه به اختلالات جسمی، روانی، عصبی و عوارض و اختلالات تنفسی، قلبی و عروقی اهمیت پیدا کرد و در نتیجه طب خواب شکل گرفت و به مرور، دوره‌های تحصیلات تکمیلی درباره طب خواب راه‌اندازی شد. آیا می‌دانید حادثه چرنوبیل و غرق‌شدن کشتی تایتانیک به علت بروز اختلالات خواب رخ داده‌اند؟

دکتر محمد فرهادی می‌گوید: <در ایران، سال ۱۳۷۲ بحث‌های اولیه طب خواب مطرح شد که در پی آن، سال ۱۳۸۲ مرکز اختلالات خواب تاسیس شد و تاکنون تعدادی سمینار و کارگاه در خصوص اختلالات خواب برگزار شده است. انجمن طب خواب ایران نیز با حضور متخصصان رشته‌های گوناگون پزشکی با تصویب اساسنامه آن در سال ۱۳۸۴ در حال فعالیت است.>

وی خرخر کردن موقع خواب، خستگی، کوفتگی، اضطراب، بی‌حوصلگی و سردرد با وجود خواب شبانه ۶ تا ۸ ساعت، دردهای عضلانی، خواب‌آلودگی زمان رانندگی در روز، خواب‌آلودگی زمان تماشای تلویزیون و مطالعه را از علائم اختلالات خواب ذکر می‌کند؛ همچنین افرادی را که به‌تازگی دچار بیماری‌های قند شده‌اند یا تحت درمان بیماری قند بوده‌اند و در حال حاضر به مقدار بالاتری انسولین نیازمند هستند، افرادی می‌داند که ممکن است دچار اختلالات خواب باشند. با مطالعات جدید علمی ثابت شده است، خواب یک مرگ موقت نیست بلکه حالت فعال زندگی است که یک‌سوم عمر انسان را تشکیل می‌دهد که اگر این یک‌سوم به خوبی برگزار نشود می‌تواند روی مابقی زندگی انسان هم تاثیر داشته باشد. در طول خواب، ارگان‌های بدن در حالت آرامش، فعالیت دارند و خودشان را برای حالت بیداری انسان آماده می‌کنند. انسان در مدت خواب به طور موقت به تحرکات محیطی جواب نمی‌دهد اما امواج مغزی در زمان خواب یک حالت فیزیولوژیک دارد. دکتر فرهادی، وزن بالا با توجه به شاخص حجم بدن، دور گردن بیش از حد، افزایش بالای چربی خون، استفاده از کافئین‌هایی مانند قهوه و نوشابه در آخر شب و تحرک‌نداشتن و ورزش نکردن را از عوامل ایجاد اختلالات خواب ذکر می‌کند و می‌گوید: <در جهان ۲ درصد زنان و ۴ درصد مردان دچار اختلالات خواب هستند.> وی خاطرنشان می‌کند: <افراد اگر دچار علائم ذکر شده اختلالات خواب شدند، می‌توانند به مراکز اختلالات خواب مراجعه کنند. این مراکز بعد از انجام تست‌های لازم و تشخیص اختلالات فرد بیمار، اقدامات لازم را درباره معرفی بیمار به پزشکان متخصص انجام خواهند داد.>

دکتر خسرو صادق نیت از متخصصان آشنا به طب خواب نیز می‌گوید: <با توجه به شیوع بسیار بالای بیماری‌ها و اختلالات مرتبط با خواب، طب خواب در طب نوین جایگاه ویژه‌ای یافته است، به گونه‌ای که در کشورهای پیشرفته کمتر بیمارستان و شهری را می‌توان یافت که به این مهم



به‌طور جدی نپرداخته باشد. براساس آمارهای به‌دست آمده بیشترین علت مرگ و میر بعد از بیماری‌های قلب و عروقی را سوانح و حوادث به خود اختصاص می‌دهند و ثابت‌شده است یکی از شایع‌ترین علل ایجاد حوادث، اختلالات خواب است.>

وی می‌افزاید: >اختلالات خواب طیف وسیعی از بیماری‌های مختلف را شامل می‌شود و تاکنون ۱۶۸ بیماری مرتبط با اختلالات خواب شناخته شده و بسیاری از بیماری‌های روانی، گوش و حلق و بینی، مغز و اعصاب، اطفال، نورولوژی، قلب و عروق، ریه، غدد درون‌ریز و طب کار در اثر این اختلالات بروز می‌کنند که شایع‌ترین آنها وقفه تنفسی در حین خواب است. همچنین در بحث مغز و اعصاب، اختلالات خواب می‌تواند باعث تشدید بروز تشنج در بیماران صرعی شود.>

او در ادامه می‌گوید: >آمار نشان می‌دهد که ۶۲ درصد رانندگان در حالت خواب‌آلودگی رانندگی می‌کنند که این مساله بسیاری از مرگ و میرها را در پی دارد، همچنین ۲۳ درصد افراد هنگام رانندگی به خواب می‌روند و ۱۲/۵ درصد از رانندگان در کشور ما از اختلالات خواب رنج می‌برند و ۴۰۰ هزار راننده حرفه‌ای کشورمان برای پیش‌گیری و یا درمان اختلالات خواب خواب خود هیچ اقدامی نمی‌کنند.> وی یکی دیگر از عوارض ابتلا به اختلالات خواب و محرومیت از آن را اتفاقاتی دانست که در کارخانه‌های مختلف ضمن کار رخ می‌دهند و یا حوادث رانندگی که براساس آمارها در پی مصرف الکل ایجاد می‌شود. در ضمن عدم تمرکز و کاهش قدرت تصمیم‌گیری از عوارض ناشی از اختلالات خواب هنگام کار است.

وی در ادامه می‌گوید: >مواد شیمیایی که در صنایع لاستیک‌سازی استفاده می‌شوند و همچنین سرب‌ها در کارخانه‌های مختلف از موادی هستند که باعث ایجاد اختلالات خواب در افراد می‌شود. دکتر علی‌اکبر نجاتی صفا در خصوص اختلالات خواب گفت: >یکی از شایع‌ترین علل اختلالات خواب، بی‌خوابی و بدخوابی رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب است و بهداشت خواب شامل مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می‌کند خواب راحتی داشته باشند، در واقع بهداشت خواب همان عادت سالم خوابیدن است.>

وی با اشاره به اینکه مهم‌ترین نکته درخصوص بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است افزود: >چرخه‌های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می‌شود که بیدارشدن در يك ساعت خاص به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک کرده و به فرد کمک می‌کند همیشه در همان ساعت خاص بیدار شود.> به گفته این روان‌پزشک برخی افراد برای سرچال شدن باید ۹ ساعت بخوابند و برخی به ۶ ساعت خواب نیاز دارند ولی نیاز اکثر افراد با حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب تامین می‌شود.

قرارگرفتن در معرض نور خورشید در بعدازظهرها و مواجهه با نور در ساعات بیداری نیز به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح می‌کند: >اگر فرد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از رفتن به اتاق خواب همچنان برای خواب مشکل داشته باشد، باید به اتاق دیگری برود و با انجام کارهایی مثل مطالعه یا گوش دادن رادیو تا حد امکان دچار خواب‌آلودگی شود و بعد برای خواب به رختخواب برود؛ همچنین استفاده از تشک‌هایی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشند، مناسب بودن دمای اتاق خواب، آرام و ساکت بودن محیط خواب و در صورت نیاز استفاده از گوش‌بند در بهبود خواب نقش مهمی دارند.> وی می‌افزاید: >نیکوتین موجود در سیگار، ماده‌ای محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش فشارخون است که باعث می‌شود فرد برای خواب رفتن مدت زمان بیشتری را صرف کند.>

دکتر نجاتی صفا در کنار موارد ذکر شده با اشاره به نگرانی و دلشوره به‌عنوان یکی از علل بی‌خوابی می‌گوید: >کاهش نگرانی می‌تواند زمینه را برای خواب راحت فراهم کند. برای کاهش این نگرانی‌ها بهتر است فرد برنامه‌ریزی مشخص داشته باشد و زمان خاصی را به مشکلاتش که باعث

نگرانی و دلشوره او شده‌اند، اختصاص دهد تا در زمان خواب به آن فکر نکنند. همچنین استفاده از تمرینات آرام‌سازی شامل آرام‌سازی عضلانی، تصورات خوشایند و تمرکز بر آنها، استفاده از نوارهای آرام‌سازی، ماساژ و دوش آب گرم قبل از خواب به داشتن يك خواب سالم و آرام كمك می‌کنند.

قبل از خواب نیز توصیه می‌شود از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود زیرا این نوع غذاها موجب سوزش سردل و بازگشت مواد غذایی از معده به مری می‌شود که ایجاد اختلالات خواب را در پی دارد. پس توصیه می‌شود قبل از خواب از غذاهای سبکی مانند شیر و بیسکویت، فرنی، سوپ یا ماست استفاده کنید.>

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240924>



اختلال خواب‌گردی

اختلال خواب‌گردی یکی از اختلالات خواب و در زمره بدخوابی‌ها طبقه‌بندی شده است. بر اساس DSMIV بدخوابی‌ها شامل بی‌خوابی اولیه ، پرخوابی اولیه ، ناركولپسی ، اختلالات خواب مربوط به تنفس ، اختلالات خواب ریتم شبانه روزی ، اختلال کابوس (اختلال اضطراب رویا) ، اختلال وحشت خواب ، پاراسومینا و اختلال خواب‌گردی می‌باشد. خواب‌گردی به مجموعه حرکتی ناهوشیاری اطلاق می‌گردد که طی خواب به صورت اعمال کم و بیش هماهنگ شده (برخاستن، راه رفتن، اجرای یک وظیفه ساده) متجلی می‌شود خاطره‌ای از این رویداد در بیداری باقی نمی‌ماند. این پدیده در کودکان و نوجوانان و نیز در افراد هیستریک و پاره‌ای از مصروعین مشاهده می‌شود.





زمان اختلال در اولین قسمت خواب شب اتفاق می‌افتد. معمولا خوابگرد از

جا بلند می‌شود و از رختخواب بیرون می‌رود و قدم می‌زند. اگر فرد خوابگرد را در خلال خواب بیدار کنند، دوباره به رختخواب می‌رود. نگاه فرد خوابگرد ثابت است و معمولا چشم‌های او باز هستند. بعضی از آنها از پله‌ها بالا می‌روند و گاهی اعمال کم و بیش پیچیده‌ای را انجام می‌دهند. البته علیرغم پیچیدگی اعمال می‌توان به کارآمدی و هماهنگی روانی- حرکتی اعمال تردید کرد. وقتی فرد از خواب بر می‌خیزد معمولا چیزی از راه رفتن و اعمال خود را به یاد نمی‌آورد.

گاهی خوابگردی همراه با تظاهرات وحشت مشاهده شده است. در اینصورت اگر اطرافیان، کودک را بیدار کنند، ممکن است موجب پرخاشگری او بشود. خوابگردی، در پسران بیشتر مشاهده شده است و غالبا در سوابق خانوادگی آنها چنین اختلالی وجود داشته است فراوانی این اختلال را در بچه‌ها ۱ تا ۵ درصد گزارش کرده‌اند و عموما تا قبل از بلوغ خاموش می‌شود.

• ضوابط تشخیص اختلال خوابگردی

بر اساس DSMIV ضوابط تشخیصی این اختلال به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- دوره‌های مکرر بیرون آمدن از رختخواب و راه رفتن که معمولا در ثلث اول یک دوره اساسی خواب پدیده می‌آید.
- ۲- ضمن خوابگردی، شخص چهره‌ای فاقد احساس و چشم‌هایی خیره دارد و نسبت به اقدام دیگران برای مکالمه با او نسبتا بی‌تفاوت است و به دشواری می‌توان او را بیدار نمود.
- ۳- پس از بیداری، شخص نسبت به دوره اختلال دچار فراموشی است.
- ۴- چندین دقیقه پس از بیداری، رفتار و فعالیت روانی شخص اختلال نشان نمی‌دهد. (در ابتدا ممکن است بطور خفیف نسبت به زمان و مکان فراموشی نشان بدهد).
- ۵- خوابگردی موجب ناراحتی قابل ملاحظه بالینی و تخریب در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه‌های مهم می‌گردد.
- ۶- اختلال ناشی از تاثیر فیزیولوژیک مستقیم یک ماده یا یک اختلال طبی کلی نمی‌باشد.

• ضوابط تشخیص اختلال بر اساس ICD-۱۰

ضوابط این اختلال بر اساس طبقه بندی بین‌المللی اختلال‌های روانی سازمان بهداشت جهانی (ICD-۱۰) همانند ضوابط DSMIV است و در این طبقه‌بندی تاکید شده است که راه رفتن در خواب را باید از حملات صرع روانی- حرکتی متمایز کرد. صرع روانی- حرکتی به ندرت تنها در شب اتفاق می‌افتد. در طول حمله صرع بیمار نسبت به محرک‌های محیطی کاملا بی‌توجه و حرکات تکراری از قبیل بلعیدن و مالش دستها در آنها شایع است.

• علت شناسی

علت اختلال‌های خواب متفاوتند. در مطالعاتی مشخص شده است که درجه روان آزادی‌های اضطراب و هراس در خوابگردی بویژه در خوابگردی وحشت آمیز بالاست. در نظر عده‌ای از محققان، خوابگردی ناشی از رشد ناپافتگی دستگاه‌های عصبی و اندامی است اما این رشد ناپافتگی با درجات متفاوت گزارش شده است.

عوامل تنیدگی و استرس روانی و محیط را هم می‌توان از علل بروز خوابگردی برشمرد. در این روی آورد، خوابگردی نوعی برون‌ریزی حرکتی اضطراب تنیدگی‌های روانی است. از نگاهی دیگر چون خوابگردی مانع جریان طبیعی خواب متناقض (وهله رکات سریع چشم و سست شدن تنود عضلانی ، REM) می‌شود و امکان خواب دیدن را از بین می‌برد، فرضیه شکست در امکانات ذهنی بدن از بین می‌رود، فرضیه شکست در امکانات ذهنی‌سازی و متوجه شدن انرژی کشاننده‌ای به سوی راه‌های برون‌ریزی حرکتی را مطرح می‌کند. به عبارت دیگر ذهنی‌سازی به اعمال حرکتی – روانی ناهشیار تبدیل می‌شود. مطالعات آزمایشگاهی موج‌نگاری مغزی (EEG) نشان داده است که خوابگردی بیشتر در مواقعی اتفاق می‌افتد که شخص خواب نمی‌بیند.

بعضی مولفین عقیده دارند که خوابگردی یک مکانیسم جابه‌جایی از آرزوهای نهفته فرد و همچنین بان نمادین و ناهشیار کمبود مادرانه است. کودک برای جذب این مبحث بطور ناهشیار به دنبال مادر می‌گردد. به این نیاز ، احساس عدم امنیت روانی را که عموماً در فضای خانواده‌های متشنج مشاهده می‌شود می‌توان اضافه کرد. به همین دلیل خوابگردی پس از مشاجرات خانوادگی در کودکان بروز می‌کند.

• درمان‌گردی

به نظر می‌رسد روان درمانگری در تخفیفی اختلال خوابگردی برای کاهش سطح اضطراب و تنیدگی موثر واقع شود. اما مولفان روش دارو درمانگری را تقریباً در همه موارد نتیجه بخش دانسته‌اند. عده‌ای هم در مورد کارایی اقدام‌های دارویی و عوارض جانبی آن تردید کرده‌اند. در هر صورت به شرط تجویز روانپزشک و متخصص امر ، مصرف آمی نپتین به مدت یک‌ماه و به مقدار یک قرص یا نصف قرص پیش از خواب توصیه می‌شود. در ماه دوم مصرف دارو به نصف تقلیل داده و سپس درمان دارویی متوقف می‌شود. در کنار درمانگری باید توجه داشت که ناپیوستی این افراد را از خواب بیدار کرد. گرچه این افراد پس از مدت کوتاهی به رختخواب بر می‌گردند اما نیاز به مواظبت دارند. در پاره‌ای از موارد ، رد شدن از پنجره و یا افتادن در داخل اشیا و مواردی از این قبیل هم گزارش شده است که می‌تواند خطرناک باشد. با مواظبت صحیح و بدون توسل به زور اجبار می‌توان از خطر احتمالی جلوگیری نمود.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=238405>



بیش از میلیونها آمریکایی از بیماری کم خوابی یا عاداتهای بدی که باعث می شود تا استراحت خوبی در شب نداشته باشند، رنج می برند.

«جوفرایدمن» می گوید: من همیشه مشکل خرخرکردن دارم و شبها همه اطرافیان از دست صدای خرخر من عاصی هستند. هر وقت به تعطیلات می رویم هیچ کدام از دوستانم حاضر نیستند با من يك اتاق داشته باشند. صدای بریده بریده نفس کشیدن در خواب مانع از استراحت همسر من می شود، اما من هیچوقت به این موضوع به عنوان يك مشکل نگاه نمی کردم تا اینکه يك شب همسر من متوجه شد من دیگه خرخر نمی کنم ووقتی دقت

کرد، دید نفس هم نمی توانم بکشم. او بلافاصله با دکتر تماس گرفت و دکتر برای دیدن من آمد. تشخیص پزشك: قطع موقتی تنفس در خواب. این موضوع مربوط به ۲ یا ۳ سال پیش است. من همیشه در طول روز خواب آلوده بودم، با اینکه شبها ۸ ساعت کامل می خوابیدم بازهم خسته بودم، اوایل فکر می کردم بخاطر دیابتم است و سطح قندخونم پایین است. زیرا در افراد دیابتی خطر ابتلا به بیماری قطع موقتی تنفس در خواب بیشتر است. شرایطی که باعث می شود تا نفس کشیدن مداوم در طول شب قطع شوند و انسان بریده بریده نفس می کشد، گاهی این وضعیت برای مدت ۱۰ ثانیه یا حتی بیشتر طول می کشد، اما بازهم «فرایدمن» فکر نمی کرد که دچار نامنظمی خواب است. در حالیکه تعویق تنفس در خواب خیلی رایج است و بیش از ۵ درصد مردان و زنان به این بیماری مبتلا هستند. در حالیکه خودشان اطلاعی از این بیماری ندارند. وقتی تنفسشان در خواب قطع می شود از خواب بیدار نمی شوند فقط در طول روز احساس خستگی و بی حوصلگی می کنند و این بیماری امروزه در بین افراد شیوع قابل ملاحظه ای پیدا کرده است.

بیش از ۵۰ ، ۶۰ میلیون آمریکایی سالانه از بیماری بی خوابی رنج می برند و احتمال می رود که تا سال ۲۰۵۰ این میزان دو برابر شود. علاوه براین ۲۸ میلیون نفر از بیماری پادرد، بی قراری، نداشتن آرامش و مشکلات عصبی که باعث بی خوابی آنها می شود رنج می برند. ۱۲ تا ۱۵ میلیون نفر نیز به بیماری بریده بریده نفس کشیدن در خواب مبتلا هستند و بیش از ۱۴۰ هزار نفر نیز در طول روز حالت خواب آلودگی دارند و بقیه نیز از مشکلاتی مثل راه رفتن توی خواب، کابوسهای شبانه، غذا خوردن توی خواب و... در عذابند.

چنانچه مشکل به خواب رفتن، یا بیدار ماندن در خواب داشتید و فکر کردید که در شب خواب کافی داشته اید اما بازهم در طول روز احساس خستگی کردید، بدانید که با مشکل اختلال خواب مواجه هستید.

«دکتر جیرکریگر» رئیس و پزشك بیمارستان کانادا می گوید: خانمی را اخیراً ملاقات کردم که برای چند سال است شبها کمتر از ۵ ساعت می خوابد. ولی نمی دانست که دچار مشکل بی خوابی است و این میزان خواب را امری طبیعی و عادی می دانست. در حالی که جوانان و نوجوانان حداقل به ۷ یا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند و این نیاز حتی در کودکان بیشتر نیز هست.

در صورتی که آمار بررسی شده در سال گذشته نشان داد، ۷۰ درصد جوانان آمریکا در شبانه روز کمتر از ۸ ساعت و ۴۰ درصد آنها حتی کمتر از

۷ ساعت در شب می خوابند و این موضوع مسأله فردی نیست، بلکه سلامت جامعه را تهدید می کند. افرادی که شبها خواب کمتری دارند، چاق تر از بقیه هستند و احتمال چاق شدن در آنها بیشتر است، محققین دریافتند که کم خوابی با کاهش ترشح هورمون «لپتین» رابطه مستقیم دارد و این هورمون کمبود خواب را با صرف بیش از هزارکالری در طول روز (بخصوص کالری حاصل از شیرینی و کربوهیدراتهای شور) جبران می کند و حتی افرادی که کمتر می خوابند، انسولین کمتری تولید می کنند. و باید این نکته را بدانیم که کمبود خواب روی حافظه، ثبات عاطفی، یادگیری و حتی ایمنی بدن نسبت به بیماریها اثر منفی می گذارد. حتی باعث فشارخون بالا، مشکلات قلبی، دیابت و افسردگی نیز می شود. باید بدانید هیچ چیز جایگزین خواب خوب و راحت نمی شود و خواب هم به اندازه ورزش و رژیم غذایی مناسب برای سلامتی اهمیت دارد. علاوه بر ضررهای سلامتی و بدنی، کمبود خواب باعث ضررهای شدید مالی نیز می شود؛ بسیاری از تصادفات جاده ای و خیابانی که خسارات جانی و مالی زیادی در بردارد، در اثر مشکل بی خوابی و عوارض ناشی از آن ایجاد می شود یا سالانه حدود ۸۴ میلیون دلار و بیشتر صرف هزینه دارو و مراجعه به پزشک برای مشکل بی خوابی می شود. وزارت بهداشت و صنایع دارویی، داروی جدیدی به نام لونستا (Lunesta) برای مبارزه با اختلالات خواب و کم خوابی تولید کرده که می تواند در درازمدت درمانی خوب و مؤثر برای بی خوابی باشد. البته لازم به ذکر است که مصرف دارو تنها راه حل نیست. درمان رفتار شناختی یا «CBT» و تکنیک دیگری که شامل تغییر عادات بیماران، افکار و رفتار آنها می شود نیز می تواند به مشکل بی خوابی کمک کند و گاهی تغییر عادات و رفتاری شما بیشتر از مصرف دارو می تواند در درمان این بیماری به شما کمک کند. مثلاً زمان خواب خود را در ساعتی معین و ثابت قرار دهید و سعی کنید قبل از خواب خود از حرکات «مدی تیشن» یا دوش آب گرم استفاده کنید و هرگز قبل از خواب و در هنگام شب، ورزش یا حرکات استرس زا انجام ندهید. همه این راه کارها برای شما مناسب است. اما «کریگر» معتقد است. «اولین گام این است که خواب خود را در اولویت قرار دهید و به آن اهمیت دهید.»

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=5022>



اختلال راه رفتن در خواب

• اختلال راه رفتن در خواب در دوران کودکی Somnambulism

راه رفتن در خواب یکی از اختلالات مربوط به خواب است که به صورت قدم زدن در حالت خواب بارز می شود و طی آن کودک از رختخواب بلند می شود و بدون این که هوشیار باشد و بداند چه کار می کند، شروع به انجام کارهای خودش (مثل غذا خوردن، حرف زدن، راه رفتن و...) می کند. چنانچه در این حالت کودک از خواب بیدار شود، چیزی به خاطر نمی آورد و هیچ آگاهی ای از کاری که می کرده است، ندارد. «خواب گردی» اغلب با صحبت کردن در خواب هم همراه است و به طور معمول زمانی که کودک وارد مرحله خواب عمیق می شود (یعنی ۲ - ۱ ساعت بعد از خواب رفتن) آغاز می گردد.



• علائم و نشانگان راه رفتن در خواب

به طور کلی زمانی که کودک کاملاً در خواب فرو رفته است، ناگهان بلند می شود. در این حالت حرکات او بسیار آرام و آهسته است. ممکن است انگشتان و دست هایش را مرتب تکان دهد. چشم های کودک می تواند کاملاً باز باشد؛ حتی گاهی چشمک هم می زند. گاهی کودک خواب گرد از رختخواب بلند می شود و بدون هدف دور اتاق می گردد. در بیشتر موارد نیز بدون مشکل و ناراحتی خاصی مجدداً به رختخواب برمی گردد و دوباره می خوابد. کودک ممکن است این کارها را آرام و راحت انجام دهد، اما ممکن است گاهی فعالیت های هدفمندی را هم مثل لباس پوشیدن، باز کردن در و... انجام دهد.

به طور معمول کودک در حین انجام این گونه کارها هوشیار نیست، زمانی که با کودک صحبت شود، ممکن است او با زیر لب سخن گفتن و زمزمه کردن پاسخ دهد. هر دوره از خواب گردی تقریباً ۲۰ - ۵ دقیقه طول می کشد و بعد از آن دوباره به اتاق و رختخوابش برمی گردد.

• علت راه رفتن در خواب و خطرات ناشی از آن

پژوهش ها نشان می دهند که ۱۵ درصد از کودکان بین ۱۵ - ۵ سال برای اولین بار دچار خواب گردی می شوند و ۶ - ۳ درصد این کودکان بیش از یک بار در خواب راه می روند. این اختلال در پسرها شایع تر از دخترهاست؛ و به طور معمول وقتی روی می دهد که کودک دچار خواب های پریشان شده است. (وگمان، ۲۰۰۲) چنانچه این اختلال در بین والدین و اعضای دیگر خانواده نیز مشاهده شده باشد، می تواند به عنوان اختلالی ارثی شمرده شود. ۲۰ - ۱۰ درصد از خواب گردی های کودکان می تواند ناشی از سابقه خانوادگی باشد. (تفتی، ۲۰۰۵) همچنین خواب گردی کودک، می تواند ناشی از خستگی مفرط و یا فشارها و تنش های روزانه باشد. تحقیقات نشان می دهند خواب گردی در کودکان مبتلا با افزایش سن کاهش می یابد و به تدریج از بین می رود. اما اگر خواب گردی کودک از ۹ سالگی به بعد شروع شود، ممکن است در دوران بزرگسالی نیز ادامه یابد. در این صورت بهتر است، حتماً این مشکل را جدی گرفت و درصدد درمان آن برآمد. در مواردی مشاهده می شود که خواب گردی کودک ناشی از عوامل زیر است (اوونز، ۲۰۰۰):

- خواب ناکافی

- برنامه نامنظم خواب

- بیماری و داشتن تب بالا

- مصرف بعضی از داروها

- پر بودن مثانه

- خوابیدن در محیطی شلوغ و پرسر صدا

خواب گردی در دوران کودکی به انواع مختلفی دیده می شود. بیشتر کودکانی که تحت تاثیر شرایط و تغییرات محیطی قرار می گیرند، شب ها در خواب راه می روند. این گونه خواب گردی های کودک، ناشی از هیچ اختلال جدی و مهمی نیست و به طور معمول با کاهش شرایط استرس آور و رشد کودک به تدریج از بین می رود. والدین این کودکان تنها باید مراقب باشند که فرزندشان هنگام خواب آسیبی نبیند. برخی از کودکان تنها يك بار در چند ماه و برخی دیگر چند بار در طول يك ماه در خواب راه می روند. کودکان خواب گرد اغلب از این عمل ناخودآگاه خود احساس خجالت، شرمساری، اضطراب، گناه و گنجی می کنند. خواب گردی کودک خطری برای دیگران ندارد. بیدار کردن کودکی که در حال خواب راه می رود، هیچ مشکلی پیش نمی آورد، تنها ممکن است برای چند لحظه جهت یابی خود را از دست بدهد و کمی گیج و سرگردان شود.

• روش های پیشگیری از راه رفتن در خواب

تاکنون روش علمی ویژه ای برای درمان کامل این اختلال در کودکان ابداع نشده است، ولی می توان با به کار بردن روش های زیر میزان خواب گردی کودک را هر چه کمتر کرد:

- از مصرف داروهای نامتعارف، داروها و قرص های تجویز نشده از سوی پزشك خودداری کنید.

- از مصرف داروهای خواب آور خودداری کنید.

- برنامه خواب و بیداری منظمی برای کودک در نظر بگیرید.

- تمرین های آرام سازی عضلانی، یوگا و مراقبه می تواند موجب کاهش استرس و فشار روانی و بهبود رفتار خواب گردی در کودک شود.

• تشخیص بیماری

تشخیص این اختلال با گرفتن پیشینه پزشکی و آزمایش های جسمانی آغاز می شود. در مواردی نیز پزشك معالج برای تشخیص بیماری آزمایش های دیگری نیز توصیه می کند.

• شیوه های درمان

والدین و اعضای خانواده می توانند با به کارگیری نکات زیر به کودک مبتلا به خواب گردی کمک کنند: (سامرز، ۲۰۰۰):

۱) کودک را خیلی آرام به رختخواب برگردانند.

۲) کودک را از آسیب ها و حوادث ناشی از خواب گردی مصون نگه دارند.

۳) جلوی نرده ها، بالکن ها و پرتگاه های منزل نرده بکشند.

- ۴) (درب اصلی خانه را قفل بزنند (قفلی که بالاتر از دسترس کودک باشد).
- ۵) (اجازه ندهند کودک هنگام خواب خیلی خسته و متشنج به خواب رود.
- ۶) (زنگوله ای به در اتاق کودک نصب کنند تا با باز شدن در، به صدا درآید و اعضای خانواده را باخبر کند.
- همچنین با استفاده از روش های زیر می توانند خواب گردی کودک را کاهش دهند؛
- ۱) (کودک را برای چند شب تحت نظر بگیرند (چه موقع از خواب بیدار می شود و چه مدتی خواب گردی می کند).
- ۲) (بعد از چند شب، کودک را ۱۵ دقیقه قبل از خواب گردی شبانه اش بیدار کنند.
- ۳) (کودک را ۴ دقیقه بیدار نگه دارند (با او کمی حرف بزنند و یا کمی آب به او بدهند).
- ۴) (این کار را به مدت يك هفته انجام دهند.
- ۵) (چنانچه مجدداً خواب گردی کودک شروع شد، انجام این اقدامات را دوباره از سر بگیرند.
- والدین، خواهر ها و برادرها و اعضای خانواده بهتر است کودکی را که زیاد دچار خواب گردی می شود، دست نیندازند و اذیت نکنند؛ زیرا او نسبت به این رفتار خود هیچ آگاهی ای ندارد و به طور کلی چیزی به خاطر نمی آورد. صبح که کودک بیدار می شود، در صورتی درباره خواب گردی شب قبل او صحبت کنند که خودش در این مورد پرس و جو کند.

منبع : وب سایت رسمی دکتر ابراهیم رزم پا

<http://vista.ir/?view=article&id=262080>



اختلالات خواب

- درمان سرطان منجر به اختلالاتی در خواب می شود
- اختلال خواب معمولا در بین بیماران سرطانی بسیار شایع است که به نحوی می توان آن را با اضطراب و افسردگی پس از تشخیص سرطان مرتبط کرد ، چنانچه درد و ناراحتی ، خواب خوب و راحت را از افراد سلب می کند ،





پزشکان دریافته اند معالجه سرطان می تواند در خواب افراد تاثیر گذارد . افرادی که طی درمان دارویی دچار عوارض جانبی آن شده و حالت تهوع و استفراغ پیدا می کنند گاهی از داروهای ضد تهوع استفاده می کنند که مصرف این داروها خواب را مختل می کند . علاوه برخی درمان های سرطان همچون عمل جراحی و خارج کردن تخمدان ها و درمان های دارویی و هورمونی برای افرادی که دچار سرطان سینه و پروستات هستند ، شب هنگام زمانیکه فرد خواب است موجب برافروختگی یکباره می شود و فرد در حالیکه که غرق در عرق سرد است از خواب می پرد .

• مصرف الکل موجب بیخوابی می شود

خیلی از مردم معتقدند مصرف الکل قبل از زمان خواب به داشتن خوابی راحت و آرام کمک می کند در صورتیکه کارشناسان و متخصصان می گویند : الکل موجب تسکین و آرامش می شود ولی موجب به خواب رفتن فرد نمی شود بلکه چند ساعت بعد از مصرف وقتی الکل از رگها خارج می شود چرخه خواب را به هم زده و زمان و مدت بیداری را در طول شب طولانی می کند .

• عوارض قرص های خواب آور خوابگردی ، خوردن و رانندگی فرد در خواب

تعدادی از گزارشات واصله نشان می دهند تجویز داروهای خواب آور موجب خوابگردی، هجوم فرد به یخچال و پشت رل نشستن فرد در حالیکه خواب است ، شده و بعداً هم هیچ ذهنیت و خاطره ای از عمل و حادثه پیش آمده در ذهن فرد باقی نمی ماند. لائورا لیدکوت متخصص زهر شناسی ایالت وسکونسنین اخیرا گزارش داد AMBIEN یکی از ۲۰ دارویی است که موجب بروز تخلقات رانندگی می شود .

مطالعات اخیر نشان می دهد تعدادی از مصرف کنندگان AMBEIN شب ندانسته غذا می خورند .

سانوفی آوینتس کارخانه سازنده AMBEIN از بی ضرر بودن این دارو حمایت کرد و گفت این عوارض جانبی به ندرت پیش می آید .

بیش از میلیون ها نفر هستند که از داروهای خواب آور استفاده می کنند ، که از این تعداد ۲۰۷ مورد خوابگردی در FDA نگاه داشته شده که ¼ آنها مربوط به مصرف AMBEIN می باشد .

• آیا تمام قرص های خواب آور ، عوارض جانبی دارند ؟

تمام قرص های خواب آور دارای اثرات جانبی هستند . آنتی هیستامین ها را بدون تجویز و نسخه پزشک نمی توان تهیه کرد ، که خواب آلودگی ، خشک شدن دهان ، شکم درد و حالت تهوع از اثرات جانبی این داروها می باشد .

{توجه : هیچگاه بعد از مصرف مسکن ها ، رانندگی نکنید یا با دستگاهها و وسایل خطرناک کار نکنید . }

• عوارض داروهایی که اثرات خواب آلودگی دارند :

- تغییرات فیزیکی :

کم اشتها یی / کم شدن وزن یا اضافه وزن

سست و بدترکیب شدن

ضعف و سستی

استفراغ، حالت تهوع، گرفتگی ماهیچه های شکم

خشک شدن دهان

درد یا سوزش قلب و معده

یبوست

سردرد

▪ تغییرات ذهنی و روانی :

سرگیجه

خواب آلودگی و کسالت

سراسیمگی و آشفتگی

کج خلقی

ضعف حافظه (در طی زمانی که اثر دارو موجود است .حدود۸ ساعت)

کابوس

{هشدار : در شرایطی که تغییرات بسیار مشخص و معلوم باشد ممکن است این علائم، نشانه اوردز شدن، مصرف بیش از حد دارو باشد.}

▪ از نشانه های مصرف بیش از حد دارو چیست ؟

- علائم مصرف بیش از اندازه داروهای خواب آور :

دو بینی و مه آلود شدن بینایی

آرام شدن عکس العمل ها

بریده بریده صحبت کردن

پیشانی و سرآسیمگی

حرکات غیرارادی چشمها

کند شدن ضربان قلب

به سختی نفس کشیدن

لرزش و رعشه

سرگیجه

خواب آلودگی بیش از اندازه

حالت تهوع شدید و استفراغ

سست و بدترکیب شدن

ضعف و سستی

کم شدن هوشیاری

آگاه باشید که همراه شدن اختلالات سیستم عصبی با قرص های خواب آور ممکن است موجب اوردز شدن دارو شود . به همین دلیل در صورت استفاده از قرص های خواب آور قبل از مصرف با پزشک یا داروشناس مشورت کنید که اگر قرص های خواب آور با الکل یا موارد ذیل ترکیب شوند مشکلی برایتان ایجاد نمی شود.

دوبینی و مه آلود شدن بینایی

آرام شدن عکس العمل ها

بریده بریده صحبت کردن

پیشانی و سرآسیمگی

حرکات غیرارادی چشمها

کند شدن ضربان قلب

به سختی نفس کشیدن

لرزش و رعشه

سرگیجه

خواب آلودگی بیش از اندازه

حالت تهوع شدید و استفراغ

سست و بدترکیب شدن

ضعف و سستی

کم شدن هوشیاری

▪ آیا وقتی فرد باردار است می تواند از قرص های خواب آور استفاده کند؟

قرص های خواب آور در سه ماهه اول دوران بارداری نباید مصرف شود .

تاثیر داروهای خواب آور روی مادران باردار آزمایش و مطالعه نشده ولی روی حیوانات این بررسی ها انجام شده که منجر به تاخیر انداختن تنفس و مشکلاتی در شیردهی نوزادان و مشکلاتی نیز در هنگام تولد یا حتی مرگ جنین می شود .

▪ آیا می توان بعضی مواقع یک عدد قرص خواب آور به بچه داد ؟

از آنجا که نوجوانان بیشتر مستعد عوارض قرص های خواب آور هستند معمولاً این دارو به سنین زیر ۱۷ سال تجویز نمی شود مگر اینکه پزشک

<http://vista.ir/?view=article&id=225819>

اختلالات خواب

خواب حالتی تکرار شونده و منظم و به راحتی قابل برگشت است و از مشخصات آن بی حرکتی نسبی و افزایش قابل توجه آستانه پاسخ به محرکات بیرونی نسبت به حالت بیداری است.

خواب از دو مرحله تشکیل شده است: خواب بدون حرکت سریع چشم و خواب حرکت سریع چشم.

خواب حالتی تکرار شونده و منظم و به راحتی قابل برگشت است و از مشخصات آن بی حرکتی نسبی و افزایش قابل توجه آستانه پاسخ به محرکات بیرونی نسبت به حالت بیداری است.

• خواب از دو مرحله تشکیل شده است :

- خواب بدون حرکت سریع چشم و خواب حرکت سریع چشم. خواب NREM دارای ۴ مرحله است و طی آن اکثر کارکردهای فیزیولوژیک و فعالیت مغزی نسبت به حالت بیداری و به میزان چشم گیری کاهش می یابد.
- خواب REM از لحاظ کیفی نوع متفاوتی از خواب بوده و طی آن فعالیت مغزی و فیزیولوژیک شبیه حالت بیداری است.
- اختلالات خواب: شیوع اختلالات خواب در این موارد بیشتر می شود: جنسیت زن وجود اختلال طبی و روانی سن بالا و سوء مصرف مواد.



- اختلال خواب مربوط به تنفس: اختلالات تنفسی که ممکن است حین خواب روی دهد عبارتند از وقفه تنفسی کاهش تعداد تنفس و عدم اشباع اکسیژن. وقفه تنفسی هنگام خواب زمانی بیمار گونه تلقی می شود که بیمار ظرف يك ساعت حداقل پنج دوره وقفه (ده ثانیه ای) تنفس داشته باشد یا در طول شب ۳۰ بار دچار این حالت شود. به دنبال سعی در نفس کشیدن فرد طی شب از خواب مکرر بیدار می شود و نتیجه اش خستگی و پر خوابی روز است. این اختلال در افراد میانسال و مسن و چاق شایعتر است. اگر از همسر و اطرافیان بیمار شرح حال گرفته شود معلوم می شود که بیمار خرخرهای پر سر و صدا متناوبی دارد که گاهی با قطع شدن تنفس همراه است.
- اختلال ریتم شبانه روزی: این نوع در افرادی دیده می شود که مرتباً و به سرعت برنامه کاری خود را تغییر می دهند و شایع ترین نشانه اختلال بروز دوره ای مرکب از بی خوابی و خواب آلودگی توأم است. برخی نوجوانان و جوانان این تغییرات را به نحوی تحمل می کنند و نشانه اندکی پیدا می کنند ولی افراد مسن و حساس به تغییرات مزبور تحت تاثیر قرار می گیرند.
- خواب ناکافی: بیمار به طور ارادی اما اغلب ندانسته دچار نوعی محرومیت مزمن خواب است. شکایت جدید خواب آلودگی روزانه است. برخی افراد بخصوص دانش آموزان و اشخاص شب کار که می خواهند کارهای شبانه شان را انجام دهند و در عین حال زندگی روزانه فعال داشته باشند ممکن است به طور جدی خود را از خواب محروم کنند و در طول ساعات بیداری دچار خواب آلودگی هستند.
- وحشت شبانه: برخاستن از خواب در اول شب و در حین مراحل عمیق خواب NREM . تقریباً همیشه با گریه و فریادی گوش خراش همراه با تظاهر رفتاری و اضطراب شدید. به طور مشخص بیمار در بستر می نشیند گاهی بلافاصله بیدار شده و وحشت شدیدی به او دست می دهد ولی اغلب به خواب می رود و دوره مزبور را فراموش می کند. شیوع آن در پسرها بیشتر از دخترهاست و زمینه خانوادگی دارد.
- کابوس شبانه: کابوس رویایی ترسناک و طولانی است که شخص هراسان از آن بیدار می شود. کابوس مانند سایر رویاها تقریباً همیشه در خلال خواب NREM و اغلب اواخر شب پدید می آید. شخص پس از بیدار شدن به سرعت هوشیار و آگاه به زمان و مکان می شود. برخی در تمام طول عمر دچار کابوس مکررند و برخی بیشتر در مواقع استرس و بیماری دچار کابوس می شوند.
- راه رفتن در خواب: راه رفتن در خواب یا خواب گردی یا سومانابولیسزم شامل يك رشته رفتارهای پیچیده است که در اول شب در خلال مراحل عمیق خواب NREM شروع می شود و اغلب به ترك بستر و راه رفتن می انجامد.
- بیمار می نشیند و گاهی اعمال تکراری نظیر راه رفتن لباس پوشیدن دستشویی رفتن صحبت کردن فریاد کشیدن و حتی رانندگی انجام می دهد. این رفتار ندرتاً به بیداری منجر می شود و اغلب شخص به رختخواب باز می گردد و صبح روز بعد نیز چیزی از خواب گردی به یاد ندارد. خستگی مفرط یا محرومیت قبلی از خواب سبب تشدید حملات می شود. بیدار کردن بیمار حین خواب گردی عارضه سوئی ندارد.
- دندان قروچه: دندان سائی در طی شب بخصوص مرحله دو خواب رخ می دهد. به عقیده دندان پزشکان ۱۰-۵ % جمعیت کلی دچار دندان قروچه هستند که می تواند سبب آسیب قابل توجه به دندانها شوند.
- فرد مبتلا معمولاً متوجه ناراحتی خود نمی شود به استثناء درد آرواره که ممکن است صبح احساس شود. درمان ارتودنسی اصلاحی استفاده از محافظ پلاستیکی دندان به هنگام خواب و رفع استرس های روحی زمینه ساز از اقدامات مناسب می باشد.

• ناركولپسی(حمله خواب):حملات غیر قابل مقاومت خواب خستگی زدا که روزانه حداقل به مدت سه ماه روی دهدو دارای يك يا دو علامت زیر باشد:

۱-كاتالپسی:یعنی دوره های کوتاه و ناگهانی فقدان دو طرفه قوام عضلانی (از جمله پایین افتادن فك و سر و...) که اغلب با هیجانات شدید ارتباط دارد.

۲- اشكال مكرر در اجزای خواب REM در گذر بین خواب و بیداری که با توهّمات پیش خوابی و پس خوابی یا فلج خواب در شروع یا پایان دوره های خواب ظهور می کند و کوتاه شدن دوره نهفتگی REM (از ۹۰ دقیقه طبیعی به ۱۰ دقیقه).

ناركولپسی نوعی صرع یا نوعی اختلال روانزاد نیست بلکه نوعی نا هنجاری مکانیسم های خواب سیستم اعصاب مرکزی است و عوما قبل از ۳۰ سالگی شروع می شود.

وادر کردن بیمار به خواب های اجباری و کوتاه مدت در زمان مشخص از روز در بسیاری از موارد کفایت می نماید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=227651>



اختلالات خواب

این اختلالات در کودکی شایع بوده و ممکن است به اشكال موقت ، متناوب یا مزمن جلوه گر شوند . میزان شیوع ۲% - ۱۰ % ذکر شده است. تظاهرات بالینی . تعداد معتناهی از اطفال در زمان خواب دچار گرفتاری می باشند . بسیاری از آنان با استفاده از اسباب بازی خاص یا چراغ خواب به خواب می روند . شیرخوارنی که در برقراری الگوی خواب منظم شبانه اشكال دارند ممکن است به همچنین دچار بی قراری و بد خلقی را به صورت یک ویژگی خصلتی باشند .





اختلالات خواب در شیرخوارگی ممکن است منتج از اضطراب یا نزاع و کشمکش بین والدین باشد . کودکان بزرگتر ممکن است گرفتار ترسهای از قبیل ترس ازدزد و دزدیده شدن ، شلوغی رعد و برق و امثالهم بوده و دچار اختلال خواب گردند .

کودکان ممکن است ترس خود را آشکارا بیان و یا اغلب با توسل به راههایی که ساعت خواب را به تعویق می اندازد آن را مخفی سازند . کودک ترسیده ممکن است متمایل به خوابیدن در معیت والدین بوده یا سعی کند پس از آنکه والدین به خواب رفتند به اتاق خواب آنها برگردد . ناتوانی در بخواب رفتن یا خواب ماندن در کودکی نادر ، لیکن در نوجوانی شایعتر است.

در اغلب اوقات یکی از علل این مسئله اضطراب جدایی ۳ است. کودکان ممکن است به طور ناخودآگاه و سمبولیک به خواب به دید زمانی بنگرند که در آنها گام از حیطه محبت و علاقه والدین دور می گردند .

اگر جو خانواده حاکی از کشمکش و طلاق و جدایی باشد طبیعتاً چنین اضطرابی برانگیخته می شود . ترسهای هنگام خواب اکثراً با جدائیهای طبیعی نظر رخداد اولین حضور طفل در مهد کودک یا کودکانستان مرتبط می باشد .

کودکان در حال رشد هرچه از مرگ آگاهتر میشوند عدم تمایلشان در به خواب رفتن شبانه به دلیل ترس از مرگ افزون می گردد . اگر عضوی از خانواده در ایام اخیر در گذشته باشد این ترس بیشتر اوج می گیرد بالاخره اضطراب مرتبط با دیدگاههای دیگر زندگی طفل (خانواده ، همتایان و عملکرد درسی) نیز ممکن است به صورت اختلال خواب جلوه گر شود . همچنین افسردگی نیز موجب اختلال خواب می گردد .

نارکولپسی اختلالی است که همراه با خواب رفتن های مکرر روزانه و کاتاپلکسی ۵ و فلج خواب و / یا توهمات هیپنوگوگیک ۱ می باشد . یک نوع تمایل ژنتیکی در مورد آن ذکر شده است . اگرچه معمولاً در دوران نوجوانی آغاز می گردد ، لیکن گزارشاتی از شروع قبل از بلوغ نیز موجود است . جهت تشخیص قطعی مطالعات آزمایشگاهی خواب لازم می باشد . معمولاً درمان محافظتی پیشنهاد می گردد .

جهت خوابهای روزانه استیمولانها ۲ و جهت کاتاپلکسی ضد افسردگی ها بکار رفته اند . حدود ۵-۷٪ کودکان مشکلات جاری را از جهت کابوسهای شبانه ۳ گزارش می نمایند . رویاهای اضطراب آور در طی خواب REM روی می دهد ، طفل بیدار شده ، و زود بخود می آید و معمولاً محتوای خواب را به یاد می آورد .

کابوسهای شبانه در دخترها بیش از پسرها دیده شده و معمولاً قبل از ۱۰ سالگی آغاز می گردد. اینگونه مشکلات در کودکان گرفتار به اضطراب و اختلالات عاطفی شایعتر میباشند .

وحشتهای شبانه ۴ معمولاً در سالهای قبل از مدرسه آغاز و هنگام برخاستن از مرحله- چهارم (Non-Rem) خواب روی می دهد ، کودک دچار اغتشاش فکر ۵ بوده و گم گشتگی در زمان و مکان ۶ دارد . علائم فعالیت شدید اتونوم (سیستم اعصاب خودکار) بروز (سخت نفس کشیدن ، میدریاز ، تعریق ، تاکیپنه و تاکیکاردی) و ممکن است از پدیده های بینایی خاصی شکایت کند و به نظر میرسد که خیلی ترسیده است.

در پی آن ممکن است راه رفتن در خواب ۷ روی دهد که طی این مرحله کودک در معرض آسیب قرار می گیرد . ممکن است دقایق چندی طول بکشد تا طفل به خود آمده و هشیار گردد . وی معمولاً ماجرای خوابی را که باعث وحشت شبانه گردیده به خاطر نمی آورد .

وحشتهای شبانه معمولاً خود محدود شونده بوده و ممکن است بر اثر کشمکشهای تکاملی خاص یا حوادث ضربه زننده ۸ ایجاد گردند . میزان بروز در کودکان از ۵- ۲۰٪ ذکر گردیده و در پسرها شایعتر از دخترهاست . در تکوین وحشتهای شبانه الگوی خانوادگی موجود و بیماری تب دار می تواند عاملی مستعد کننده باشد .

راه رفتن در خواب ۹ در مرحله ۳-۴ و در ۱۰-۱۵٪ کودکان مدرسه ای دیده می شود . حملات معمولاً با رسیدن به سن نوجوانی فروکش می نمایند . راه رفتن در خواب به همراه انورزی شبانه و سابقه خانوادگی Somnambulism بیشتر دیده میشود . برخلاف بالغین خواب گردی در کودکان معمولاً خوش خیم بوده و شرایط مرضی (پسیکوپاتولوژیک) قرار گیرد .

معمولاً درمان محافظتی است یعنی باید کودک را از سلامت خویش مطمئن ساخته و به والدین تفهیم نماییم که دوره بیماری محدود است .

منبع : سایت جامعه پزشکان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=287543>



اختلالات خواب

• دانش خواب و رویا

پستانداران می خوابند، پرندگان می خوابند، حتی ماهی ها، خزندگان و حشرات نیز می خوابند. خواب برای جانداران ضروری تر از غذا است و انسان در حدود یک سوم از عمرش را در خواب می گذراند. چرا نیاز داریم که مدتی چنین طولانی را در بی خبری سپری کنیم؟ و اگر نخواهیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در این جا سری می زنیم به دنیای عجیب خواب عمیق، خواب سطحی، رویا و تمام جنبه های دیگر یک خواب شبانه خوب (یا بد)

نکته این است که خواب فعالیتی نیست که به انتخاب و سلیقه ما باشد طبیعت خواب را بر ما تحمیل می کند و حتی اگر پلک هم نداشتیم باز هم به





خواب می رفتیم. بیشتر ما اگر حتی یک شب هم بی خوابی بکشیم دچار تمام دشواری هایی خواهیم شد که نزدیک بود لیندبرگ را از پای درآورند.

بدون خواب خلق ما تنگ و افسرده می شود، روابط اجتماعی مان آسیب می بیند، سلامتی مان دچار اختلال می شود و خلاصه انجام هر عملی با دشواری همراه خواهد بود. خواب برای زنده ماندن مان مهم تر از غذاست. با این حال خواب حداکثر یک سوم زندگی ما را به خود اختصاص می دهد. بیشتر ما هنگام مردن بیشتر از ۲۵ سال از زندگی مان را در سرزمین خواب و رویا به سر برده ایم چرا لازم است که این همه مدت را در حالت بی خبری به سر بریم؟ روشن است که بدون نفس کشیدن، تولیدمثل کردن یا غذا خوردن، فواید خواب چندان آشکار نخواهد بود.

• چرا می خوابیم؟

خواب رفتاری است که سابقه آن را می توان در نردبان تکامل به خیلی دورها رساند. در تمام حیوانات خواب شامل قطع فعالیت فیزیکی و نقصان هوشیاری حسی طی دوره های منظم در طول دوره های ۲۴ ساعته است. حیوانات دیگر _ حتی مگس میوه- را هم می توان با محرک هایی چون کافئین بیدار نگه داشت و آنها نیز همچون انسان ها وقتی که نوزاد هستند بیشتر می خوابند. لذا خواب یکی از پایه های بقای حیوانات به شمار می رود و میلیون ها سال تکامل و تحول نقش آن را حتی مهم تر و برجسته تر از سابق ساخته است ولی تا سال ۱۹۵۲ دانشمندان بر این گمان بودند که خواب حالتی منفعل است که فعالیت مغز در طول آن متوقف می شود .

اما در آن سال کشف خارق العاده ای صورت گرفت. ناتانیل کلایتمن یکی از پیشگامان پژوهش در خواب و شاگردش یوجین آسرنسکی از دانشگاه شیکاگو متوجه این نکته شدند که خواب دارای دوره هایی با حرکت سریع چشم ما _ اصطلاحاً خواب همراه با حرکات سریع چشم (خواب رم REM) _ است که با فعالیتی دیوانه وار در مغز درست مانند بیداری همراه است. تا زمانی که دلیل خواب رم کشف نشده بود، همه آن را حداکثر فعالیت مغز برای ضبط و ثبت وقایع تلقی می کردند. نخستین دوره خواب رم تا یک ساعت پس از به خواب رفتن ما روی نمی دهد. خواب در یک دوره ۹۰ دقیقه ای از چهار مرحله خواب غیررم (NREM) و یک دوره خواب رم عبور می کند که در مجموع حلقه ای را تشکیل می دهند که در طول شب بار ها تکرار می شود. این کشف هم شده که بیشتر رویا ها در طول خواب رم اتفاق می افتند و دو نوع خواب به همان اندازه با یکدیگر متفاوت اند که خواب و بیداری با یکدیگر تفاوت دارند.

جالب این است که با وجود آن که تمام پستانداران، پرندگان و خزندگان که از نظر تکاملی جدید ترند دارای هر دو نوع خواب هستند، خزندگان ابتدایی تنها خواب غیررم دارند. این بدان معنا است که خواب رم تحولی جدیدتر و احتمالاً همزمان با ظاهر شدن پستانداران یعنی ۲۵۰ میلیون سال قبل است.

جروم سیگل پروفیسور روانپزشکی و عضو «انستیتو پژوهش در مغز» در دانشگاه کالیفرنیا اعتقاد دارد که خواب غیررم فرصتی را برای بازسازی سلول های آسیب دیده به دنبال یک روز فعالیت سوخت و ساز بدن فراهم می آورد:

اما پروفیسور جیم هورن از دانشگاه نوبلرو که ویراستار یکی از دو نشریه بین المللی است که به موضوع خواب اختصاص دارند، با این مسئله موافق نیست: «شواهد اندکی وجود دارد حاکی از این که سلول های بدن صرف نظر از مغز اقدام به ترمیم خویش در طول دوره خواب کنند. تمام شواهد

نشان می دهند که سلول ها در طول بیداری به همان خوبی دوره خواب آسیب ها را ترمیم می کنند.» هورن خاطرنشان می کند که مغز هیچ گاه در طول بیداری درهائش را نمی بندد حتی زمانی که در تاریکی در بستر دراز کشیده ایم مغز مثل کامپیوتری که در حالت انتظار (Standby) هست در آمادگی کامل به سر می برد. تصاویر نقشه برداری از مغز نشان داده اند که مغز به ویژه ناحیه پیشانی قشر مغز تنها در طول دوره خواب غیررم تا حدی در استراحت به سر می برد. هورن چنین استدلال می کند که بدین ترتیب می توانیم نتیجه بگیریم که خواب غیررم فرصتی است برای بافت های مغز که خستگی و فرسودگی طول روز را جبران کند.

• درک خواب رم

هدف از خواب غیررم (NREM) به احتمال زیاد استراحت و بازیابی مغز است خب پس از خواب رم و رویا چه؟ دکتر کلودیو استامپی رئیس «مرکز پژوهش های خواب و هوشیاری» در «انستیتو پژوهش زمان- زیستی» در بوستون می گوید: «به نظر می رسد اگر از خواب رم محروم شویم یادگیری و تحکیم حافظه دستخوش آسیب می شود. ما نیاز داریم آنچه را که در طول دوره قبلی بیداری رخ داده مجدداً فرآوری کنیم تا آن اطلاعاتی را که مفیدند ذخیره نماییم.»

مسلماً مطالعات دیگری هم وجود دارند که بیانگر وجود پیوند محکمی بین خواب رم، یادگیری و حافظه هستند. انسان ها و حیوانات هر دو پس از یادگیری یک مهارت جدید افزایشی در خواب رم نشان می دهند. اگر مانع خواب رم در آنها شویم، یادگیری و به خاطر آوردن مهارت مزبور برایشان دشوارتر خواهد بود. آزمایش ها بر روی انسان ها نشان داده اند که خواب رم باید ظرف ۲۴ ساعت پس از تجربه یادگیری رخ دهد، تا بتوانند آن را به خاطر آورند.

هورن با این نقطه نظر مخالف است. وی می گوید: «داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای که به بیمارانی که از افسردگی رنج می برند داده می شود کاملاً خواب رم را از بین می برند و تا زمانی که مصرف دارو ادامه دارد وضع چنین است. با این حال بیماران با وجود محروم بودن از خواب رم به مدت چندین ماه هیچ نشانه ای از اختلال حافظه از خود بروز نمی دهند.» او همچنین خاطرنشان می کند که دلفین ها خواب رم کمی دارند یا اصلاً ندارند با این حال آموزندگان درخشانی هستند. هورن در عوض نظریه تکاملی را که نخستین بار توسط پژوهشگر پیشتاز در امر خواب میشل ژووه مطرح شد، می پذیرد. ژووه بر این باور است که فعالیت شدید در طول خواب رم برای رشد و تکامل سلول ها و شبکه های عصبی بدن در اوایل زندگی ضروری است. مثلاً جنین انسان را در نظر بگیرید. در طول ماه های طولانی و تاریک زندگی در داخل رحم محرک های خارجی اندکی برای فعال کردن مغزی که در حال رشد و تکامل است وجود دارند؛ از این رو ژووه این فرضیه را مطرح می کند که مغز خود محرک های خویش را به شکل خواب رم و رویا ها فراهم ساخته و به این ترتیب به رشد و تکامل خویش کمک می کند.

این نظریه با این واقعیت نیز کاملاً سازگار است که مغز هایی که کمتر تکامل یافته اند بیشتر از مغز تکامل یافته افراد بزرگسال در خواب رم به سر می برند.

خلاصه آن که کارکرد خواب رم هنوز در پرده ابهام قرار دارد. امید است که با پیشرفت تکنیک های اسکن مغز آن نواحی از مغز که در این دو نوع خواب نقش دارند، بیشتر شناخته و درک شوند. با این حال احتمالاً این پرسش پاسخ سراسستی نخواهد داشت. به گفته هورن: «تاکنون ۱۰۰ نوع ماده شیمیایی در ناحیه مغز، که به نحوی به موضوع خواب مربوط می شوند کشف شده اند و بسیاری نیز در راهند لذا آنچه که مسلم است هیچ

مرکز واحدی برای خواب وجود ندارد.»

خواب احتمالاً کارکرد پیچیده ای است که از آثار محرومیت از آن بر روح و تن نیز این موضوع کاملاً آشکار است. یک چیز مسلم است و آن اینکه هرگز بدون خواب نخواهیم بود. بسیار غیرمحتمل است که در آینده دارویی یا تکنیکی کشف شود که بتوانیم به کمک آنها بیدار بمانیم و در عین حال سالم باشیم.

• هنگامی که رویا به کابوس تبدیل می شود

آسیب زدن به خود و کسان مورد علاقه خود در حین خواب به نظر هولناک می رسد ولی می تواند در طول انواع رم و غیررم خواب هر دوم اتفاق بیفتد. پدیده ای که در طول خواب غیررم که امواج آهسته ای دارد اتفاق می افتد. گاه گاهی در خواب راه رفتن در کودکی بسیار شایع است و در این سن و سال نمی توان آن را مشکلی تلقی کرد لیکن اگر این وضعیت تا دوران بزرگسالی ادامه یافت می تواند نشانه ای دال بر وجود نوعی بیماری روانی باشد همچنین به نظر می رسد این عارضه در خانواده ها باقی می ماند و از والدین به فرزندان به ارث می رسد. لیکن باید گفت خشونت در طول راه رفتن در خواب بسیار نادر است. بیشتر موارد نیازی به درمان ندارند.

خشونت در اختلالی به نام «اختلال رفتاری خواب رم» بسیار شایع است. این بیماری که تنها اخیراً (۱۹۸۷) کشف شد، حاصل شل و بی حرکت نشدن عضلات در خواب رم است. این بدان معنا است که قربانیان این اختلال از لحاظ فیزیکی مانعی در پیش روی خویش برای عملی کردن رویا هایشان- که بیشتر ماهیتی خشونت آمیز و آ زارد هنده دارند _ ندارند. این اختلال بیشتر مردان سالخورده را گرفتار می کند، ولی می توان با دارویی به نام کلونازپام آن را درمان کرد. راه رفتن در خواب می تواند به قدر کافی خطرناک باشد ولی اختلالات خواب بسیار نگران کننده تری هم وجود دارند

• انواع اختلالات خواب

▪ نشانگان خوردن شبانه

بیماران سه یا چهار بار در طول شب بیدار می شوند و احساس می کنند که مجبورند چیزی بخورند. الگوی ترشح هورمونی این افراد غیرعادی است. سطوح بالای کورتیزول که هورمون استرس محسوب می شود، افزایش کمتر از حد طبیعی ملاتونین به هنگام شب و سطوح پایین لپتین که هورمون مهار کننده اشتهاست. به عقیده یکی از کارشناسان الویس پریسلی از این بیماری رنج می برد.

▪ نارکولپسی (حمله خواب)

در این بیماری خواب همراه با حرکات سریع چشم و شل شدگی عضلانی حاصل از آن- تکه تکه شده و فرد بیدار می شود. عامل شروع کننده حملات بیماری اغلب هیجانات هستند. از هر ۲ هزار نفر یک تن مبتلا به این بیماری است. به نظر می رسد بیماری ناشی از سطوح نازل یک مولکول مغزی موسوم به هیپوکرتین باشد.

▪ توقف تنفس هنگام خواب

این بیماری که در اثر مسدود شدن مجاری هوایی بالایی در حین خواب پیش می آید درست مثل آن است که مرتب سرتان را به زیر آب فرو می برید. نهایتاً بیمار تا حدی از خواب می پرد و قدری هوا می بلعد ولی مجدداً مجرای هوایی بسته می شوند. تصور می شود چهار درصد مردم دچار

این بیماری اند (درست به اندازه آسم) و محتمل ترین علت آن چاقی است.

• فکر می کنید نیاز ما به خواب در روز چقدر است؟

متوسط ۵/۷ ساعت در روز؛ ولی بین افراد تفاوت های بسیاری وجود دارد از شش ساعت در روز گرفته تا نه ساعت. هر شخص دارای یک هسته مرکزی خواب و یک خواب انتخابی است. به طور طبیعی باید هر دو مورد را به طور کامل رعایت کنیم ولی در موقعیت های ویژه کافی است ۷۵ درصد زمان معمول را بخوابیم تا بتوانیم تقریباً به طور طبیعی کار کنیم.

منبع : مجیدلرن

<http://vista.ir/?view=article&id=292350>



اختلالات خواب

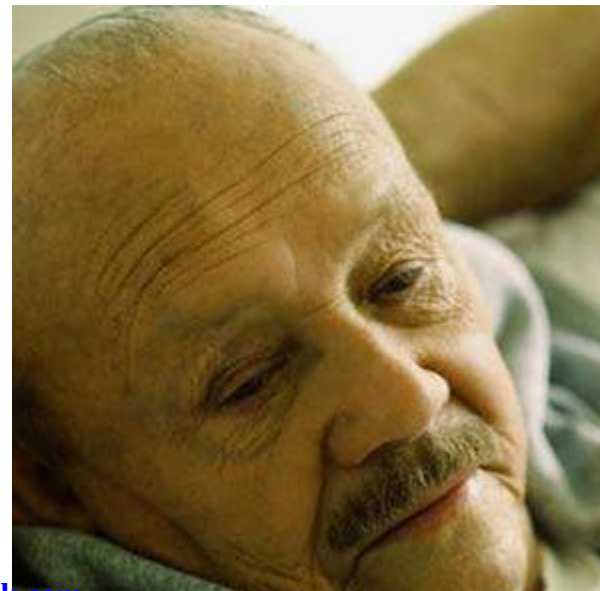
مشکل خوابیدن ممکن است در سطح انرژی و در سلامتی کلی مرد یا زن اثر بدی به جای بگذارد؛ داشتن مشکلات خواب یا نداشتن توانایی در خواب باقی ماندن، نشانه های این مشکل عمومی است که ممکن است یا کوتاه مدت، یا خود به خود محدود شونده، یا دوامدار برای سالها باشند. انواع این اختلالات عبارتند از:

(۱) ناركولپسی:

شخص به شدت در طول روز خواب آلوده است و نمی تواند در برابر خواب مقاومت کند و ناگهانی به خواب می رود.

(۲) سندرم Restless Leg:

حالت نادری است با این خصیصه که احساس ناخوشایند و بیقراری در پاها و مقاوم بودن در برابر ایمپالس ها برای حرکت پاها وجود دارد.





۳) سندرم آپنه در خواب:

قطع شدن نفس به مقادیر مختلفی از زمان در طول خواب از علامت برجسته‌ی آن است و البته یک شرایط مدیکال جدی است زیرا ممکن است تهدید کننده‌ی حیات باشد.

۴) پاراسومنیا:

رفتارهای غیر طبیعی هستند که در ضمن خواب رخ می‌دهند از قبیل راه

رفتن در خواب، حرف زدن با خود در خواب، دندان به هم سائیدن در طول خواب.

۵) فلج شدن در خواب:

یک عدم توانایی موقت در حرف زدن یا حرکت کردن در حالی که شخص کاملاً خوابیده است یا حالا دیگر بیدار شده است و این یک خصیصه کلاسیک نارکولپسی محسوب می‌شود.

۶) Insomnia:

طول می‌کشد تا بتواند به خواب برود، خواب کافی دست نمی‌دهد.

• Circadian rhythm:

پدیدار گشتن یک پروسه‌ی بیولوژیکال است که در سیکل‌هایی حدود ۲۴ ساعت مرتباً تکرار می‌شود و آن را «ساعت بیولوژیکال» می‌نامیم به این معنی که با ترشح هورمون‌ها موقع خوابیدن، خوردن و حساس بودن نسبت به محرک‌ها تعیین می‌شود.

• اختلالات خواب در افراد مسن‌تر:

در افراد مسن‌تر ریتم سیرکادین تغییر می‌کند و در نتیجه مشکلات خوابیدن (Insomnia) در افراد مسن‌تر افزایش پیدا می‌کند. برطبق یک باور قدیمی مسن‌ها به خواب کمتری احتیاج دارند. ناراحتی‌های متعددی از جمله احتیاج به دست‌شویی رفتن غالباً مسن‌ترها را از داشتن خواب خوب شب باز می‌دارد. اگر چه کهن‌سال‌ها فکر می‌کنند به همان اندازه‌ی که وقتی بالغان جوان بوده‌اند نیاز به خواب دارند. باید قبول کنیم که اشخاص مسن‌تر باید برای به خواب رفتن مشکل داشته باشند، باید به دفعات در طول شب بیدار شوند. باید صبح‌ها خیلی زود بیدار شوند، باید میل به چرت زدن در روز را داشته باشند. خرناس شدید کشیدن و در نتیجه همسر را از خواب بیدار کردن، نشانه‌های بعضی اختلالات خواب در مسن‌ترها است.

• علل:

مشکلات خواب ممکن است بر اثر بیماری‌های پشت پرده باشد مثل دپرسیون، خوردن دارو، مصرف الکل، نوشیدن زیاد قهوه و چای، داشتن بهداشت ضعیف خواب از جمله چرت زدن در روز، مبتلا بودن به سندرم آپنه‌ی خواب (وقفه‌ی موقت نفس کشیدن در خواب) که سبب می‌شود مسن‌ترها توان لازم برای به خواب رفتن را نداشته باشند و همچنین در مدتی که بیدار هستند خواب آلوده باشند. حرکت پرودیک دست‌ها و پاها (Limb, PUM)، که یک اختلال خواب است در افراد مسن‌تر زیاد و شیوع دارد به این ترتیب که شخص لگدپرانی غیر قابل کنترل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه‌ی به فواصل در طول شب انجام می‌دهد و در نتیجه خواب قطع شده و او بیدار می‌شود.

• پیری و خواب:

پیری شخص را به طرف اختلالات خواب می‌برد و او را برای داشتن خواب خوب در شب با مشکل مواجه می‌کند و این مسأله ناراحت کننده است زیرا افراد مسن برخلاف باور خیلی قدیمی‌ها، به اندازه‌ی یک آدم جوانتر نیاز به خواب دارند. درآستانه‌ی پیر شدن قبول وجود اختلالات خواب کمتر پذیرفته است، ولی به تدریج شخص مسن این پدیده را قبول می‌کند.

• تشخیص و درمان مشکلات خواب:

تشخیص اختلالات خواب بر اساس گرفتن شرح حال جزئیات مدیکال (ابسرواسیون باحوصله که در مطب‌ها متأسفانه انجام نمی‌شود)، و یک معاینه‌ی کامل بالینی که این هم برای شیره مالیدن به سر مریض‌ها صورت می‌گیرد و دقت نمی‌شود، امکان پذیر است؛ باید پرس و جو شود که آیا مصرف قهوه، مشروبات الکلی، سیگار، دارو خوردن سر خود در کار هست یا نه؟ چون سیکل خواب نرمال بر اثر تغییر در ریتم سیر کادین، قطع می‌شود اقدامات زیر مفید واقع می‌شود؛ شخص بهتر است در طول روز در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد، و اگر مشکلاتی از قبیل آپنه‌ی خواب یا تکان‌های غیرطبیعی عضلات بهبودی نسبی یافته است، به طور موقت برای او قرص خواب‌آور تجویز شود تا فعالیت سلول‌های مغزی کاهش یابد تا این آدم مسن بهتر بخوابد و این داروهای خواب‌آور معمولاً به مقدار کم باید تجویز شوند تا به تدریج سیکل خواب مجدداً برقرار شود. همچنین بلای بزرگ چاقی باید با ورزش‌های مستمر ولی ملایم کنترل شود زیرا با کم شدن بافت چربی که سد کننده‌ی تنفس است، مشکلات کم خوابی برطرف می‌شود. مشکلات خواب افراد مسن‌تر را بهتر است به متخصصان بسپاریم. بالاخره درمان‌های تهاجمی از قبیل اکسیژن درمانی یا جراحی‌هایی برای برطرف کردن انسدادهای تنفسی، ممکن است ضرورت پیدا کند. ناگفته نماند که این آقا یا خانم مسن که بی‌تردید توصیه‌پذیر نیستند و خیال می‌کنند که خیلی می‌دانند، بهتر است که دست از لج‌بازی بردارند و فقط توصیه‌های پزشک خود را انجام دهند، تا به امید خدا وضع خواب آنها بهتر شود.

• مسن‌ها باید چه بکنند تا خوب‌تر بخوابند؟

- هر شب در همان ساعت همیشگی به رختخواب بروند.
- به طور منظم و مستمر در حد توانایی خود همه روزه ورزش کنند.
- تنها و اگر میسر است با یک همراه ، مقداری از وقت خود را در خارج از خانه بگذرانند تا نور خورشید به آنها برسد.
- چرت زدن در طول روز به حتی کمتر از ۳۰ دقیقه محدود شود.
- ترک نوشیدن نوشابه‌های الکلی و قهوه، سیگار کشیدن و آب خوردن، مخصوصاً نزدیک موقع خواب مفید است تا مرد مسن شب‌ها برای ادرار کردن کمتر بیدار شود.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=337986>

اختلالات خواب و راه های رهایی از بی خوابی

آیا آرزومند يك خواب راحت و شیرین هستید؟ از مشکل بی خوابی رنج می برید. راهکارهای زیر را به کار بندید و ببینید که می توانید خواب راحتی داشته باشید.

اهمیت خواب به اندازه ای است که می تواند روی زندگی روزانه اثرگذار باشد، خواب کم یا اختلالات خواب روی فکر، قدرت تمرکز، توانایی فرد و حتی روی کار روزانه فرد تأثیری گذارد. در حین خواب، سلول های بدن و مغز هردو ترمیم می شود و این احیا و بازسازی موجب می شود تا روز بعد سرحال و هوشیار از خواب بیدار شوید.

خواب موردنیاز برای هرکس متفاوت است، بطور متوسط هر فردی به ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارد. اما عده ای نیز هستند که ۱۰ ساعت خواب برایشان کافی است. احساس فرد در روز بعد، میزان کافی بودن یا عدم کفایت خواب را نشان می دهد. چنانچه روز بعد احساس خستگی بیش از حد، زودرنجی و کج خلقی داشته باشید، یعنی این که خواب شما کافی نبوده است. هورمون های رشد در حین خواب آزاد می شوند. بنابراین نوزادان، کودکان و افراد مسن نسبت به جوانان به خواب بیشتری نیاز دارند.

هرچه سن افراد بیشتر می شود، میزان خواب کمتر و اختلالات مربوط به خواب افزایش پیدامی کند، افراد پیر معمولاً شب هنگام چندین مرتبه از



خواب بیدار می شوند.

کمبود خواب موجب افزایش میزان قندخون و درنتیجه افزایش فشارخون و ایجاد افسردگی می شود. افزون بر این بی خوابی فرد را در معرض خطر

ابتلا به دیابت و آسیب دیدگی مغز قرار می دهد. بی خوابی موجب ایجاد تغییراتی در میزان هورمون تیروئید و هورمون های استرس می شود که این تغییرات روی حافظه سیستم دفاعی بدن، قلب و متابولیسم بدن اثر می گذارد.

• چه چیزی موجب خواب می شود

دلیل این موضوع هنوز کاملاً مشخص نشده است، اما دانشمندان معتقدند، بلافاصله پس از تولد، ریتمی در بدن شکل می گیرد که به آن «ساعت بدن» گفته می شود. برخی موادشیمیایی طبیعی بدن موجب به وجود آمدن خواب می شوند که البته در این میان رژیم غذایی مناسب نیز نقش مهمی ایفا می کند.

موارد زیر روی خواب اثر می گذارد:

۱) پرخوری و کم خوری موجب ایجاد اختلال در خواب می شود. خوردن يك غذاي سيك قبل از خواب به بهتر شدن خواب كمك می کند، درحالی که پرخوری سبب اختلال در سیستم هضم و در نتیجه بی خوابی می شود.

۲) کافئین نیز در خواب اختلال ایجاد می کند. هرنوع غذا و نوشیدنی ای که دارای کافئین است سبب بی خوابی می شود. مثل قهوه، کاکاویلا و شکلات. البته در افراد مختلف، تأثیر آن متفاوت است. چنانچه نسبت به کافئین حساسیت دارید، از خوردن مواد کافئین دار در بعدازظهر و غروب اجتناب کنید.

۳) خوردن چربی را فراموش کنید. خوردن غذاهای خیلی چرب سبب نامنظمی سیستم هضم و گوارش و در نتیجه بی خوابی می شود.

۴) دیروقت شام نخورید. افرادی که مشکل معده مثل برگشت اسیدمعده و یا ترش کردگی دارند، نباید دیروقت غذا بخورند و از خوردن غذاهای سنگین خودداری کنند، زیرا غذای سنگین تخلیه شدن معده را به تعویق می اندازد. خوابیدن با معده پر، باعث تحريك اسیدها و مایعات معده و روده می شود و آنها را به سمت مری می راند. بنابراین حالت ترش کردگی ایجاد می شود که سبب ایجاد تغییراتی در خواب می شود. البته نوشیدن بیش از اندازه مایعات قبل از خواب نیز مشکل ساز است.

۵) شیر و عسل به بهبود خواب كمك می کنند. شیر دارای آمینو اسیدی به نام تریپتوفان است که تریپتوفان موجب افزایش مقدار داروی مسکن طبیعی در مغز به نام سروتونین می شود. به همین دلیل بیشتر پزشکان قبل از خواب نوشیدن شیر به همراه يك قاشق چایخوری عسل را توصیه می کنند. مخلوط شیر و موز نیز به بهبود خواب كمك می کند و به بدن ویتامین B6 می رساند که این ویتامین به تبدیل تریپتوفان به سروتونین كمك می کند.

برخی از انواع گیاهان و داروهای گیاهی نیز به بهبود خواب كمك می کند. بطور مثال گیاه سنبل کوهی تأثیری شگفت انگیز بر جای می گذارد. پزشکان معتقدند سنبل کوهی سبب آرامش سیستم عصبی و راحتی بافت ماهیچه ها می شود، بنابراین دم کردن سنبل در يك قوری چای توصیه می شود.

علاوه بر سنبل، چای بابونه، نعناع و لیموعمانی نیز به خواب بهتر و آرام تر كمك می کند.

هورمونی در مغز ترشح می شود که ملاتونین نام دارد، این هورمون مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری افراد است. کارشناسان معتقدند این هورمون، هورمون های زنانگی، چرخه قاعدگی، حوصله و خلق و خوی و هورمون های رشد را در کنترل خود دارد. علاوه بر این «ملاتونین» سبب

کاهش کم خوابی، جلوگیری از انواع سرطان ها، افزایش و رشد سیستم دفاعی بدن و جلوگیری از پیری زودرس می شود. پزشکان مصرف مقدار کمی از این هورمون را توصیه می کنند، زیرا مصرف مقدار بیش از مورد نیاز موجب افسردگی می شود و خوردن آن به زنان باردار و شیرده، بیماران روانی و افراد مبتلا به ورم مفاصل توصیه نمی شود.

• اختلالات خواب

بی خوابی می تواند یکی از عوارض ناشی از عصبانیت، افسردگی یا استرس باشد و یا در اثر برخی داروها ایجاد شود.

یکی دیگر از اختلالات خواب که منجر به بی خوابی می شود، اپنای خواب است. لغت یونانی «اپنیا» به معنای «بدون تنفس» است، که این بیماری ۳ نوع است:

(۱) بازدارنده، (مانع)

(۲) مرکزی

(۳) مختلط و نوع بازدارنده رایج ترین نوع آن به شمار می رود. در هر ۳ نوع این بیماری، بیمار درحین خواب دچار بیداری و قطع تنفس می شود. گاهی صدها مرتبه درطول خواب این اتفاق رخ می دهد و حتی يك دقیقه نیز طول می کشد.

اپنای مانع (بازدارنده) در اثر مسدود شدن راه های عبور هوا ایجاد می شود که در این حالت بافت نرم عقب گلو فرو می ریزد و راه های عبور هوا را درحین خواب مسدود می کند.

اما نوع مرکزی، راه عبور هوا مسدود نمی شود، بلکه مغز قادر نیست سیگنال هایی برای تنفس به ماهیچه ها بفرستد و درنوع سوم، همانطور که از نامش مشخص است، ترکیبی از هردو است. افراد در هر سنی ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. این بیماری سبب ابتلا به افزایش فشارخون، بیماری قلبی، مشکلات حافظه، افزایش وزن، عدم بارداری و سردرد می شود. افراد مبتلا به «اپنیا» در خواب زیاد خرخر می کنند و صدای خرخرکردن گاهی به اوج می رسد. البته این حالت در افراد چاق میانسال بیشتر دیده می شود.

• برای درمان بی خوابی می توانید از راه های زیر کمک بگیرید:

(۱) برنامه خواب خود را یادداشت کنید، چه ساعتی شب به رختخواب می روید و صبح کی از خواب بیدار می شوید. سپس چند شب، قبل از خواب، ورزش و خوردن نوشیدنی های کافئین دار را امتحان کنید، حتی یکی یا دو روز هنگام ظهر چرت کوتاهی بزنید و اثر آن را روی خواب شب بررسی کنید.

(۲) بعدازظهر ورزش کنید و از ورزش کردن ۲ یا ۳ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید زیرا سبب بی خوابی می شود.

(۳) بعد از صرف ناهار از خوردن غذا و نوشیدنی های کافئین دار پرهیز کنید.

(۴) سیگار نکشید، چنانچه قادر به ترك نیستید، سعی کنید يك یا دو ساعت قبل از خواب سیگار نکشید.

(۵) ساعت مشخصی برای خواب خود انتخاب کنید و سعی کنید طبق برنامه به رختخواب بروید، دوش آب گرم، چند دقیقه کوتاه در رختخواب و گوش دادن به يك موسیقی آرام نیز قبل از خواب مفید خواهد بود.

(۶) اتاق خود را با پرده های تیره رنگ تاريك و ساکت نگه دارید و از اتاق خواب تنها برای خواب استفاده کنید نه کار و تماشای تلویزیون. تشك

خوابتان نباید زیاد نرم یا سفت باشد و حتماً لباس خواب راحت و مناسبی هنگام خواب بر تن کنید.

از ماسك مخصوص برای چشم هایتان و گوشگیر (گوشی) استفاده کنید و چنانچه باز هم خواب به چشمانتان نیامد، بیش از ۱۵ دقیقه در رختخواب باقی نمانید، از جای خود بلند شوید به اتاق دیگری بروید و زمانی را صرف تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه و کتاب کنید تا خوابتان بگیرد.

۷) اگر با بدن خسته به رختخواب بروید، خواب خوبی نخواهید داشت بنابراین با انجام چند حرکت کششی و ورزش سبک، ماهیچه های خود را حرکت دهید، بویژه ماهیچه های مربوط به قسمت بالاتنه، گردن و شانه ها.

گاهی اوقات برای مبارزه با بی خوابی باید تغییراتی در برخی از عادات زندگی روزمره خود بدهید. بطورمثال:

- هرروز بعدازظهر ۲۰ دقیقه بیرون از منزل پیاده روی کنید.
- محیط اتاق خواب خود را خنک نگه دارید.
- اگر تمامی راههای ممکن را امتحان کردید و تأثیری نداشت به مدت يك یا دو شب می توانید از قرص های خواب استفاده کنید، اما نباید بیش از دو روز مصرف کنید که به صورت عادت شود.

برخی از مطالعات نشان می دهد که ۵ هفته طب سوزنی نیز می تواند به بهبود خواب کمک کند، طب سوزنی میزان فعالیت ملاتونین را افزایش می دهد و در نتیجه قابلیت به خواب رفتن افزایش پیدامی کند.

بهداشت خواب نیز یکی دیگر از عواملی است که پزشکان بر آن تأکید می کنند، بدین معنا که اتاق خواب و تختخواب نیز می تواند عاملی برای بهبود خواب باشد. نور اتاق را به گونه ای هماهنگ کنید که چشم را اذیت نکند و تختخواب را از کنار دیوار دورتر قرار دهید تا هیچ سروصدایی مخل آسایش شما نشود.

قبل از خواب کمی آب بنوشید، زیرا تحقیقات نشان می دهد، نوشیدن آبمیوه قبل از خواب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب را به تأخیر می اندازد و این امر به دلیل شکر زیاد موجود در آبمیوه اتفاق می افتد. علاوه بر این خوردن گردو قبل از خواب نیز می تواند به بهبود خواب کمک کند زیرا گردو منبع غنی ای از تربیتوفان است.

۱۲۰ تا ۹۰ دقیقه قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید زیرا آب گرم، موجب بالارفتن دمای درونی بدن می شود. وقتی می خواهید بخوابید کاهش دمای بدن به بهبود خواب کمک می کند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=271168>

اختلالات مربوط به خواب

خواب خوب بر سلامت ذهنی و جسمی انسان بسیار مؤثر است. فردی که به صورت طولانی مدت از کمبود خواب (Insomnia) رنج می برد، ممکن است به بعضی از مشکلات روانی دچار شده و به مراقبت های بیشتری نیاز پیدا کند. خواب نه تنها بر سلامت جسمی و روحی انسان تأثیر می گذارد بلکه متقابلاً از شرایط جسمی و روحی انسان و عوامل محیطی تأثیر می پذیرد. بعضی از عوامل انسانی و محیطی که بر خواب تأثیر می گذارند.

عبارت اند از:

(۱) کهنسالی

(۲) عوامل روانی

(۳) عادات و شیوه زندگی



(۴) تغییرات متوالی و نامنظم ساعات خواب

(۵) عوامل محیطی

(۶) عوامل جسمانی

(۷) داروها

آشنایی با بعضی از اختلالات شایع خواب

• خرخر (Snoring)

خرخر معمولاً هنگامی شنیده می شود که بافت نرم حلق به هنگام تنفس حین خواب، دچار ارتعاش گردد. معمولاً در چنین افرادی ، انسداد نسبی راه هوایی ثانویه ، چاقی، آسیب یا ساختار نامناسب حلق وجود دارد. هنگامی که انسان می خوابد عضلات حلق شل می شود و انسداد راه هوا ، بیشتر می گردد. خرخر نه تنها باعث مزاحمت برای فرد دیگری که در همان اتاق خوابیده ، می شود بلکه ناآگاهانه سبب بیدار شدن مکرر خود فرد می گردد که ممکن است به صدها بار در طول یک شب برسد. نتیجه ی آن ، خواب آلودگی روزانه و اشکال در تمرکز فکر است. زمانی که خرخر با "آپنه خواب" (توقف تنفس حین خواب) توأم باشد، خطر آن جدی تر از زمانی است که به تنهایی وجود داشته باشد. اگر شما علاوه بر خرخر از خستگی روزانه، خواب آلودگی روزانه ، فشار خون بالا و بیماری قلبی - عروقی رنج می برید. حتماً باید به پزشک مراجعه کنید و در صورت وجود آپنه خواب تحت درمان مناسب قرار گیرید، زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع و مناسب ، این بیماری می تواند سلامت و حتی زندگی شما را به مخاطره اندازد. خوشبختانه امروزه درمان خرخر ، روش های جراحی و غیر جراحی متعددی وجود دارد که با توجه به صلاحدید پزشکتان می

توانید از این روشهای درمانی بهره ببرید.

• آپنه خواب Sleep Apnea" (توقف تنفس حین خواب)

آپنه خواب حالت خطرناکی است که به صورت توقف تنفس حین خواب روی می دهد . دو نوع آپنه خواب وجود دارد:

• آپنه انسدادی

• آپنه مرکزی.

آپنه مرکزی که شیوع کمتری دارد هنگامی رخ می دهد که مغز نمی تواند فرمان لازم برای حرکت عضلات تنفسی و شروع دم را بدهد. آپنه انسدادی که بسیار شایع تر است هنگامی رخ می دهد که به رغم تلاش فرد و عضلات تنفسی اش برای تنفس، هوا به داخل یا خارج از بینی و دهان وی جریان پیدا نکند. هر چند خرخر همیشه با آپنه خواب همراه نیست ولی تقریباً همیشه آپنه خواب با خرخر در فواصل بین دو حمله آپنه همراه است. ممکن است در هر ساعت ۲۰ تا ۳۰ حمله آپنه اتفاق بیفتد. بیمار ممکن است از احساس خفگی حین خواب، سردرد صبحگاهی و خواب آلودگی و گیجی روزانه شکایت داشته باشد. تشخیص و درمان آپنه خواب بسیار مهم است ؛ زیرا این مشکل می تواند منجر به افزایش فشار خون، سکته قلبی و مغزی و نارسایی قلب و ریه گردد. آپنه معمولاً هنگامی رخ می دهد که راه هوای نسبتاً بسته حلق ، با شل شدن عضلات در حین خواب کاملاً مسدود گردد و به رغم وجود تلاش برای تنفس، تبادل هوا از ریه به بیرون صورت نگیرد. عدم ورود و خروج هوا از ریه سبب بالا رفتن سطح دی اکسید کربن خون و پایین آمدن سطح اکسیژن خون می گردد. این تغییرات باعث بیدار شدن فرد می گردد. با بیداری بیمار، شلی عضلات حلق وی کم شده و راه هوایی مجدداً باز می شود و هوا جریان می یابد. این بیدار شدن های مکرر هر چند باعث تداوم تنفس می شود ولی سبب می گردد که بیمار خواب عمیق نداشته باشد. به عبارتی به محض این که خواب بیمار به سمت عمیق شدن پیش می رود با یک حمله آپنه ، بیمار بیدار می شود. ممکن است فرد مبتلا به "آپنه خواب" متوجه هیچ یک از وقایع حین خواب خود نگردد. معمولاً بیمار از حملات توقف تنفس خود و بیدار شدن های مکرر بی اطلاع است اما از سردرد صبحگاهی، احساس عدم رضایت از خواب و خواب آلودگی روزانه شکایت دارد. ممکن است بیمار قادر نباشد روی موضوعات خاص فکر خود را متمرکز کند و همچنین در طول روز و حتی حین کار مکرراً چرت بزند. آپنه خواب در آزمایشگاه خواب یا دستگاه پلی سومنوگرام تشخیص داده می شود و برحسب شدت و علت آن تحت درمان های مختلف جراحی و غیر جراحی قرار می گیرد.

• خواب ناکافی (Insomnia)

خواب ناکافی به معنای کمبود خواب از نظر کمی و یا کیفی است که می تواند با یک یا چند حالت زیر مرتبط باشد.

(۱) مشکل در به خواب رفتن

(۲) بیدار شدن های مکرر در طی شب و مشکل به خواب رفتن مجدد

(۳) بیدار شدن در صبح خیلی زود

(۴) خوابی که سبب شادابی و سرچالی نگردد.

خواب ناکافی با تعداد ساعاتی که یک فرد می خوابد یا زمانی که طول می کشد تا به خواب برود تعریف نمی شود. افراد از نظر نیازشان به خواب و

میزان رضایتمندیشان از خواب با هم متفاوتند. خواب ناکافی ممکن است سبب مشکلاتی در طی روز از جمله احساس خستگی، کمبود انرژی، مشکل تمرکز حواس و تحریک پذیری گردد. بعضی شرایط سبب می شود که افراد بیشتر از خواب ناکافی شکایت داشته باشند از جمله ی آنها می توان به سن بالا، جنس مؤنث و سابقه افسردگی اشاره کرد. اگر شرایط فوق با اضطراب و تنش، بیماری جسمی یا مصرف بعضی از داروها همراه شود احتمال بروز خواب ناکافی بیشتر می شود. خواب ناکافی علل متعددی می تواند داشته باشد:

- بیماری های جسمی مثل
 - آرتریت (التهاب مفاصل یا سرخرگ)
 - نارسایی قلبی
 - آسم
 - آپنه خواب
 - پرکاری تیروئید
 - پارکینسون (بیماری است که با سختی و لرزش عضلات مشخص می شود)
 - بیماری های روحی - روانی مثل
 - افسردگی
 - اضطراب
 - عادات نامناسب مثل
 - مصرف قهوه زیاد
 - مصرف سیگار و الکل قبل از خواب
 - خواب بعد از ظهر بیش از حد.
- تشخیص خواب ناکافی با بررسی تاریخچه بیمار و معاینات توسط پزشک داده می شود. درمان این بیماری با برطرف کردن علل ایجاد کننده آن و اصلاح عادت بیمار میسر است.
- نارکولپسی (Narcolepsy)
- علت نارکولپسی (تمایل مقاومت ناپذیر به خوابیدن عمیق کوتاه مدت) یا بیماری مزمن خواب ناشناخته است. ویژگی این بیماری ، خواب آلودگی شدید و بیش از حد روزانه بعد از خواب شبانه کافی است و این افراد معمولاً در زمانها و مکانهای نامناسب به خواب می روند. حملات خواب روزانه ممکن است بدون آگاهی قبلی اتفاق بیفتد تا جایی که گاهی مقاومت در برابر این حملات خواب بی فایده است و ممکن است این حملات مکرراً در طول روز اتفاق بیفتد. اتفاقات دیگری در بیماران مبتلا به این بیماری ممکن است رخ دهد از جمله:
- کاتاپلکسی:

که عبارت است از حملات ناگهانی شلی و ضعف عضلات که ممکن است به صورت زمین خوردن بیمار یا عدم توانایی واضح صحبت کردن رخ دهد.

حملات کاتاپلکسی ممکن است با واکنشهای احساسی ناگهانی از جمله خشم و ترس و ... شروع شود و از چند لحظه تا چند دقیقه طول بکشد. بیمار به رغم صرع، در طول این حملات هشیار است.

• فلج خواب:

عبارت است از عدم توانایی صحبت کردن یا حرکت نمودن هنگام آرمیدن در بستر یا هنگام بیدار شدن که ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد.

• توهمات خواب:

عبارت است از تجربیات رؤیا مانند واضح و اغلب هراس انگیز که هنگام چرت زدن یا هنگام شروع به خواب رخ می دهد. شایع ترین علامت نارکولپسی ، خواب آلودگی بیش از حد روزانه و حملات چرت زدن است که ممکن است همراه علائم فوق باشد یا نباشد. تشخیص این بیماری با گرفتن تاریخچه و انجام پلی سومنوگرام میسر است که در آن تغییرات خاص نوار مغز در حین خواب که مؤید تغییرات ریتم خواب می باشد مشخص می گردد. هر چند درمان قطعی این بیماری ممکن نیست ولی بعد از تشخیص صحیح، پزشک شما می تواند با برنامه ی درمانی که برای بیمار ترتیب می دهد علائم و مشکلات خواب و بیداری وی را تا حد قابل توجهی کاهش دهد و در ارتقاء کیفیت زندگی او مؤثر باشد.

• بیماری پای بیقرار (Restless Legs Syndrome))

بیماری پای بیقرار نوعی اختلال خواب است که در آن ، فرد مبتلا دچار احساس ناخوشایند در پاها می شود و آن را به صورت احساس گزگز، مورمور، سوزش، درد و کشش توصیف می کند. این احساس ناخوشایند معمولاً در نرمة ساق پا اتفاق می افتد ولی می تواند در هر جای اندام تحتانی از مچ پا گرفته تا ران احساس شود. این احساس معمولاً وقتی رخ می دهد که بیمار دراز می کشد، یا برای مدت طولانی می نشیند. فردی که دچار این حالت می شود به ناچار پای خود را حرکت می دهد. حرکت پاها، راه رفتن ، مالش یا ماساژ پاها و یا خم کردن زانوها به طور موقت تا حدی علائم را کاهش می دهد و عدم تحرک و استراحت ، سبب تشدید علائم بیماری می شود. این بیماران معمولاً در به خواب رفتن دچار مشکل هستند و معمولاً بهترین خواب را در انتهای شب و ساعات صبح تجربه می کنند. چون این افراد خواب کافی را تجربه نکرده اند ممکن است در طول روز خواب آلود باشند.

گاهی بیماری پای بیقرار به همراه حرکات متناوب اندامها حین خواب (Periodic Limb Movements in sleep) دیده می شود. این بیماران به صورت بی اختیار حرکات ناگهانی به اندامهای خود در حین خواب می دهند. این حرکات به طور معمول هر ۱۰ تا ۶۰ ثانیه رخ می دهد . بعضی افراد صدها بار در طی شب اندام های خود را حرکت می دهند. این حرکات نه تنها باعث اختلال خواب این افراد می شود بلکه سبب اختلال خواب اطرافیان آنها نیز می گردد. هر چند علل این بیماری شناخته شده نیست ولی نقش عوامل زیر ثابت شده است:

- در بعضی خانواده ها به صورت ارثی این حالت بیشتر دیده می شود.
- در حاملگی بخصوص در ماههای آخر بیشتر دیده می شود . معمولاً بعد از زایمان مشکل بیمار بر طرف می شود.
- کم خونی و پایین بودن سطح آهن خون.

▪ بیماریهای مزمن مثل نارسایی کلیوی، دیابت، آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) و نوروپاتی های محیطی (بیماری های مربوط به سیستم عصبی) .

▪ مصرف قهوه و ترکیبات حاوی کافئین.

▪ افراد مسن و سالمند بیشتر به این بیماری مستعدند.

تشخیص این بیماری بر اساس شرح حال، معاینات و پاراکلینیک است که توسط پزشک داده می شود و بر اساس عوامل مؤثر، درمان آن صورت می گیرد.

• چگونه بهتر بخوابیم؟

نداشتن خواب کافی و مناسب بسیار آزار دهنده است و به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر زندگی اجتماعی، کار و روابط انسانی و ... تأثیر می گذارد. با رعایت بهداشت خواب و اصلاح برخی عادات روزانه ، شما نیز می توانید از خواب خود در زمان کافی بهره لازم را ببرید و در هنگام برخاستن از خواب و بیداری احساس شادابی بکنید. رعایت نکات زیر شما را در بهبود کیفیت و کمیت خواب و به تبع آن بهبود کیفیت زندگی یاری می رساند.

▪ اگر پس از ۲۰ دقیقه آرمیدن در بستر خوابتان نبرد بر خیزید و زمانی را بگذرانید تا احساس خواب آلودگی به شما دست دهد. در این حالت کاملاً بنشینید و از روشن کردن چراغها بپرهیزید.

▪ از خواب بعد از ظهر بپرهیزید. این سبب می شود که هنگام خواب شب، کاملاً خسته و آماده خواب باشید. اگر نمی توانید از خواب بعد از ظهر صرف نظر کنید، کمتر از یک ساعت و قبل از ساعت سه بعدازظهر بخوابید.

▪ برای برخاستن از خواب و به خواب رفتن خود برنامه ثابتی داشته باشید. حتی در تعطیلات آخر هفته سعی کنید که نظم خواب خود را حفظ کنید.

▪ حداقل از چهار ساعت قبل از خوابتان ورزش نکنید. ورزش منظم برای خواب خوب توصیه می شود ولی زمان آن نباید به خواب شب نزدیک باشد، ورزش در صبح و ابتدای بعدازظهر تداخلی در خواب نمی کند.

▪ تنها هنگامی بخوابید که خوابتان می آید. رعایت این نکته از زمانی که شما در بستر بیدار هستید می کاهد.

▪ از بستر تنها برای خوابیدن استفاده کنید.

▪ از تماشای تلویزیون، انجام کار یا مطالعه در بستر خودداری کنید.

▪ حداقل ۶-۴ ساعت قبل از خواب از سیگار، الکل و ترکیبات حاوی کافئین اجتناب کنید. الکل سبب منقطع شدن خواب شما می گردد. سیگار و ترکیبات کافئین دار مثل قهوه، چای ، نوشابه های گازدار و شکلات مانع به خواب رفتن شما می شوند.

▪ اگر معده شما خالی است قبل از خواب مقدار کمی مواد خوراکی مصرف نمایید.

▪ مصرف مقادیر زیادی غذا بخصوص قبل از خواب و یا خالی بودن بیش از حد معده و احساس گرسنگی سبب اختلال در خواب شما می شود.

▪ نود دقیقه قبل از خواب (با آب خیلی گرم) حمام کنید.

▪ این کار باعث افزایش دمای بدن شما می شود و هنگامی که در بستر آرمیده اید کاهش دمای بدن شما سبب احساس خواب آلودگی در شما می شود.

- قبل از خواب از راحت و مناسب بودن شرایط فیزیکی اطاق خوابتان مطمئن شوید.
- دمای مناسب، تاریکی کافی، سکوت کافی و بستر راحت برای خواب راحت، ضروری است.
- از نور خورشید برای تنظیم ساعت بیولوژیک خود استفاده کنید.
- به محض این که از خواب بر می خیزید برای ۱۵ دقیقه از محیط بسته خانه خارج گردید و نور روز را تجربه کنید.

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=320702>



ارتباط تغذیه از شیر مادر با شب ادراری در کودکان

تعدادی از تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر دچار عفونت، اختلالات معده، آلرژی و چاقی در سنین بعدی می‌شوند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که بچه‌هایی که از بدو تولد از شیر مادر استفاده می‌کنند در سنین کودکی کمتر دچار شب ادراری می‌گردند. در این تحقیق تعدادی از کودکان که از شیر مادر تغذیه می‌شدند با تعدادی از آنها که از شیر خشک استفاده می‌کردند با هم مقایسه شدند و این نتیجه جالب به دست آمد که کودکان گروه اول در حدود ۶۰ درصد کمتر از کودکان گروه دوم به شب ادراری مبتلا می‌شدند. البته نباید این امر را نادیده گرفت که این موضوع نسبی است و در همه کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند صادق نیست و ممکن است آنها نیز دچار شب ادراری گردند. عوامل مختلفی بر روی شب ادراری کودک تأثیر می‌گذارد که شیر مادر یکی از آنهاست مثل استرس و پیشینه خانوادگی لازم است گفته شود کودکانی



که بیشتر از سه ماه از شیر مادرشان استفاده می‌کنند در برابر شب ادراری تا حدی مصون می‌باشند. بنابراین نباید تصور شود که همه کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند به شب ادراری مبتلا نگردند. در مورد این مشکل حتماً با پزشک کودک خود مشورت کنید.



• مشکلات رشد قبل از تولد و خطر ابتلای کودکان به فشار خون بالا: کودکانی که با مشکلات شدیدی که از مهمترین آنها کمبود وزن می‌باشد، متولد می‌شوند در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند که همین امر ممکن است منجر به مرض قلبی در سنین کودکی نیز گردد. مشکل رشدی این است که کودک در دوران بارداری ۹ ماهه مادر کمبود وزن شدید داشته باشد بدون این‌که این کمبود در قد یا در اندازه سر کودک دیده شود. آگاهی یافتن از مشکلات فشار خون در کودک به آنها کمک می‌کند که از مسائل بعدی در بزرگسالی جلوگیری کنند و والدین آنها با تغییرات در سلامتی کودکانشان تطبیق یابند. البته ممکن است کودکان علائم جسمانی ناشی از داشتن فشار خون بالا را نشان ندهند که این امر منجر به خطرات جدی‌تری در بزرگسالی از قبیل سکته مغزی، سکته قلبی، نقص کلیه، مشکلات در بینائی و سخت شدن ماهیچه‌ها می‌گردد. برای از بین بردن چنین اثری به مادران باردار توصیه می‌شود که از مواد مغذی و تا حد امکان مواد غذایی بهینه در دوران بارداری خود استفاده کنند. حال اگر نوزاد با این مشکل به دنیا بیاید افزایش استفاده از میوه و سبزیجات، کاهش استفاده از نمک، ورزش کردن و حتی تمرین‌های آرامش‌بخش در کودکان توصیه می‌شود. پس تغذیه مناسب در دوران بارداری را از یاد نبرید.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=88203>

 **vista.ir**
Online Classified Service

استفاده از تعبیر رؤیا در روانپزشکی

رؤیاها بخشش‌های الهی هستند که می‌توانند به عنوان یک سرمایه روحی و معنوی مورد استفاده قرار گیرند. بر این اساس می‌گویند رویایی که به آن



توجه نشود و مورد بررسی قرار نگیرد، مثل نامه‌ای است که هرگز خوانده نشود. رویابینی یک قابلیت عمومی است که کاربردهای مختلفی در زندگی ما دارد؛ هر کسی قادر است از طریق رویاهایش به تغییر و بهبود زندگی خود و حتی درمان بیماری‌هایش کمک کند و چه بسا که از این طریق شفا یابد؛ در واقع یکی از کاربردهای مهم رویاها، درمان و شفای بیماری‌ها است. رویاها هم کاربرد تشخیصی و هم کاربرد درمانی دارند و علاوه بر تأثیرگذاری بر جسم، بر حالات درونی نیز تأثیرگذار هستند. برخی رویاها علائم اولیه بیماری را نشان می‌دهند و برخی دیگر نشان دهنده علائم و نمادهای بهبودی هستند؛ بعضی همزمان با بروز مشکلی در بدن یا حتی علاج یک بیماری تجربه می‌شوند و برخی هم می‌توانند مشکلات روحی را برطرف کنند ...



اگر به پیشنهاد درمان از طریق رویاها مراجعه کنیم، می‌بینیم که در اکثر تمدن‌های باستانی این موضوع وجود داشته است. مثلاً پزشکان یونان قدیم به بیماران تعلیم می‌دادند تا به محتوای رویاهایشان توجه کنند، به این دلیل که در طول رویا بینش‌های درمانی با ارزشی به دست می‌آمده است. بقراط حکیم به رویاهایی اعتقاد داشت که پیام‌های مهمی در آنها آشکار می‌شد. رویاهایی که در آنها نشانه‌هایی از بیماری ظاهر می‌شد و شخص قبل از مبتلا شدن از آن آگاهی می‌یافت، اینگونه رویاها، رویاهای پرودرامیک نامیده می‌شوند. به عقیده بقراط بعضی از نمادها در رویا، علائم بیماری را مشخص می‌کنند و نمادهایی هم وجود دارند که در درمان بیماری‌ها بکار می‌آیند؛ مثل نور خورشید، درخشندگی ستارگان، لباس سفید و رودخانه بزرگ.

در حوزه روانشناسی و روان درمانی نیز به رویاها به منظور درمان بیماری‌ها توجه شده است. از پیشگامان این مبحث «فروید» بود. فروید به کنش رویاها در تحقق‌اندیشه‌ها و خواسته‌ها تأکید داشت. او معتقد بود آنچه که در خواب می‌بینیم، به نوعی تجلیات ناخودآگاه درونی ماست که از تسلط ضمیر آگاه ما رهایی یافته است؛ در این معنا رویاهایی که ما می‌بینیم قسمت مهمی از لایه‌های زیرین و پنهان مان است، رسوباتی از «خود» مان که یا فراموش شده‌اند یا به علت‌های مختلف در جهان بیداری سرکوب شده‌اند. فروید رویا را یک فعالیت آشفته ذهنی می‌دید که با آن روان آزردگی بیمارانش را کشف می‌کرد، اما «یونگ» رویا را توصیفی خلاق و طبیعی از ناخودآگاه می‌دانست و بر خلاف فروید بر محتوای آشکار رویا تأکید داشت تا دریابد که رویا چه چیزی را آشکار می‌کند، نه اینکه چه چیزی را پنهان می‌کند. امروزه نیز بعضی درمانگران به شکل‌های مختلف از رویاها برای کمک به بیماران خود مدد می‌گیرند. برخی از آنها معتقدند تحلیل رویا می‌تواند یکی از مؤثرترین ابزارهایی باشد که در روان درمانی وجود دارد. تحلیل رویا می‌تواند به جای طولانی کردن فرآیند درمان، زمان صرف شده در درمان را کوتاه کند، زیرا درمانگر با تعبیر رویاها می‌تواند به سرعت به مشکل بیمار پی‌ببرد.

«لی لی واپس» تحلیل رویا را یکی از مفیدترین ابزارها در رسیدن به ریشه تعارضات می‌داند. او می‌گوید تحلیل رویا به ویژه در بیماران عصبی و

افرادی که دچار افسردگی هستند، متمر ثمر است. بنا به نظر متخصصان، مردم غالباً از تعارض‌های ناهشیاری که در رفتارهای آنها دخیل است، آگاه نیستند. با استفاده از رویاها، آنها می‌توانند درکی از این تعارض‌های ناهشیار به دست آورده و تغییراتی آگاهانه براساس این دریافت‌ها به وجود آورند. طبق نظر «هاتی روزنتال» روان تحلیل گر، محقق و نویسنده در زمینه رویا درمانی، رویاها عملکرد مهمی در تنظیم مکانیزم احساس ما دارند. ما می‌توانیم از خلال خواب دیدن، بسیاری از عواطف نامطبوع و غیرقابل پذیرش را تخلیه کنیم، رویا دیدن راهی برای رها کردن عواطف است. دکتر روزنتال نیز همچون یونگ، آدلر و پرلز ... اعتقاد داشت که هر رویایی دربردارنده پیامی مهم است. پیام‌های رویا معمولاً در پرده‌ای از استعاره و تصاویر ذهنی جای دارند. خانم «مونالیزا شولتز» متخصص اعصاب و روان وضعیت سلامت بیماران خود را بر اساس رویاهای شان پیش‌بینی می‌کند. به طور نمونه مردی که زیاد سیگار می‌کشید، خواب دید به ارتش بازگشته است و زیر حملات شدید دشمن، در دل یک درخت بزرگ جا گرفته و گلوله‌های دشمن از تنه درخت وارد شده و سمت پایینی و چپ قفسه سینه‌اش را هدف قرار داده‌اند. او بعدها دریافت که یک غده سرطانی در بخش پایینی و چپ ریه‌اش به وجود آمده است و این قسمت همان محلی بود که در خواب، مورد اصابت گلوله واقع شده بود. در یک مورد دیگر، زنی خواب دید که روی زمین دراز کشیده و زمین به درونش راه یافته و حفره‌ای ایجاد شده است و در آن حفره او در حال خفگی است. دو ماه بعد روشن شد که او به علت ابتلا به سل دچار حفراتی در ریه شده که باعث اختلال در تنفس وی شده است. خلاصه اینکه رویاها هدیه‌ای الهی هستند که خداوند آن را به ما عطا فرموده تا از این امکان برای تحقق خواسته‌های خود از جمله درمان بیماری‌های مان استفاده کنیم. در درون ما منبع عظیمی از دانش و آگاهی نهفته است که می‌توانیم با برقراری ارتباطی خلاق با رویاهای مان به این منبع عظیم دست پیدا کنیم. وقتی کسی به رویاهایش توجه می‌کند، به مرور سطح جدیدی از آگاهی را تجربه می‌کند و می‌تواند رویاهایی ببیند که نوعی هدایت و راهنمایی درونی را برای زندگی‌اش فراهم کند و حتی چیزهای مفیدی خلق کند و آنها را جایگزین ترس و بیماری کند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=361460>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اقداماتی برای رفع بیخوابی در زنان

نوشیدن قهوه ، سیگار کشیدن و خوردن غذا پیش از خواب اصلا خوب



نیست. نوسان هورمونی بیانگر آن است که زنان بیش از مردان مستعد مشکلات خواب هستند.

مطالعات نشان می دهد که احتمال بی خوابی در زنان ۵۰ درصد بیشتر است اما با اعمال برخی تغییرات ساده در عادات زندگی می توان به رفع این مشکلات کمک کرد. در اینجا توصیه هایی در این زمینه ارائه می شود:

- مصرف کافئین را محدود کنید. کافئین علاوه بر قهوه ، چای و نوشابه های گازدار در شکلات و برخی داروهای مسکن نیز وجود دارد.



- از نیکوتین پرهیز کنید چرا که توانایی به خواب رفتن و خواب ماندن را تقلیل می دهد.
- فعال باشید. عدم فعالیت بدنی در طی روز با افزایش مشکلات خواب همراه است اما زمانی که به ساعت خواب نزدیک می شوید ورزش شدید نکنید زیرا به خواب رفتن را دشوار می کند.
- با نزدیک شدن به ساعت خواب از خوردن زیاد پرهیزید زیرا این کار نیز در به خواب رفتن و خواب ماندن اختلال ایجاد می کند.
- چرت زدن در روز هم ممکن است خواب شبانه را کم کند. اگر طی روز نیاز دارید کمی چرت بزنید سعی کنید بیش از ۳۰ دقیقه طول نکشد.
- در صورتی که این راهکار ها به بهبود وضعیت خوابتان کمک نمی کند با پزشک مشورت کنید.
- گاهی اوقات مشکلات خواب و بیخوابی به برخی ناراحتی های بالینی مربوط می شود.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91699>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اگر در خواب خر و پف می کنید...

حدود ۴۰ درصد مردان و ۲۵ درصد زنان در خواب خر و پف می کنند. اگر شما خر و پف می کنید، مطمئناً هنگام نفس کشیدن در خواب صداهای عجیبی از





دهان تان بیرون می آید. حدود یک سوم انسان هایی که بین ۸۴ تا ۵۵ سال سن دارند، خر و پف می کنند. برخلاف آنچه اکثر مردم تصور می کنند، خر و پف کردن یک مشکل است و می تواند در برخی موارد نشان دهنده مشکلات جسمی باشد. اما در مواردی هم خر و پف کردن پدیده ای است که شما می توانید آن را با رعایت برخی نکات بهبود بخشید:

(۱) به پهلوی خوابید: معمولاً زمانی که شما به پهلوی خوابیده اید، خر و پف می کنید.

(۲) وزن خود را کم کنید: در برخی موارد که شما دچار اضافه وزن هستید و گردنتان بیش از حد معمول چربی به خود گرفته، به راه تنفسی تان فشار می آورد و در نتیجه خر و پف می کنید.

(۳) اگر آلرژی دارید، آن را درمان کنید: زمانی که شما نمی توانید از بینی نفس بکشید، مجبورید برای تنفس از دهان تان استفاده کنید و این موضوع شما را به خر و پف کردن می اندازد. معمولاً خوردن آنتی هیستامین ها برای درمان گرفتگی بینی و حساسیت ها پیشنهاد می شوند.

(۴) سیگار نکشید: سیگار کشیدن به مجرای تنفسی شما آسیب می رساند.

(۵) برای خواب تان برنامه ریزی داشته باشید: در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و ساعات معینی برخیزید.

(۶) اگر باردار هستید و خر و پف می کنید، حتماً به دکتر مراجعه کنید: زنانی که هنگام بارداری خر و پف می کنند، فرزندان خود را در خطر کمبود اکسیژن قرار می دهند. اگر شما این نشانه ها را دارید، حتماً با پزشک خود موضوع را در میان بگذارید.

(۷) زیر سر خود را بلند بگذارید: اگر هنگام خواب از بالش بلندی استفاده کنید، امکان خر و پف کردن کمتر می شود، زیرا تنفس شما راحت تر صورت می گیرد.

توجه، توجه؛ اگر دارای شرایط زیر هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید:

- در حالی از خواب می پرید که احساس خفگی می کنید.

- خر و پف شما دیگران را کلافه کرده است.

- وقتی از خواب بیدار می شوید، احساس سرخالی نمی کنید.

- در طول روز خسته هستید.

- با سردرد از خواب بیدار می شوید.

- در حال اضافه کردن وزن هستید.

- نمی توانید تمرکز کنید یا مسائل را بخاطر بسپارید.

- اطرافیان تان متوجه شوند که برای چند ثانیه نمی توانید نفس بکشید.

الگوی صحیح خواب در کودکان

خوابیدن راحت، یکی از نشانه های سلامتی در افراد به شمار می رود و هر قدر این خوابیدن منظم تر و طولانی تر باشد (البته در بچه ها) اثرات روحی، روانی و جسمانی مثبتی خواهد داشت. چرا که برخی از هورمون ها نظیر هورمون رشد و چاقی در هنگام خواب ترشح و فعالیت خود را آغاز می کنند. بسیاری از خانواده ها خواب کودک را جدی نگرفته و اصلاً اهمیتی به آن نمی دهند و برخی خانواده ها نیز در خوابیدن کودک افراط می کنند و به هر طریقی سعی می کنند کودک را بخوابانند که این نوع خواباندن هم در روحیه کودک و هم در متابولسیم طبیعی کودک اثر منفی دارد.

نحوه ی خواباندن کودک و شکل دهی عادت خواب در فرهنگ ها، قبایل و حتی خانواده ها متفاوت است. بعضی ها بچه را وقت خواب قنداق می کنند ، بعضی لباس نازک به او می پوشانند . ممکن است کودک در یک اتاق مجزا، به تنهایی یا با چند خواهر و برادرش بخوابد یا به اتفاق همه اعضای خانواده در یک جا و حتی در یک تختخواب بخوابد.

برخی عادت ها و شیوه ها به کودک شما کمک بیشتری می کند تا یک الگوی درست در او شکل بگیرد و از مشکلاتی که در سال های بعد احتمال



پیدایش آن می رود ، جلوگیری شود. به عنوان مثال اگر عادت دارید هر شب کودک تان را بیست دقیقه روی پا تکان دهید تا خوابش ببرد و حتی نیمه شب هم که او از خواب بیدار می شود مجبور هستید با همین روش دوباره او را بخوابانید، باید گفت که شما عملاً در عادت خواب او مداخله کرده اید و یادگیری شروع خوابش را به تعویق انداخته اید.

اگر کودک را در رختخوابش بگذارید و اجازه دهید که بدون لالایی و تکان دادن ، خودش به تنهایی بخوابد و در طول شب نیز به خواب ادامه دهد ، مطمئناً برای شما و فرزندتان بهتر خواهد بود. در هر حال به نفع کودک است که خوابی پیوسته و منسجم داشته باشد. ممکن است شما و کودک تان در یک رختخواب بخوابید و کاملاً هم از این بابت راضی باشید و حتی کودک تمام شب را به خوبی بخوابد اما ادامه این عادت برای مدت طولانی برای هر دوی شما مطلوب نیست. توجه داشته باشید که باید در این عادت تغییراتی داده شود. منظور از روش و عادت های قبل از خواب همان کارهایی است که قبل از خواب برای آماده کردن کودک انجام می دهید. اگر او نوزاد است احتمالاً پوشاک او را عوض می کنید و روی پا تکان می دهید تا خوابش ببرد و سپس او را در حالی که خواب است به جای خوابش ببرید تا خود به تنهایی بخوابد. عموماً همه این الگوها برای چند ماه اول عالی است چرا که انتظار نداریم که یک نوزاد سراسر شب را به طور پیوسته بخوابد.

اگر فرزند ۵ تا ۶ ماهه شما هنوز سازگاری نیافته ، باید به برنامه و عادت زمان خواب او نگاه عمیق تر و دقیق تری بیندازید. اگر کودک به هنگام خواب روی پا گذاشته شود و یا با شیر خوردن در بغل بخوابد باید گفت که این کودک هنگام بیداری های معمول نیمه شب، برای خواب رفتن دوباره دچار مشکل خواهد شد. برای این که بتوانید به او کمک کنید شب ها خواب بهتری داشته باشد ، باید در عادت های زمان خواب او تغییراتی ایجاد کنید. مثلاً او را بیدار بگذارید تا نحوه ی سازگاری و تنهایی خوابیدن در رختخواب را چه اول شب و چه نیمه شب بیاموزد. به تدریج که کودک بزرگ تر می شود عادت های زمان خواب اهمیت بیشتری پیدا می کند. اگر زمان خواب برایش لحظات خوشی باشد، دید خوبی به آن خواهد داشت. تاثیر روش های خواب در برنامه ریزی خواب و روش های وقت خواب متفاوتند باید برنامه و روشی متناسب با وضعیت خانواده ی خود انتخاب کنید. خوب است که هر شب دقایقی را با کودک خود سپری کنید و به او یاد بدهید که چه کارهایی را باید طبق برنامه هر شب انجام دهد. برای بچه های کوچک تر زمان خواب زمان جدایی است و تحملش برای او دشوار است. در واقع درست نیست بچه نوپا یا خردسالی را به تنهایی به رختخواب بفرستیم چون ممکن است احساس محرومیت از بهترین لحظات روز داشته باشد.

خوب است ده تا سی دقیقه قبل از خواب را به او اختصاص دهید. از شوخی ها و بازی های پرتحرک، تعریف کردن قصه های ترسناک و یا هر عملی که به هنگام خواب هیجان کودک را برانگیزد ، اجتناب کنید می توانید با او گفت و گو یا بازی آرامی کنید یا برایش قصه بگویید یا کتاب بخوانید. هنگامی که چند صفحه به پایان داستان باقی مانده به او تذکر دهید که کم کم وقت تمام می شود و او باید بخوابد. نباید برای خواندن داستان دیگری تسلیم او شوید. با این شیوه کودک مقررات را می آموزد. کودک وقتی بزرگ تر می شود باز هم دوست دارد مدتی را قبل از خواب با شما سپری کند. تماشای تلویزیون این هدف را تامین نمی کند، حتی اگر او در کنار شما به تماشای تلویزیون بپردازد به لحظاتی خصوصی و صمیمی و نزدیک تر نیاز دارد. می توانید درباره وقایع مدرسه یا برنامه ریزی یک روز تعطیل و یا درباره چیزهای جالب و سرگرم کننده یا در صورت امکان در مورد برخی نگرانی های او صحبت کنید تا هنگام خواب کم تر به آن ها فکر کند. برخی شب ها ممکن است از پیاده روی و بازی و یا کار در منزل لذت ببرد. یک کودک ۱۰-۱۲ ساله احتمالاً دوست دارد به تنهایی برای خواب آماده شود، فقط به گفتن یک شب بخیر اکتفا نکنید، بلکه کمی با او صحبت کنید. آخرین کاری که قبل از رفتن به رختخواب انجام می شود خیلی مهم است هر گونه دعوا و درگیری و تشنجی سبب می شود کودک، خواب آرام و راحتی نداشته باشد.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=125513>



انسان در نظم شکوفا می شود

اغلب افرادی که از اختلال خواب شکایت دارند، نمی‌توانند ماهیت آن را توضیح دهند یا فکر می‌کنند اصلاً مشکلی وجود ندارد. با داده‌های واقعی، این امکان وجود دارد که روند کنشی را که احتمالاً موجب کاهش مشکل می‌شود ترسیم کرد.

• بی‌خوابی

یکی از رایج‌ترین انواع اختلال خواب، بی‌خوابی است. بی‌خوابی هرگونه ناتوانی از خوابیدن است. بی‌خوابی ممکن است به خواب نرفتن، ناتوانی از تداوم خواب، بیداری‌های دوره‌پی یا خواب سبک باشد، وضعیتی که در آن شخص می‌تواند خواب خود را ادامه دهد و نسبت خواب مرحله ۱ در او زیاد و خواب مرحله ۴ کم است. پژوهش‌ها در مقیاس وسیع نشان می‌دهد که ۱۴ درصد مردم احساس می‌کنند که برای خوابیدن با نوعی مشکل مواجهند. این مطالعات نشان می‌دهد که مشکلات مربوط به خواب مستقل از نژاد و طبقه اجتماعی و اقتصادی و ملیت فرد است. با وجود این، سن از شاخص‌های اصلی است. بیش از



نیمی از افراد پیر بارها و بارها انواع مشکلات مربوط به خوابیدن را تجربه کرده‌اند.

• بی‌خوابی مربوط به دارو

بی‌خوابی معمولاً با استفاده از باریتورات‌ها درمان می‌شود. باریتورات‌ها ابتدا مدت خواب را بالا می‌برند، ولی بتدریج میزان بیشتری از آن برای تداوم خواب مورد نیاز است. سرانجام اکثر افرادی که باریتورات مصرف می‌کنند دچار آشفتگی خواب می‌شوند. آنها معمولاً با کمک باریتورات به خواب می‌روند ولی ماندن در حالت خواب برایشان دشوار است. دلیل روشن است. باریتورات خواب REM را سرکوب می‌کند. میزان زیاد باریتورات نه تنها خواب REM بلکه خواب مراحل ۳ و ۴ را نیز مختل می‌کند. نداشتن خواب REM و خواب مرحله ۴ نگاهی به وجود می‌آورد که باید اصلاح شود. افرادی که باریتورات مصرف می‌کنند بطور مداوم در حالت محرومیت از REM و خواب مرحله ۴ بسر می‌برند. بسیاری از جرقه‌های قشر مغز که در افراد مصرف کننده باریتورات دیده شده است به مثابه تلاش برای ورود به مرحله ۳ و ۴ یا خواب REM تعبیر شده‌اند.

تاثیر الکل برخواب شبیه تاثیر باریتورات است. میزان کم الکل خواب REM را کاهش می‌دهد. مصرف مزمن الکل به کاهش شدید خواب REM و SWS منجر می‌شود. کنار گذاشتن مصرف الکل، بعد از مصرف مزمن آن، اغلب باعث توهّم می‌شود. هذیان خمار می‌تواند است وقتی پیش آید که خواب REM شکسته شود و موقعیت بیداری دست دهد. محرک‌های ضعیف مثل کافین، قهوه، چای و بعضی نوشیدنی‌ها آشفتگی خفیفی در خواب ایجاد می‌کند. ۳ تا ۴ فنجان قهوه قبل از خواب باعث می‌شود خواب دیرتر به سراغ فرد بیاید، حالت بیداری طولانی و خواب سبک باشد. محرک‌های قوی مثل آمفتامین‌ها اثر عمیق‌تری دارند.

آنها نه تنها باعث می‌شوند زمان به خواب رفتن دیرتر شود بلکه خواب REM و NREM را نیز کاهش می‌دهند. ترک مصرف مزمن این مواد به اثر انعکاسی REM و کابوس منجر می‌شود. داروهای ضد افسردگی و بعضی مسکن‌ها نیز خواب REM را کاهش می‌دهند. در اینکه این داروها فایده دارند یا نه هنوز تردید وجود دارد.

• بی‌خوابی‌های بی‌ارتباط با داروها

وب و آگینو دو محقق هستند که (۱۹۷۵) نشان می‌دهند پنج نوع بی‌خوابی بی‌ارتباط با دارو وجود دارد. موقعیتی، ملایم (خوش‌خیم)، نامنظم، غیرمتعارف (بی‌قاعده) و اختلالات ثانوی خواب.

بی‌خوابی‌های موقعیتی: این بی‌خوابی‌ها در واکنش به رویدادهای دنیای بیداری رخ می‌دهد، مثل هیجان ناشی از شغل جدید، عشق جدید، مرگ افراد مورد علاقه، احساس گناه یا شکست، گذشت زمان اغلب این نوع بی‌خوابی‌ها را حل می‌کند.

بی‌خوابی‌های ملایم (خوش‌خیم): در این مورد، فرد فکر می‌کند کم می‌خوابد، اگرچه الگوهای خواب او بهنجار است. شاید افراد در چنین حالتی به آن مقدار خوابی که فکر می‌کنند، نیاز ندارند. چنین افرادی بایستی بدانند که نه تنها در طول خواب بلکه در زمان‌بندی آن نیز تغییرات زیادی وجود دارد.

بی‌خوابی‌های نامنظم: این نوع بی‌خوابی ناشی از الگوهای نامنظم خواب است. وقتی رفتن به رختخواب و برخاستن از خواب در زمان‌های نامنظم صورت گیرد بعضی از نشانه‌های کنترل خواب حذف می‌شود. در نتیجه، شخص ممکن است برای به خواب رفتن دچار مشکل شود یا بخاطر زود برخاستن از خواب، به اندازه کافی نخوابد.

خواب بی‌قاعده: يك نوع بی‌قاعدگی خواب شامل حمله خواب در حالت بیداری این اختلالها مخربند ولی با درمانهای بالینی معالجه می‌شوند. نوع دوم، بروز رفتارهای بیدارگونه در خلال خواب است (خواب‌گردی، وحشت شبانه، کابوس) این اختلالات به سن وابسته است و با افزایش سن ناپدید می‌شود.

اختلالات ثانوی خواب: بعضی از آشفتگی‌های خواب بخاطر اختلال‌های دیگر رخ می‌دهد. پس درمان بایستی متوجه علت اصلی باشد. وقتی علت آسیب‌شناختی اصلی بهبود یابد، خواب به حالت طبیعی برمی‌گردد. برای مثال، شخصی که بخاطر احساس گناه نمی‌تواند بخوابد بایستی با احساس گناه کنار بیاید تا بتواند خواب بهنجار داشته باشد.

خواب‌آلودگی: اگر زمان درازی بیدار مانده یا به اندازه کافی نخوابیده باشیم، اغلب دچار خواب‌آلودگی می‌شویم، برطبق نظر کلاپتمن، پدربزرگ پژوهش‌های مربوط به خواب، یکی از بهترین شاخص‌های زمان به خواب رفتن؛ مدت زمانی است که بیدار بوده‌ایم، زیرا بدن بین خواب و بیداری به شکلی کاملاً منظم تغییر می‌کند. از آنجایی که ریتم روزانه ما تا ۲۵ ساعت طول می‌کشد، بدن بسرعت با الگوی جدید سازگار می‌شود و ما دیرتر به رختخواب می‌رویم و زودتر برمی‌خیزیم. برای حفظ چرخه ۲۴ ساعته، بایستی با برخاستن در ساعت مشخص روز، آن را تنظیم کرد. وقتی این الگو به هم می‌خورد بدن الگوی جدیدی اتخاذ می‌کند که باعث می‌شود هنگام غروب هشیارتر و هنگام صبح ناهشیارتر باشیم.

هشیاری در شب به خواب رفتن را خیلی مشکل می‌کند، بی‌حالی‌های صبح روز بعد از تعطیل که بسیاری از مردم تجربه می‌کنند، ممکن است نتیجه آن باشد که افراد بدن‌های خود را از انطباق با ۲۴ ساعت زندگی بیرون خلاص کرده‌اند، شب قبل از اولین روز هفته افراد در می‌یابند که نمی‌توانند بخوابند. وقتی هم سرانجام می‌خوابند به اندازه کافی در خواب REM و خواب مرحله ۴ نمی‌مانند و در نتیجه چرخه هشیاری آنها با کار روزانه منطبق نمی‌شود.

بی‌نظمی زمان خوابیدن: افرادی که در ساعت معینی به رختخواب نمی‌روند اغلب بی‌خوابی می‌کشند. دلیلش آن است که انسان در نظم شکوفا می‌شود.

بدن ما تلاش می‌کند تا خود را با درخواستها و انتظارات، هماهنگ کند. اگر مدت زمان درازی بیدار بمانیم، بدن ما خود را با این حالت هماهنگ می‌کند. پس اگر يك شب زود به رختخواب برویم، در می‌یابیم که بدن ما هنوز زیادی برانگیخته است. نتیجه آنکه تا وقتی بدن از فعالیت نیفتد، خواب به سراغمان نمی‌آید. بدن به ساعت‌های درونی پاسخ می‌دهد، بنابراین می‌توان با اتخاذ الگویی جدید از خواب و بیداری این ساعت‌ها را تنظیم کرد. بعضی از افراد می‌توانند به سرعت ریتم‌های خود را تنظیم کنند ولی برای بعضی این کار مشکل است. بیشتر محققان عقیده دارند بهترین راه ایجاد نظم مناسب، اتخاذ مجموعه‌ای از برنامه‌هاست وقتی فرد برنامه نداشته باشد بدن نمی‌تواند نظم مداومی بگیرد. در نتیجه گاه دچار بدخوابی می‌شود.

چرت زدن: از آنجایی که توانایی به خواب رفتن تا حد زیادی بمدت زمان سپری شده از آخرین خواب بستگی دارد، چرت نسبتاً طولانی عصرانه ممکن است باعث به هم خوردن نظم خواب شود. افرادی که تمایل دارند بعدازظهرها چرتی بزنند دچار بی‌خوابی می‌شوند، گاهی اوقات بدن این چرت‌ها را بخشی از چرخه خواب تلقی می‌کند. از آنجایی که طول زمان بیداری را مدت زمانی که خوابیده‌ایم تعیین می‌کند افرادی که غروب‌ها چرت می‌زنند، خیلی زود از خواب برمی‌خیزند جای تعجب نیست که این افراد شب نتوانند بخوابند. بهترین راه درمان این مشکل، قطع چرت‌های

غروب است. این کار خیلی مشکل است، زیرا افرادی که به این چرت‌ها عادت کرده‌اند، بطور غیرارادی در حال خواندن روزنامه یا کتاب یا تماشای تلویزیون به خواب می‌روند. الگوی چرت این است: زود به خواب رفتن و بلافاصله بیدار شدن، این چرت‌ها همه را دچار بدخوابی نمی‌کند، بدن می‌تواند یاد بگیرد که در چرخه خواب و بیداری روزانه با این چرت‌ها کنار بیاید. این نشان می‌دهد که الگوی خواب / بیداری را تا حدی می‌توان آموخت. وقفه تنفسی: وقتی می‌توان فردی را مبتلا به وقفه تنفسی دانست که در خلال شب ۳۰ بار یا بیشتر و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه دچار وقفه تنفسی شود. در بعضی موارد، اشخاص تا ۵۰۰ بار دچار این حالت می‌شوند. این مورد بسیار نادر اما خطرناک است، زیرا باعث کمبود شدید اکسیژن و بی‌نظمی‌های قلبی می‌شود. وقفه تنفسی یکی از علل شایع بی‌خوابی در بزرگسالان است ولی مطالعات برنامه‌ریزی شده آزمایشگاهی این نظر را تایید نکرده است. مشکل تنفسی اغلب باعث می‌شود فرد خواب جزء جزء شده را تجربه کند و از خواب بیدار شود. خواب‌آلودگی در طول روز نیز یکی از عوارض این مساله است. سازوکاری که باعث این اختلال می‌شود هنوز معلوم نیست. این وضعیت با عمل جراحی و در نتیجه بالا بردن توانایی جذب هوا از بین می‌رود. مصرف الکل قبل از خواب وقفه تنفسی را در خلال خواب افزایش می‌دهد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220791>



اولین شب آرامش را درک کن

خطر مرگ و میر افرادی که کمتر از ۵/۳ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، ۱۵ درصد بیشتر از سایر افراد است.

افراد محروم از خواب ممکن است دچار تحریک‌پذیری و بی‌حالی شوند و گاه حتی در این حالت، توهّمات و هذیان‌ها نیز بروز می‌کنند. جالب است بدانیم که طبق مطالعات انجام شده حتی محرومیت از خواب در برخی از جانوران مثل موش‌ها، می‌تواند به علائمی از این قبیل منجر شود: ظاهر ضعیف و



نحیف، ضایعات پوستی، کاهش وزن، افزایش مصرف انرژی، افزایش مصرف غذا، کاهش درجه حرارت بدن و مرگ. شما درباره خواب و بی‌خوابی چه

می‌دانید؟

برخی از افراد به‌طور طبیعی خواب کوتاه‌تری دارند و برای آنکه کارکرد با کفایتی داشته باشند، شبانه به کمتر از شش ساعت خواب نیاز دارند. افراد پرخواب کسانی هستند که برای کارکرد با کفایت به بیش از ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. گروهی که به‌عنوان کم‌خواب طبقه‌بندی می‌شوند معمولا افرادی با کفایت، جاه‌طلب و از نظر اجتماعی مسلط و راضی هستند. افراد پرخواب معمولا کمی افسرده و مضطرب بوده و از لحاظ اجتماعی کناره‌گیر هستند. طی کار جسمانی، ورزش، بیماری، بارداری، استرس روانی عمومی و افزایش فعالیت ذهنی نیاز به خواب افزایش می‌یابد.

• الگوی خواب

بدون علائم بیرونی، ساعت طبیعی بدن يك دوره ۲۴ ساعته را دنبال می‌کند. تاثیر عوامل بیرونی نظیر چرخه نور - تاریکی، مسایل رایج روزانه، دوره‌های صرف غذا و سایر هماهنگ‌کننده‌های بیرونی سبب می‌شود که افراد از يك چرخه ۲۴ ساعته پیروی کنند. خواب همچنین تحت تاثیر ریتم‌های زیستی قرار می‌گیرد. در طول يك دوره ۲۴ ساعته، برخی يك بار و برخی دو بار می‌خوابند. این ریتم در بدو تولد وجود ندارد و در طول دو سال اول زندگی برقرار می‌شود. در برخی از خانم‌ها الگوهای خواب در خلال مراحل دوره قاعدگی تغییر می‌کند.

الگوهای خواب روزانه از نظر فیزیولوژیک با خواب شبانه یکسان نیست و تاثیرات روان‌شناختی و رفتاری خواب نیز متفاوت است. در دنیای صنعت و ارتباطات که غالبا براساس روزهای ۲۴ ساعته عمل می‌کند، این تعاملات روز به روز اهمیت بیشتری می‌یابد. حتی در افراد شب‌کار نیز تداخل در ریتم‌های مختلف ممکن است سبب پیدایش مشکلاتی شود.

مطالعات اخیر که در سال ۲۰۰۲ روی بیش از يك میلیون مرد و زن انجام شد، نشان داد که خطر مرگ و میر افرادی که بیش از ۵/۸ ساعت یا کمتر از ۵/۳ ساعت در شب می‌خوابند، ۱۵ درصد بیشتر از کسانی است که به‌طور متوسط هفت ساعت در شب می‌خوابند. هیچ دلیلی برای توجیه این یافته آماری وجود ندارد. يك دلیل پیشنهادی این است که افراد کم‌خواب هم‌زمان به اختلالات دیگری هم دچار هستند ولی توضیح این حالت هنوز معلوم نیست. تا اینجا می‌دانیم که خواب یکی از چرخه‌های طبیعی و بسیار مهم در بدن هر يك از ما به حساب می‌آید.

• بی‌خوابی: انواع و اقسام

بی‌خوابی عبارت است از اشکال در شروع یا دوام خواب که شایع‌ترین نوع شکایت خواب بوده و ممکن است مداوم یا گذرا باشد. مطالعات زمینه‌یابی، میزان شیوع این اختلال را در افراد بزرگسال ۳۰ تا ۴۵ درصد نشان داده‌اند. برخی از علل شایع بی‌خوابی (به‌صورت دشواری در به خواب رفتن و یا دشواری در دوام خواب) به این شرح است: هرگونه اختلال جسمی دردناک یا ناراحت‌کننده، ضایعات دستگاه عصبی مرکزی، سن بالا، بیماری‌های عفونی، بیماری‌های غدد، سرطان‌ها، عوامل مربوط به رژیم غذایی، اضطراب، افسردگی، ترك مواد اعتیادآور و بسیاری دلایل دیگر.

• بی‌خوابی کوتاه مدت:

معمولا با اضطراب و یا عارضه‌ای از يك تجربه اضطراب‌انگیز یا انتظار يك تجربه اضطراب‌انگیز (مثل امتحان یا مصاحبه شغلی) همراه است. در برخی از افراد، این نوع بی‌خوابی گذرا ممکن است با واکنش سوگ، فقدان عزیزان یا تقریبا هر تغییر یا استرس در زندگی مربوط باشد. این عارضه احتمالا جدی نیست و معمولا نیازی به درمان اختصاصی ندارد و در مواردی که استفاده از داروهای خواب‌آور جایز باشد، هم پزشک و هم بیمار باید بدانند که درمان دارویی کوتاه‌مدت خواهد بود و برخی نشانه‌ها از جمله عود کوتاه‌مدت بی‌خوابی بعد از قطع مصرف دارو دیده خواهد شد.

• بی‌خوابی مداوم:

به‌طور نسبی گروه شایع‌تری از اختلالات را تشکیل می‌دهد که در آنها مشکل عمده، به‌خواب رفتن است و نه دوام خواب. این نوع بی‌خوابی شامل دو مساله است که گاهی قابل تفکیک اما غالباً به هم پیوسته است: اضطراب و تنش جسمانی و پاسخ تداعی شرطی. بیماران اغلب به جز بی‌خوابی، شکایت واضح دیگری ندارند. آنها ممکن است خود اضطراب را احساس نکنند، اما آن را از طریق فیزیولوژیک تخلیه کنند. ممکن است شکایت عمده آنها از احساسات ترس‌آلوده و افکار تکرار شونده‌ای باشد که مانع از به‌خواب رفتن آنها می‌شود. گاهی، ولی نه همیشه، بیمار اظهار می‌دارد که بی‌خوابی او در هنگام تعطیلات برطرف می‌شود و هنگام استرس در سر کار یا خانه تشدید پیدا می‌کند.

• خوابیدن با دارو؛ خوب یا بد؟

برخلاف تصور همگان که قرص‌های خواب‌آور را راه حل اصلی درمان بی‌خوابی می‌دانند، در اصل داروها را تنها باید به مدت کوتاهی و با احتیاط فراوان مصرف کرد، زیرا بیشتر داروهای این دسته دارویی، اعتیادآور هستند. به این معنی که بیمار نسبت به آنها وابستگی پیدا می‌کند و همان‌طور که می‌دانیم، وابستگی دارویی نیز نوعی اعتیاد محسوب می‌شود که اغلب به‌صورت پنهان و خزنه شکل می‌گیرد و چه بسا بیمار از این وابستگی خود تا مدت‌ها بی‌خبر باشد. در کل داروهای خواب‌آور را نباید بیش از دو هفته تجویز کرد. برخی روش‌های غیر دارویی نیز موثر هستند.

• ۱۰ فرمان خواب‌آور

- هر روز در وقت معین و ثابتی از خواب بیدار شوید.
 - زمانی را که روزانه در بستر می‌گذرانید، به میزان قبل از شروع اختلال خواب محدود سازید.
 - مصرف داروهای موثر بر دستگاه عصبی مرکزی را متوقف کنید (مثل کافئین، نیکوتین، الکل، محرک‌ها)
 - از چرت زدن روزانه بپرهیزید (به جز در مواردی که نمودار خواب نشان دهد که این چرت‌ها به بهبود خواب شبانه کمک می‌کنند)
 - به کمک برنامه تدریجی ورزش سنگین صبحگاهی، تناسب جسمانی خود را به‌دست آورید.
 - از تحریکات شبانگاهی اجتناب کنید. رادیو یا مطالعه در حال آرامش را جایگزین تلویزیون کنید.
 - حمام با آب بسیار داغ و به مدت ۲۰ دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید.
 - هر روز در ساعات معینی غذا صرف کنید. قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
 - غروب‌ها از روش‌های آرام‌سازی نظیر آرمیدگی عضلانی تدریجی و مراقبه استفاده کنید.
 - شرایط خواب را برای خود راحت سازید.
- از بیماران خواسته می‌شود اگر پس از پنج دقیقه در رختخواب خواب‌شان نبرد، بلند شده و خود را به کار دیگری مشغول سازند. در هر حال به یاد داشته باشیم که در هر زمان فقط باید دو یا سه مشکل را هدف درمان قرار داد. ایجاد تغییرات بیش از حد در شیوه زندگی بیمار و یا وضع برنامه‌های درمانی پیچیده، توان بیمار را می‌کاهد و به ندرت موفقیت‌آمیز است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=260160>

با چشم باز از خوابتان مراقبت کنید

آدم‌های خسته و خواب‌آلوده‌ای را دیده‌اید که هر روز صبح به جای اینکه سرحال و با انرژی باشند، دائما خمیازه می‌کشند و ویروس کسالت را در همه‌جا پراکنده می‌کنند؟ وقتی هم که از آنها سؤال می‌کنید، می‌گویند «دیشب اصلا نتوانستم بخوابم». گاهی هم از خرخر کردن همسرشان گله می‌کنند و می‌گویند: «دیشب یک ساعت هم نخوابیدم، می‌خواستم بالش را روی دهانش بگذارم!» بیخوابی، کم خوابی و یا اختلالاتی نظیر خرخر کردن، از مشکلات رایجی هستند که شاید در هر خانواده‌ای بشود یک نمونه آن را پیدا کرد. اختلالاتی که اگر درمان شوند، نه تنها از مشکلات فردی که به آنها مبتلاست کاسته می‌شود، بلکه بسیاری از معضلات اجتماعی که در نتیجه این اختلالات عارض می‌شود نیز برطرف خواهند شد. گفتگوی ما با دکتر محمد بیات، متخصص جراحی دهان و فک و صورت و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران را در این باره بخوانید. دکتر بیات دبیر همایش تشخیص و درمان اختلالات خواب است که جمعه اول تیر ماه سال جاری، در بیمارستان شریعتی تهران برگزار می‌شود.

▪ از تعریف خواب طبیعی شروع کنیم؟

- همانطور که می‌دانید یک سوم عمر ما در حالت خواب طی می‌شود و در صورتی که خواب خوبی نداشته باشیم، فعالیت‌های زمان بیداریمان نیز دچار اختلال خواهد شد. در حقیقت، در گذشته‌های خیلی دور، خواب یک پدیده راز آلود بود که اطلاعات زیادی در مورد آن نداشتیم، اما از ۵۰ سال پیش، تقریباً تحقیقات دقیق‌تری شروع شد که منجر به شناخت شرایط طبیعی خواب و اختلالات موجود در این زمینه شد. البته تقسیم‌بندی‌های متفاوتی هم در این زمینه وجود دارد که در مدلی از آن، خواب دارای دو فاز اصلی فعال و غیرفعال است و بر اساس میزان



حرکات چشم در حین خواب اندازه‌گیری می‌شود. تقریباً ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از شروع خواب، فاز فعال شروع شده و حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که در واقع خواب اصلی همان فاز فعال است.

درست مثل اینکه یک سیستمی روشن می‌شود، کنترل شده و دوباره خاموش می‌شود و به شکل کلی نوعی بازخوانی در این زمینه اتفاق می‌افتد. در این شرایط و برای اینکه ما از یک خواب طبیعی بهره‌مند شویم تقریباً باید ۴ فاز فعال را طی کنیم و به همین دلیل است که نیاز به ۶ تا ۸ ساعت خواب در طول شبانه روز داریم. البته اگر بخواهیم خواب طبیعی را از نظر کیفی مورد بررسی قرار دهیم، خوابی آرام، بدون بیداری و بدون عوارضی مثل خرخر یا وقفه تنفسی را خواب طبیعی می‌گویند.

• و به چه مواردی اختلالات خواب می‌گویند؟

- جالب است بدانید که شایع‌ترین اختلال خواب، بی‌خوابی است که در واقع اختلال نیست بلکه همان عدم خواب است و به دلایل متفاوتی نظیر استرس‌های روحی - روانی، شرایط بد خواب و یا بیماری‌ها می‌تواند به وجود آید.

در این میان چیزی که حائز اهمیت است اختلالات حین خواب است که شایع‌ترین آنها «سندرم قطع تنفس حین خواب» است که منجر به نوعی کمبود اکسیژن مزمن می‌شود. این اختلال می‌تواند در نتیجه علل مختلفی که شایع‌ترین آنها انسداد در مسیر تنفس است به وجود آید که این انسداد هم می‌تواند از ابتدای مسیر تنفس یعنی بینی شروع شده و تا پایین‌ترین قسمت ریه که دیافراگم است ادامه یابد. مسائلی مثل انحراف بینی، پولیپ، بزرگی شاخک‌های بینی، لوزه سوم و بزرگی لوزه‌ها در رابطه با قسمت بینی وجود دارد.

در رابطه با قسمت دهان و فک و صورت هم مهم‌ترین آنها اختلالات اسکلتی مثل رشد ناقص ناحیه صورت است، مثل رشد ناقص ناحیه میانی صورت (عقب بودن)، کوچک بودن و عقب بودن فک پایین، کوچکی و عقب بودن چانه، بزرگی زبان، بلند بودن کام لب و زبان کوچک، چربی زیاد دور گردن و همینطور تا ناحیه شکم و شرایط خوابیدن (طاق باز) همه می‌تواند منجر به انسداد یا تنگ شدن راه‌های تنفسی شود.

• این اختلالات در سنین خاصی به وجود می‌آید؟

- از نظر سنی باید بگوییم که در واقع در تمام سنین به وجود می‌آید، اما معمولاً بعد از ۴۰ سالگی تشخیص داده می‌شود، در مردها شایع‌تر از زن‌هاست و در خانم‌ها هم قبل از سنین یائسگی شیوع کمتری دارد ولی بعد از آن بیشتر می‌شود.

• علایم این اختلالات چیست؟

- از مهم‌ترین علایم آن، خرخر کردن حین خواب است که معمولاً به این شکل که چند دقیقه بعد از خوابیدن به علت تنگی مسیر عبور هوا در حلق و لرزش زبان کوچک، صدایی به وجود می‌آید، عارض می‌شود.

وضعیت خطرناک‌تر زمانی پیش می‌آید که خرخر کردن ادامه پیدا کند و منجر به قطع تنفس شود که اگر ۱۰ ثانیه بیشتر طول بکشد و تعداد آن هم زیاد باشد، حتماً نیاز به درمان دارد. این مشکل، عوارضی نظیر خستگی صبحگاهی، کوفتگی، خواب آلودگی، افسردگی، اختلالات شخصیت مثل عصبانیت، ناتوانی جنسی و مشکلات شغلی و اجتماعی به دنبال دارد و در زمینه مشکلات قلبی-عروقی و ریه نیز ممکن است منجر به سکنه‌های قلبی و برخی از بیماری‌های ریوی شود که در بسیاری از موارد، بیمار با شکایت از این عوارض مراجعه می‌کند بی‌آنکه بداند مشکل او اساساً یکی از انواع اختلالات خواب است.

▪ در این صورت، چگونه باید این اختلال را تشخیص داد؟

- برای پی بردن به نوع مشکل باید به متخصص آن مراجعه کرد چرا که بسته به دلایل ایجاد اختلال، بیماری در زمینه‌های متفاوت مورد بررسی قرار می‌گیرد. مثلا اگر فردی دچار مشکلی در راههای تنفسی بینی باشد باید به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کند، اما ناهنجاری‌های فک و صورت و کام و زبان کوچک و زبان، معمولا نیاز به مراجعه به جراح فک و صورت دارد و برای مسائل قلبی، ریوی و عصبی هم باید به متخصصین مربوطه همان رشته مراجعه کنند.

جالب است بدانید یکی از تخصص‌هایی که به بررسی اختلالات خواب می‌پردازد، گوارش است، چرا که ثابت شده بسیاری از مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس معده، می‌تواند دلیلی برای ایجاد اختلال خواب باشد. در این میان آزمایشگاهها و مراکز کنترل اختلال خواب هم وجود دارند که با استفاده از روش‌های آزمایشگاهی و تصویربرداری‌های ویژه، محل انسداد را پیدا می‌کنند و سپس فرد را به متخصص مربوطه ارجاع می‌دهند.

▪ درمان‌های ویژه ای هم برای این اختلالات وجود دارد؟

- ببینید، درمان‌ها بسته به سطح اختلال، به چند دسته تقسیم می‌شوند که از توصیه‌های ابتدایی شروع می‌شود و پس از اینکه تشخیص به نتیجه رسید، معمولا بیماری درجه‌بندی می‌شود و اشکالی از ساده، متوسط و شدید را در بر می‌گیرد که در موارد ساده‌تر با کنترل‌های خانگی تا حدی بهبود پیدا می‌کند.

▪ کنترل‌های خانگی؟

- بله! کنترل‌هایی مثل رژیم غذایی سبک برای شب‌ها، حذف مواد محرک مغز مثل قهوه، شکلات و غذاهای چرب یا مناسب کردن محیط خواب که هوای مطبوعی داشته باشد، بدون نور و سر و صدا باشد را مجموعا مراقبت‌های خانگی می‌گویند.

▪ این که می‌گویند اگر بالش را از زیر سر کسانی که خرخر می‌کنند تکان دهیم، مشکل رفع می‌شود تا چه حد صحت دارد؟

- خب این یکی از تغییراتی است که در نوع خوابیدن می‌توان ایجاد کرد، مثل همانی که گفتیم بهتر است طاق باز نخوابند. یعنی با ایجاد تغییری در شکل فیزیکی خوابیدن، نفس کشیدن تسهیل می‌شود و ممکن است در بهبود این روند نقش داشته باشد.

▪ چسب‌های بینی چگونه؟

- چسبها هم همین نقش را دارند یعنی روند تنفس را تسهیل می‌کنند و در موارد ساده بیماری می‌توانند کارساز باشند.

▪ درمان‌های سطوح بعدی شامل چه چیزهایی است؟

- این روش‌ها از درمان‌های دارویی تا جراحی را شامل می‌شود، مثلا برای موارد متوسط، نورولوژیست‌ها، متخصصان داخلی و گوارش بیشتر از روش‌های دارویی و مدیکال استفاده می‌کنند که شایع ترین آنها استفاده از دستگاه c-pap است. این دستگاه که به شکل ماسک است، با ایجاد فشار مثبت هوا در ریه، باعث برطرف شدن اختلال می‌شود اما استفاده از آن کمی دشوار است.

روش درمانی ساده دیگری هم که وجود دارد، استفاده از بعضی پروتزهایی است که بدون جراحی در داخل حلق و دهان کار گذاشته می‌شود و مسیرتنفس را باز نگه می‌دارد. اما آخرین راه در رابطه با برطرف کردن این اختلالات، جراحی است که شامل جراحی‌های ناحیه بینی و حلق است مثل درمان انحراف اختلال بینی، پولیپ، هایپرتروفی‌ها، لوزه سوم و بعد از تمام اینها درمان‌های فک و صورت که جالب است بدانید که موفق‌ترین

روش درمانی تا کنون، همین جا به جا کردن استخوان فک بوده که گاهی موفقیت ۱۰۰ درصد دارد.

روش جراحی دیگری که در این زمینه انجام می‌شود، مربوط به تخلیه چربی‌های گردن تا شکم است، زیرا در موارد وجود چاقی در این نواحی، کنترل حجم چربی به خصوص در ناحیه گردن و شکم، بسیار موثر است.

▪ لیزر درمانی چقدر مؤثر است؟

- برای درمان در نسوج نرم که شامل زبان، کام نرم و زبان کوچک است از روشهای رادیو فرکانس و لیزر هم استفاده می‌کنند که تاثیر خوبی هم دارد و از آنجایی که از درمان‌های سرپایی به حساب می‌آید، طرفداران بیشتری هم دارد و بیماران استقبال بیشتری از آن می‌کنند که در بسیاری از افراد اگر خرخر را هم از بین نبرد در بهبود کیفیت خواب بسیار موثر است.

▪ این امکان وجود دارد که بدون وجود هیچ دلیل جسمی و فیزیکی باز هم اختلال خواب ایجاد شود؟

- هیچ اختلال آناتومیکی پیدا نمی‌کنیم که به این موارد اختلالات مرکزی می‌گویند. اما در برخی موارد دیگر، مجموعه‌ای از اختلالات جسمی و عصبی وجود دارد که به آنها اختلالات مختلط می‌گویند. بنابراین ممکن است در نتیجه استرس و مشکلات روحی- روانی هم اختلالات خواب به وجود آیند.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=293408>



با رعایت این نکات بهتر می خوابید!

وقتی از فعالیت های روزانه خسته می شوید فقط یک خواب خوب شبانه می تواند این خستگی را برطرف کند اما برخی افراد برای به خواب رفتن هم مشکل دارند.

شاید همه عوامل موثر برای داشتن یک خواب خوب و کافی را نتوان تحت کنترل داشت.



- اما با رعایت برخی نکات می توان شرایط را برای یک خواب بهتر فراهم کرد :
- برای زمان خواب یک برنامه منظم داشته باشید و هر شب در یک زمان مشخص به رختخواب بروید و هر روز حتی روزهای تعطیل راس یک ساعت معین از خواب بیدار شوید.
- قبل از خواب از خوردن و آشامیدن زیاد اجتناب کنید. سعی کنید شام سبک باشد و آن را حدود ۲ ساعت قبل از خواب بخورید.



- به هنگام شب از نیکوتین و کافئین پرهیز کنید زیرا عوامل محرکی هستند که شما را بیدار نگه می دارند.
- ورزش منظم داشته باشید. فعالیت بدنی منظم به ویژه ورزش هوازی در تسریع به خواب رفتن و داشتن یک خواب راحت به شما کمک می کند
- حتی الامکان طی روز کمتر بخوابید تا شب دچار بی خوابی نشوید. گفته می شود یک خواب نیمروزی نیم ساعته علاوه بر رفع خستگی در بهبود سلامت نیز موثر است.
- رختخواب راحتی را برای خواب انتخاب کنید.
- هر شب نزدیک زمان خواب کارهایی را انجام بدهید که به خواب کمک می کنند. این امور برای افراد مختلف متفاوت اند برای مثال می تواند شامل دوش گرفتن ، مطالعه یا حتی تمرینات آرامش بخش باشد.

منبع : پارسی باکس

<http://vista.ir/?view=article&id=92692>



با کودکان بدخواب چه کار کنیم؟

چگونگی خواباندن کودک و شکل‌دهی عادت خواب در فرهنگ‌ها، قباایل و حتی خانواده‌های مختلف، متفاوت است. بعضی‌ها بچه را وقت خواب قنداق





می‌کنند، بعضی لباس نازک به او می‌پوشانند و یا حتی بعضی او را لخت می‌خوابانند. هرچه باشد، برخی از کودکان بدخوابند و بسیاری از پدر و مادرها از این موضوع نگرانند. به ویژه دیر به خواب رفتن کودکان از مشکلات شایع والدین است. در این شماره به این موضوع بیشتر می‌پردازیم....

برخی عادت‌ها و شیوه‌ها به کودک شما کمک بیشتری می‌کند تا یک الگوی درست در او شکل بگیرد و از مشکلاتی که در سال‌های بعد احتمال پیدایش آن می‌رود، جلوگیری شود. به عنوان مثال اگر عادت دارید هر شب کودکان

را بیست دقیقه روی پا لالایی دهید تا خوابش ببرد، باید گفت که شما در عمل در عادت خواب او مداخله کرده‌اید و یادگیری شروع خوابش را به تعویق انداخته‌اید. اگر کودک را در رختخوابش بگذارید و اجازه دهید که بدون لالایی و تکان دادن خودش به تنهایی بخوابد و در طول شب نیز به خواب ادامه دهد برای شما و فرزندتان بهتر خواهد بود. ممکن است شما و کودکان در یک رختخواب بخوابید و کاملاً هم از این بابت راضی باشید و حتی کودک تمام شب را به خوبی بخوابد اما ادامه این عادت برای مدت طولانی برای هر دوی شما مطلوب نیست.

• عادت‌های خواب کودک را تغییر دهید

برای این که بتوانید به کودکان کمک کنید تا شب‌ها خواب بهتری داشته باشند، باید در عادت‌های زمان خواب او تغییراتی ایجاد کنید و برای مثال او را بیدار بگذارید تا چگونگی سازگاری و تنهایی خوابیدن در رختخواب را چه اول شب و چه نیمه شب بیاموزد. اگر او نوزاد است پوشک او را عوض می‌کنید و روی پا لالایی می‌دهید تا خوابش ببرد و سپس او را به جای خوابش منتقل می‌کنید.

ممکن است او را در حالی که بیدار است به جای خوابش ببرید و خود به تنهایی بخوابد.

اگر فرزند پنج تا شش‌ماهه شما هنوز سازگاری نیافته، باید به برنامه و عادت زمان خواب او نگاه عمیق‌تر و دقیق‌تری بیندازید. اگر کودک شما به هنگام خواب روی پا لالایی شود و یا با شیر خوردن در بغل بخوابد باید گفت که این کودک در هنگام بیداری‌های معمول نیمه شب برای خواب رفتن دوباره، دچار مشکل خواهد شد.

• هر خانواده، یک روش خواب

برنامه و روش‌های خواب متفاوت‌اند. باید برنامه و روشی متناسب با وضعیت خانواده خود انتخاب کنید. خوب است که هر شب دقایقی را با کودک خود سپری کنید و به او یاد بدهید که هر شب چه کارهایی را باید طبق برنامه انجام دهد. برای بچه‌های کوچک‌تر زمان خواب زمان جدایی است و تحمل آن برای او دشوار است. در واقع درست نیست بچه نوپا یا خردسالی را به تنهایی به رختخواب بفرستیم چون ممکن است سبب احساس محرومیت از بهترین لحظات روز شود. از شوخی‌ها و بازی‌های پر تحرک، تعریف قصه‌های ترسناک و یا هر عملی که به هنگام خواب هیجان کودک را برانگیزد، اجتناب و با او گفتگو یا به آرامی بازی کنید یا برایش قصه بگویید یا کتاب بخوانید. هنگامی که چند صفحه به پایان داستان باقی مانده، به او تذکر دهید که کم کم وقت تمام می‌شود و او باید بخوابد. نباید تسلیم خواسته‌های او برای خواندن داستان دیگری شوید. با این شیوه کودک مقررات را می‌آموزد.

• دردسر کودکان بزرگ‌تر

وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شود دوست دارد مدتی را پیش از خواب با شما سپری کند. تماشای تلویزیون این هدف را تأمین نمی‌کند. حتی اگر او در کنار شما به تماشای تلویزیون بنشیند، به لحظاتی خصوصی و صمیمی و نزدیک‌تر نیاز دارد. می‌توانید درباره وقایع مدرسه یا برنامه‌ریزی یک روز تعطیل و یا درباره چیزهای جالب و سرگرم‌کننده یا در صورت امکان در مورد برخی نگرانی‌های او صحبت کنید تا هنگام خواب کمتر به آنها فکر کند. برخی شب‌ها ممکن است از پیاده‌روی و بازی یا کار در منزل لذت ببرد. کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دوست دارند به تنهایی برای خواب آماده شوند. با او به گفتن یک شب به خیر اکتفا نکنید بلکه کمی با او صحبت کنید. آخرین کاری که پیش از رفتن به خواب انجام می‌شود خیلی مهم است. هر گونه دعوا و درگیری و تشنج سبب می‌شود که کودک خواب آرام و راحتی نداشته باشد.

• خوابیدن کودک کنار پدر و مادر

اگرچه این کار برای یکی دو شب قابل توجیه است، برای مثال وقتی که کودک بیمار است یا روحیه نامناسبی دارد اما در بیشتر موارد این عمل مناسب نیست.

مطالعات نشان داده که حرکات و بیداری‌های یک فرد در طول شب، افراد دیگری را که با او در یک رختخواب می‌خوابند بیدار کرده و سبب ایجاد تغییرات خواب می‌شود بنابراین بهتر است که کودک را با افراد دیگر در یک جا نخوابانیم. تنهایی خوابیدن، بخش مهمی از یادگیری کسب استقلال، بدون اضطراب و همراه با آرامش و اطمینان است. این روند در رشد روانی به موقع کودکان اهمیت به سزایی دارد.

اگر به کودک خود اجازه بدهید تا میان شما و همسرتان بخوابد به دلیل اینکه خود را مسؤول جدایی شما می‌داند احساس قدرت زیادی خواهد کرد و همین موجب نگرانی او هم می‌شود چون می‌خواهد مطمئن شود که شما او را تحت کنترل دارید و هرگاه که صلاح باشد بی‌توجه به تمایل او اعمال سلیقه می‌کنید. اگر شما نشان دهید که نمی‌توانید به این شیوه عمل کنید و او می‌تواند هر طور که بخواهد عمل کند، ممکن است که احساس تزلزل کند.

اگر کودک با یکی از والدین خود زندگی می‌کند، یا یکی از والدین دور از خانه و در محل کار است و یاحتی در اتاق دیگر می‌خوابد، در این وضعیت برخی والدین کودک را به رختخواب خود می‌آورند و یا یکی از آنها به رختخواب او می‌رود اما کودک باز هم اطمینان خاطر نخواهد یافت چرا که احساس می‌کند جای یکی از آنها را گرفته است و یا خود را مسؤول جدایی می‌داند و همین امر او را دوباره نگران می‌کند.

اغلب بچه‌هایی که والدین آنها جدا از هم زندگی می‌کنند و یا طلاق گرفته اند، خود را در این آشفتگی خانوادگی مقصر می‌دانند. ناراحتی این کودکان بیشتر مربوط به زمانی است که در رختخواب والدینشان می‌خوابند.

• تاثیر اسباب‌بازی

به جای آنکه کنار کودک نوپا و یا خردسالان بخوابید تا خوابش برود، بهتر است از یک عروسک نرم پارچه‌ای، یک اسباب‌بازی و یا حتی پتوی مخصوص استفاده کنید.

به طور معمول اسباب‌بازی کودک را سرگرم و متقاعد می‌کند تا شب را به تنهایی سپری کند. این کار موجب می‌شود تا او احساس کند که بر دنیای پیرامون خود تا حدودی کنترل دارد. چرا که یک اسباب‌بازی و یا یک ملحفه را هر وقت که او بخواهد می‌تواند همراه داشته باشد و این اسباب

بازی هیچگاه او را ترک نمی‌کند. به‌طور معمول کودک چنین اشیایی را در ابتدای سنین نوپایی انتخاب می‌کند و دوستی با آن را تا ۶ تا ۸ سالگی ادامه می‌دهد. اگر کودک شما با یک اسباب‌بازی و یا یک عروسک پارچه‌ای نرم سرگرم شود، آن را وارد برنامه خواب خود خواهد کرد، اسباب‌بازی که با او غذا بخورد و به قصه‌هایش گوش دهد. به او اطمینان دهید که اسباب‌بازی‌اش را تا هر زمانی که بخواهد می‌تواند داشته باشد. این کار، شب بخیر گفتن را برای او آسان‌تر می‌کند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=344262>



با کودکان خود چگونه رفتار کنیم؟

معمولاً والدین از مشکلات خواب فرزندانشان شکایت دارند. در اولین سال زندگی، والدین بیشتر از خوابیدن کودک در طول شب شکایت می‌کنند. در دومین سال زندگی بی‌میلی نسبت به خواب و کابوس‌های شبانه مطرح می‌گردد. از سه الی پنج سالگی مسایل شامل دیر به خواب رفتن، بیدار شدن در طول شب و کابوس هستند.

• والدین گرامی:

- علت و یا تداوم مشکل خواب را در کودکان بررسی کنید. شاید به دلیل جلب توجه، اضطراب، تاثیر داروها و ... هستند. بررسی این عوامل در انتخاب راه حل مناسب به شما کمک خواهد کرد.
- فعالیت‌های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک، برنامه‌های ورزشی و... را در طول روز افزایش دهید.



- کودکان قبل از خواب باید به فعالیت‌های آرام بپردازند تا برای خوابیدن آماده شوند. بازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند، برای ساعات قبل از

خواب مناسب نیستند. به تدریج فعالیت کودک را از زمان غروب به بعد کاهش داده و به جای بازی های پرتحرک مانند کشتی گرفتن و یا توپ بازی، فعالیت هایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه و یا تماشای تلویزیون را جایگزین نمایید. انجام فعالیت های آرام کننده چون حمام آب گرم و ماساژ قبل از خواب و یا تکان دادن کودک به آرامی مفید خواهد بود.

- برای زمان خواب کودکان برنامه تعیین کنید. برنامه های خانواده و خواسته های کودک را نیز در نظر بگیرید. انعطاف پذیر باشد، ولی برخورد قاطع با کودک را تمرین کنید. الگویی را که تصمیم به ادامه آن ندارید، شروع نکنید. برنامه شبانه باید در کل روز موجب احساس امنیت و نزدیکی میان افراد خانواده شود.

- قبل از خواب در مورد مسایل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد با کودکان صحبت کنید. آماده کردن لباس های مدرسه و مرتب کردن کتاب های فردا، برنامه مناسبی برای کودکان بزرگ تر خواهد بود. قصه گفتن برای کودک قبل از خواب در درک اینکه "الان موقع خواب است" به او کمک می کند.

- اگر کودکان در شب، سخت به خواب می رود و یا از خواب می پرد به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید. این کار در این جا الگوی خواب منظم به کودک کمک خواهد کرد.

- بخاطر داشته باشد مصرف شبانه برخی مواد غذایی مانند مصرف چای و یا نوشابه خواب کودک را کاهش می دهد.

- به کودکان روش های آرام سازی (نفس عمیق، کشش و آرام سازی عضلات بدن) را آموزش دهید. سعی کنید قبل از خوابیدن، کودک این روش ها را انجام دهد. به کودک اجازه دهید تا زمانیکه خواب آلوده و خسته نشده بیدار بماند و سپس او را به رختخواب ببرید.

- از تمرین مثبت استفاده کنید. در طول روز راه هایی که کودک می تواند با بکارگیری آنها به خواب رود برای او بیان کنید. مثلاً "کودک می تواند با فکر کردن درباره صحنه های آرام و زیبا مانند برخورد امواج دریا به ساحل، پریدن گوسفند از روی نرده و یا با تکرار حروف الفبا و با خواندن ترانه های کودکانه این کار را تمرین کند.

- حتی الامکان سعی کنید نکات ایمنی را در اتاق خواب کودک رعایت کنید(مثل پوشاندن سیم های برق و یا استفاده از محافظ برای پریز برق و دورنگهداشتن کودک از اشیاء شکستنی). این کار به والدین کمک می کند که با خیال راحت کودک را در اتاقش تنها بگذارند.

- اگر کودک در رختخواب خود نمی ماند، شما در اتاق کودک حضور داشته و هنگام آرام بودن کودک او را تشویق کنید. برای مثال هنگام آرام بودن کودک برایش نوار قصه بگذارید و هنگام ناآرامی او ضبط را خاموش کنید.

- هنگامیکه کودک در طول شب از خواب بیدار می شود، به او کمتر توجه کنید، کمتر او را در آغوش گرفته، تماس چشمی را محدود کرده و با او بحث نکنید. بی تفاوتی والدین در این زمان برای خوابیدن مجدد کودک موثر خواهد بود.

- به تدریج توجهتان را به کودک پس از رفتن به رختخواب کاهش داده و دیرتر به گریه یا جیغ او پاسخ دهید. به کودک بگویید همین الان باید بخوابد و این کار را هرشب تکرار کنید. آنها به برخورد قاطع شما نیاز دارند.

- برای بعضی از کودکان خوابیدن در اتاق تاریک دشوار است. روشن کردن چراغ خواب در اتاق کودک مفید خواهد بود.

- اگر کودک برای خوابیدن در اتاق خواب شما اصرار دارد، رختخواب او را روی زمین بیندازید و به او بگویید در صورت تمایل به خوابیدن در اتاق شما باید

روی زمین بخوابد. به تدریج در شب های بعد رختخواب او رانزدیک در اتاق خواب، هال و یا در راهرو بیدارزد. هدف از این کار این است که کودک در اتاق شما ناراحت باشد. بسیاری از کودکان هنگام قرار گرفتن در این شرایط، خوابیدن در رختخواب راحت خود را ترجیح می دهند.

▪ والدین باید از نظر جسمی و روانی آمادگی کنارآمدن با مشکلات خواب کودک را داشته باشند. از فرصت های بدست آمده (حضورنداشتن کودک درخانه) برای جبران کمبود خواب و پانجام کارهای لذت بخش برای خود استفاده کنید.

▪ گاهی کودک به جای والدین تمایل به خوابیدن درکنار خواهر و برادرهایش دارد. در صورت اجازه والدین، این کار به سرعت عادت می شود. کودکان باید یاد بگیرند هنگام خوابیدن مستقل باشند. ازطرفی خوابیدن با یکدیگر شاید باعث تحریک تخیلات جنسی و بازی های جنسی بین خواهر و برادرها شود. با لحنی قاطع و جدی به کودکان بگویید که هر کدام باید در رختخواب مخصوص خودشان بخوابند و از بحث کردن با آنها خودداری کنید.

▪ یک هم خواب جایگزین (مانند یک عروسک پشمالو) یا یک هم اتاقی (مثلا "خواهر یا برادر) به تنها خوابیدن کودک کمک کرده و درکسب استقلال او مفید خواهد بود. کودک را به تنها خوابیدن به عنوان یک رفتار مناسب تشویق کنید.

▪ هم با صحبت و هم با عمل همکاری کودک را در شب تشویق کنید. هرشب به وقت شناسی و در رختخواب ماندن کودک جایزه بدهید. جایزه ها می توانند تماشای بیشتر تلویزیون و یا یک خوراکی ویژه قبل از خواب باشد.

▪ کودکان ترس ها و تشویش هایی دارند که قبل از خواب به سراغشان می آید. کودک خود را تشویق کنید که درمورد مسایلش با شما صحبت کند. این کار به شما در درک بهتر مسایل کودک کمک خواهد کرد.

▪ به خاطر داشته باشید که والدین، پدربزرگ و مادربزرگ و یا پرستار کودک باید درمورد چگونگی کنارآمدن با مشکلات خواب کودک با یکدیگر هماهنگ باشند.

کودکان به علت شرایط سنی خود آسیب پذیرند و نیاز به حمایت و مراقبت بزرگ ترها دارند. آسیب پذیری کودکان ایجاب می کند که با وضع قوانین مناسب و حمایت و مراقبت لازم از آنان رشد و سلامت جسم و روان آنان راتامین کنیم.

منبع : مؤسسه مادران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=289367>



با کودکان فراری از خواب چه کنیم

خواب کافی یکی از مهمترین نیازهای جسمی و ذهنی هر فرد است. به ویژه کودکان که نیاز آنان به خواب کافی بیشتر از افراد بزرگسال است اما گاهی اوقات خوابیدن بچه ها برای والدین دردسرساز می شود. ترس از تاریکی یا تنها بودن یا عدم تمایل به زود خوابیدن موجب می شود تا بچه ها خواب شبانه خوبی نداشته باشند.



کودکان در سنین پیش دبستانی علاقه زیادی به زود خوابیدن ندارند. در واقع آنها می خواهند به پدر و مادرشان اعلام کنند که بزرگ شده اند و کسی نمی تواند آنها را مجبور به زود خوابیدن کند. داشتن یک برنامه منظم شبانه می تواند در این مورد مفید باشد. به عنوان مثال اگر شما هر شب سر

ساعت مشخصی برای فرزندتان یک داستان بخوانید و او را تشویق به مسواک زدن کنید، به تدریج می آموزد که بعد از این کارها باید بلافاصله به رختخواب برود.

اگر فرزندتان از موجودات خیالی می ترسد بهتر است در یک اسپری کمی آب بریزید و آن را به عنوان اسپری ضدهیولا به فرزندتان معرفی کنید. حتی می توانید برجسب خاصی نیز برای اسپری تهیه کنید.

هر شب قبل از خواب اتاق را با اسپری پاکسازی کنید و به فرزندتان اطمینان بدهید که در طول شب از موجودات خیالی خبری نخواهد بود. به هر حال چون منشأ این ترس ها خیالی است راه حل آن نیز باید خیالی باشد. اما اگر فرزندتان بزرگتر است و از مسائل واقعی تری مانند دزد می ترسد بهتر است قبل از خواب با او صحبت کنید و به او اطمینان بدهید که خانه کاملاً امن است.

تماشای تلویزیون و انجام دادن بازی های کامپیوتری قبل از خواب موجب می شود بچه ها دیرتر به خواب بروند. بنابراین بهتر است حداقل نیم ساعت قبل از خواب به بچه ها اجازه استفاده از تلویزیون و کامپیوتر را ندهید. همچنین نوشیدن یک لیوان شیر گرم می تواند برای راحت تر خوابیدن فرزندتان مفید باشد.

نجمه افضلی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132982>

بازی، کودکان را خوش خواب می کند

بهترین ورزش برای کودکان بازی است و کودکانی که به اندازه کافی ورزش می کنند بهتر می خوابند.

کودکانی که به اندازه کافی و مناسب بازی می کنند وضعیت جسمی بهتری داشته- بهتر می خوابند و حتی از نظر روحی نیز کمتر دچار مشکل و اختلال می شوند.

به عقیده کارشناسان ورزش برای کودکان و حتی نوجوانان می تواند شامل بازیهای نظیر فوتبال- شنا- دوچرخه سواری و دویدن می باشد. زیرا در این ورزشها سه رکن اصلی که شامل قدرت تحمل بدن است در دویدن و انعطاف پذیری و کشش در انواع بازیها تقویت می شود.



شاید به همین دلیل بزرگسالان با یک دقیقه دویدن ضربان قلبی به مراتب سریعتر داشته باشند و تنفس شان دچار مشکل شود اما کودکان به دلیل عادت به دویدن و بازی دچار چنین مشکلاتی نمی شوند.

با توجه به آمار کودکان به طور متوسط روزانه سه ساعت تلویزیون تماشا می کنند. اما مقدار ورزش توصیه شده برای آنها در قبال این سه ساعت پنج ساعت است که از این پنج ساعت باید حداقل ۱,۵ ساعت آن شامل حرکات سریع در راه رفتن و پیاده روی باشد تا تمام عضلات و ماهیچه ها را درگیر کند. برای رسیدن به این منظور نباید فعالیتها و بازیهای سالم کودکان را محدود کرد. زیرا با این کار انرژی آنها تخلیه نمی شود و دچار انواع مشکلات جسمی و روحی خواهند شد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=123746>

بالش، دیازپام و دیگر هیج

از قدیم ندیم ها هر فصلی به یک چیزی معروف بوده. مثلاً تابستون رو با هندونه هاش یا آب دوغ خیار می شناختن. پاییز فصل مدرسه بوده و شروع سرماخوردگی های اعصاب خرد کن. زمستون با قصه های پدر بزرگ و مادر بزرگ زیر کرسی می چسبیده ولی از همون قدیم هم بهار یک چیز دیگه بوده. آخه سال با این فصل شروع می شه. اما جدای از این بهار یک ویژگی خاص با خودش داره که از قدیم الایام زیاد صحبتش می شده. اونم «خوابه» که تو روزهای بهاری واقعا می چسبه. البته بین همه گروه های سنی، بیشتر جوون ها درگیر این حس خواب آلودگی می شن چرا که اولاً سرخوش ترن (!) ثانیاً بیکارترن (!!)



ثالثاً قرض و قوله ندارن که بی خوابی بزنه به سرشون؛ رابعا جوون ها عاشق خواب و رویا دیدن هستن، بنابراین اگه بتونن حتی یک دقیقه بیشتر بخوابن، رویاهای بیشتری هم می تونن ببینن. خلاصه این همه گفتیم تا موضوع این شماره رو لو بدیم.

قراره این شماره درباره خواب و فواید و مضرات و خطرات و مخاطرات و چه می دونم کلا هر چی که به خواب مربوط می شه بگیم. قبل از هر چیز می گن رطب خورده کی کند منع رطب؟ نه، نه ببخشید اشتباه شد. از قدیم گفتن خفته، خفته را کی کند بیدار؟ نه، اینم نبود. نوک زبونمه ها! بی خیال منظور این بود که از اون جا که سیر از گرسنه خبر نداره و سواره از پیاده پس الزاما ما باید خودمون راه های منتهی به خواب و عواقب و پیامدهای پر خوابی و بی خوابی رو شخصا تجربه می کردیم تا قادر به نوشتن این مطلب باشیم. این هم یک نکته دیگه دال بر سخت بودن حرفه خبرنگاری. می بینید؟

ژ دیدار به قیامت اگر ...

قبل از هر چیزی باید یک تعریفی از خواب داشته باشیم چرا که شاید عده ای ندونن خواب به چه معناست! خوابیدن فرآیندی طبیعی است که وقتی انسان احساس خستگی می کند دچارش می شود. وقتی انسان مشغول کار و فعالیت است سلول های فراوانی از بدنش دار فانی را وداع می گویند و سلول های تازه جایگزین اون ها می شود. این سلول های مرده به صورت سم در بدن تجمع پیدا می کند و تنها در صورت فرآیند خواب است که بدن اقدام به سم زدایی می کند. پس بدانید و آگاه باشید که اگر نخوابید، از درون مسموم می شوید.

عده ای معتقدند «چون انسان از ۲۴ ساعت شبانه روز حداقل به ۷-۸ ساعت خواب نیاز دارد پس این گونه یک سوم از عمر شریف خود را هدر خواهد داد. خب این چه کاری است؟ اگر می خواهی آن یک سوم را هم زندگی کنی پس سعی کن کمتر بخوابی». این افراد همین طوری یک

چیزی واسه خودشون می گن، به حرف این قبیل آدم ها اصلا گوش نکنید چرا که اگر در پی تصرف اون یک سوم به این شکل باشید و به ناچار باید اون دو سوم باقی مونده رو بی خیال شید!

● گفته باشیم ها!

یادتون میاد وقتی به دنیا اومدین چه قدر می خوابیدین؟ بله، اون زمان ها در مجموع ۴-۵ ساعت تو شبانه روز بیدار بودین. خب تا حالا فکر کردین یک نوزاد چرا این همه می خوابه؟ شاید هم جایی خونده باشین ولی اگه تا حالا نمی دونستین پس حالا بدونین که نوزاد تو خواب رشد می کنه و هر چی بیشتر بخوابه رشد سریع تر و بهتری هم داره. حالا چون بیشترین رشد انسان به همون دوران نوزادیش بر می گرده، بیشترین خواب رو هم همون موقع داره.

فکر کردین ما بیکاریم نوزاد شناسی یادتون بدیم؟ نخیر قصد و غرضی بود ما را از بیان این مطالب که الساعه می فرماییم: این نکته که الان می خوام بگیم تا حالا تو هیچ کدوم از سخنرانی های معروفمون رو نکرده بودیم پس اولاً زیر لفظی ما فراموش نشه و ثانیاً رو صحت و سقم مطالب خیلی خیلی حساب کنید! خب این جانب پس از بررسی های فراوان در مورد خواب نوزادان و بیدار کردن این قشر زحمت کش(!) به وسیله گرفتن بینی کوچکش یا ریختن یک پارچ آب سرد روی سرش و یا اقدام به ترانه سرایی بالای سر مبارک این عزیزان (و البته نوش جان کردن چند عدد لنگه کفش جانانه از سوی مادر طفل!) دریافتیم که بچه اگه نخوابه رشدش کم می شه (اوه چه کشفی) و از اون جایی که نوجوون در سن رشد (همه می گن) پس نتیجه می گیریم که نوجوون و دنبال سر اون جوون ها هم نیاز مبرم به خواب دارن و هیچ کسی حق نداره بیدار شون کنه که یالا پاشو درس بخون، پیر سر کوجه ۲ تا نون بگیر، لنگه ظهره هنوز خوابیدی؟ و ... گفته باشیم ها!!

و اما یک سخن با جوون ها. دیدین چه قدر پیش بابا، مامان ها ازتون حمایت کردیم؟ خوبه حالا، نمی خواد خودتون رو لوس کنید، الان هم خودمونیم و خودتون، تعارف که نداریم ... دیگه شورش رو در آوردین. خب بسه دیگه چه قدر می خوابین؟ ۷ تا پادشاهه، ۷۰ تا که نیست. مگه نشنیدین می گن خواب، خواب می آره. به جون خودم راست می گم، مطمئنم خودتون هم تجربه اش کردین. روزهایی که آدم بیشتر می خوابه، حس خواب آلودگی اش بیشتر می شه. یک دانشمند می گه: هر جوونی که زیاد بخوابه الهی که خیر نبینه! (البته این دانشمند از قول مادر بزرگش حرف می زد)

مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها می گن: خدا روزی رو اول صبح تقسیم می کنه و بنابراین هر کی که خوابه، روزی اش رو آبه، بجنوردی ها معمولاً از اصطلاح فس فس استفاده می کنند، مثلاً می گن: فس فس لنگه ظهره، پا می شی یا پیام با ناز و نوازش بیدارت کنم!! همین جا یک نکته رو یادآور می شیم که بزرگ ترهای عزیز دقت داشته باشین که این طرز گویش اصلاً در شأن شما و مناسب با احساسات جوون دسته گلتن نیست ها!

● دینگ دینگ وقت بیدار شدن

کم خوابی و پر خوابی هر ۲ تاش واسه آدمی زاد ضرر داره. (طی تحقیقات عمیق خودمون کشف کردیم) کم خوابی روی حافظه و قدرت کارایی اون تأثیر مستقیم داره و با ۱۰۰ تا لیوان آب هویج هم نمی شه جبرانیش کرد. پر خوابی هم از کار و زندگی می اندازتون! در ضمن این که در برخی احادیث آمده که خداوند سه گروه پر خواب، پر خور و پرگو را دوست نمی دارد، پس یقین بدونین مصلحتی در این بین هست. سعی کنید از همین

سن جوونی خوابتون رو تنظیم کنید یعنی شب ها زود بخوابید و صبح ها هم زود بیدار شین، این کار رو به صورت عادت در بیارین و تا آخر عمر به جون من دعا کنید که یادتون دادم!

برای بیدار شدن از زنگ های خیلی ملایم یا خیلی تند ساعت استفاده نکنید. چون زنگ ملایم حکم لالایی رو داره و زنگ های تند هم اول صبحی اعصاب واسنئون نخواهد گذاشت. زنگ بیدار باش ترجیحا ساعت گویا باشه و یا در صورتی که در دسترس نبود زنگ های منقطع چند دهم ثانیه ای. این جوری: «دینگ دینگ، دینگ دینگ» اگه ساعت یا گوشی تلفن همراه کنار تخت و به هر علتی مثل تنبلی(!) می خواهید بیشتر بخوابید، زنگ رو، رو حالت تعویق بذارین نه توقف و گرنه یکهو بیدار می شین می بینین ساعت از ۳ بعد از ظهر هم گذشته! البته ما پیشنهاد می کنیم این روش رو استفاده نکنید یعنی ساعت و یا تلفن همراه رو اون ور اتاق بذارین تا برای قطع کردن صدای زنگ هم که شده مجبور باشین چند قدمی راه برین و این طوری خواب از سرتون بپره. به محض بیدار شدن صورتتون رو با آب سرد (ترجیحا در حد دمای قطب جنوب) بشوید، باور کنید هیچ لذتی تو دنیا با این کاربربری نمی کنه، کافیه یک بار امتحان کنید و باز دعاش رو به جون این بنده نثار کنید.

از کوک کردن رادیو و تلویزیون برای بیدار شدن استفاده نکنید چون اولاً معلوم نیست با چه برنامه و صدایی قراره خواب به خواب برید(!) و ثانیاً ممکنه ساعت ها برق رو هدر بدین.

یک برنامه فوق العاده واسه هر روز صبحتون در نظر بگیرید مثل خوردن یک خوراکی خوشمزه! به این ترتیب برای خوردن اون خوراکیه هم که شده تخت گرم و نرمتون رو ترک خواهید کرد. صبح رو با گوش دادن به یک موسیقی شاد شروع کنید تا برای تمام روز انرژی به دست بیارین.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=366683>



بخواب ای کودک نازم

«خواب» برای کودکان همانند تغذیه لازم و ضروری است و باید به چگونگی و وضعیت خواب آنها نیز مانند تغذیه و... اهمیت داد. شما به عنوان والدین کودک آیا می دانید چگونه می توانید در خواب بهتر به کودکان تان کمک





کنید؟ اگر خواب کودک شما خوب است که هیچ؛ اما اگر کودک شما شب ها از خواب بیدار می شود و شما به روش های مختلف او را می خوابانید و در حقیقت بد می خوابد، با خواندن مطلبی که در پی این مقدمه کوتاه می آید، شاید بتوانید در هرچه بهتر خوابیدن به کودک تان کمک کنید؛ کودکان از لحاظ توانایی خوابیدن با یکدیگر متفاوتند. برخی از نوزادان، از بدو تولد، خوش خواب هستند. در محیط های پر سروصدا، تاریک یا روشن، آرام یا شلوغ و بی حرکت یا در حال تکان خوردن، خوابشان می برد و حتی در شرایط

فشارهای عاطفی هم، خوب می خوابند؛ ولی برخی دیگر از کودکان، برای برهم خوردن الگوی خوابشان به طور ذاتی، مستعدتر هستند و هرگونه تغییر در برنامه روزمره خواب از قبیل بیماری و یا حضور مهمان در خانه، الگوی خواب آنان را از بین می برد. با وجود این، اگر خواب کودک شما با توجه به سنش، چند ساعت کمتر یا بیشتر است؛ باید این احتمال را بدهید که خواب او با مشکل هایی روبه روست و شما باید بکوشید تا مشکل او را برطرف سازید. بی نظمی در برنامه خواب، کودک را گرفتار تنش های عصبی می سازد. دکتر «راسکایا» معتقد است که اثرهای اولیه عصبی بودن در کودکان، اغلب از علت های زیر، سرچشمه می گیرد:

(۱) نداشتن برنامه منظم در خواب و بیداری

(۲) فعالیت و استراحت

(۳) آموزش های خالی از لذت

(۴) ماندن زیاد در خانه

تاسف آور است که هنوز مادران و پدران زیادی، اهمیت برنامه ثابت و منظم خواب و بیداری کودکان خود را درک نکرده اند. کودک نوپا، انرژی زیاد مصرف می کند و بدون این که حس کند، ساعت ها می دود و بازی می کند تا به طور کامل خسته شود. صداهای تند و هیجان ها، روی نظام عصبی او اثر دارد. تجدید قوای کامل، تنها از طریق خواب کافی و سنگین، امکان پذیر است. هیجان پذیری نظام عصبی کودک و فشاری که بر اثر فعالیت مداوم به قلب وارد می آید، خواب بعدازظهر را اجباری می سازد. به همین دلیل در مهدکودک ها، کودکان را ظهرها می خوابانند. ساعت خواب در شب، باید با قاطعیت اجرا گردد. ساعت ۸ در زمستان و ۹ در تابستان، مناسب است. اگر کودک را هرشب، سرساعت معینی بخوابانیم؛ هوای اتاق، تازه و مناسب باشد و سروصدا نباشد؛ کودک به این برنامه عادت می کند و هرشب، خودش به خواب می رود. هرگونه دعوا، درگیری و تشنج، سبب می شود که کودک، خواب آرام و راحتی نداشته باشد.

▪ بهتر است که کودک را با افراد دیگر، در یک جا نخوابانیم. تنها خوابیدن، بخش مهمی از یادگیری کسب استقلال، بدون اضطراب با آرامش و اطمینان است. این روند، در رشد روانی به موقع او اهمیت به سزایی دارد. خوابیدن کودک در بستر شما، به جای آن که باعث آرامش و اطمینان او شود، برای او اضطراب و سردرگمی به همراه می آورد.

▪ اگر کودک تان از تنها خوابیدن، خیلی می ترسد و شما اجازه می دهید کنارتان بخوابد، مشکل او را حل نکرده اید. ترس او باید دلیل داشته باشد.

شما باید به او کمک کنید تا علت ترس خود را بیابد. نباید برای خاتمه دادن به ترس و ناراحتی، او را به بستر خود دعوت کنید. این کار به صبر، درک و استقامت قابل ملاحظه شما نیاز دارد.

- به جای آن که هر شب، کنار کودک نوپا یا خردسالتان بخوابید تا خوابش بیبرد، بهتر است از عروسک نرم پارچه ای و یا اسباب بازی و حتی پتوی مخصوص به او استفاده کنید. اسباب بازی به طور معمول، کودک را متقاعد می کند تا شب را به تنهایی بخوابد.

- باید به کودکمان کمک کنیم که از زمان نوزادی تا کودکی و بزرگ سالی به برنامه ثابتی عادت کند.

- زمانی که کودک، الگوی قابل پیش بینی مناسبی را در خود پرورش می دهد، نهایت سعی خود را به عمل آورید تا او روزه روز با پیروی مداوم از این الگو، به نظم موردنظر دست یابد. اگر غذا خوردن، بازی کردن، حمام کردن و سایر فعالیت کودک، مرتب تغییر کند، به احتمال زیاد، خواب او نیز به هم می خورد.

- این طور نیست که بگوییم تکان دادن کودک برای خواب، امری غلط و یا مشکل زاست. اگر کودک شما خیلی سریع با این شیوه می خوابد و شما نیز از این برنامه همیشگی راضی هستید؛ پس در این صورت، به طور واقعی مشکلی وجود ندارد. تنها دلیل شما برای تغییر وضع، به خاطر این موضوع است که اگر شما او را در سن پایین، آموزش دهید که چگونه به تنهایی بخوابد، از بد عادت شدن او در سن های بالاتر جلوگیری کرده اید.
- ممکن است خواب کم یا بی نظمی خواب کودک، به علت خطاها یا کوتاهی شما در اجرای برنامه نباشد و گریه های بی هنگام و شبانه او، شما را خسته کرده باشد. در این صورت، ممکن است کودک شما به قولنج(درد روده ای)، بیماری گوش میانی و... گرفتار شده باشد. در این هنگام تنها پزشک و دارو، کارساز خواهند بود.

• قصه سرایی

بهتر است در آغاز خواب برای کودکان، قصه نگوییم؛ ممکن است او دچار هیجان شود و خواب از سرش بیبرد. به ویژه از گفتن داستان های ترسناک، به طور جدی در هر زمانی باید خودداری ورزید. کودکان، حساس و عاطفی هستند و قصه های کوتاه و ویژه کودکان، تاثیر شگرفی در روح و ذهنشان دارد. گردآوری کتاب های مناسب کودکان و بیان قصه ها، ظرافت و آگاهی خاصی لازم دارد. پدر و مادر، برادران و خواهران بزرگ تر، وابستگان علاقه مند به کودک، با همه گرفتاری های روزمره باید برای قصه گویی و آشنا ساختن کودکان با کتاب و تصویرهای زیبا و آموزنده، وقتی را در نظر بگیرند. قصه های مناسب و گزیده، هم باید برای کودک جذاب باشد، هم رابطه مهرآمیز با افراد اطرافش را افزون سازد و هم ریشه خرافات را بخشکاند. قصه های مناسب، افق دید کودک و قوه تخیل او را گسترش می دهد و ساعت ها او را سرگرم می سازد. بهترین زمان قصه سرایی برای کودک، زمان بیداری روزانه اوست.

• شایع ترین اختلال خواب در کودکان

بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند. در کودکان معمولا بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن بی خوابی شبانه گفته می شود. عوامل بسیاری وجود دارد که در دیر به خواب رفتن کودکان نقش دارد که شما باید برای حفظ سلامت فرزندان دلیل آن را کشف و نسبت به رفع آن اقدام کنید. واقعیت این است که برای ایجاد خواب راحت و آرام در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه حل ها و توصیه های گوناگونی در این زمینه وجود دارد که چکیده ای از آنها به شرح زیر است:

۱) برای تعیین زمان خواب کودک با او نیز مشورت کنید و وقتی زمانش فرا می رسد حتما به کودک یادآوری کنید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

۲) سعی کنید برو به اتاق خوابت، مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد، به جای آن می توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خودبه خود به وجود می آید.

۳) تشویق کودک با صحبت و با عمل؛ به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد باشد و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب نو و فشننگ به او هدیه بدهید.

۴) هنگام خواب، به کودک لباس راحت بپوشانید و اتاق خوابش را به تهبویه مجهز کنید، لحاف های سنگین را بردارید و یک اتاق خواب مطبوع برای او تهیه کنید.

۵) فعالیت های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک و برنامه های ورزشی را در طول روز افزایش دهید. انجام بازی های هیجان انگیز مثل بازی های کامپیوتری و دیدن فیلم های هیجان انگیز در کودک را قبل از خواب محدود کنید.

۶) به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و یا نوشابه خواب کودک را کاهش می دهد.

۷) اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند، حتی کودک می تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نماند. این مسئله کمک می کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود.

▪ چند نکته مهم

- اگر عادت دارید هرشب، کودکان را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی پا، تکان دهید و برایش لالایی بخوانید تا خوابش ببرد و حتی نیمه شب هم که او یکی دو بار از خواب بیدار می شود، مجبور هستید با همین روش، دوباره او را بخوابانید؛ باید گفت که شما در عادت خواب او مداخله کرده و یادگیری شروع خوابش را به تعویق انداخته اید.

- اگر کودک را در تخت خوابش بگذارید و اجازه دهید که بدون لالایی و تکان دادن، خودش به تنهایی بخوابد و در طول شب نیز به خواب ادامه دهد، مطمئنا برای شما و فرزندتان، بهتر خواهد بود. در هر حال، به نفع کودک است که خوابی پیوسته و متبسم داشته باشد.

- از شوخی ها و بازی های پرتحرک، تعریف قصه های ترسناک و یا هر عملی که به هنگام خواب، هیجان کودک را برمی انگیزد، اجتناب نمایید.

- آخرین کاری که قبل از خوابیدن، انجام می شود، خیلی مهم است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=283859>

بخوانید و بخوابید

دانش‌آموزانی که بد خوابند و این ویژگی شب‌های امتحان بیشتر آزارشان می‌دهد باید بدانند به راحتی و تنها با تغییر برخی عادات روزمره می‌توانند آن را از بین ببرند. با رعایت نکات زیر می‌توانید به راحتی از خواب و بیداری خود لذت ببرید...



- پیش از رفتن به تخت‌خواب، خودتان را آماده خوابیدن کنید: تکالیفات را انجام داده باشید. دندان‌هایتان را مسواک بزنید. لباس خواب بپوشید و دوش بگیرید. لازم نیست که حتماً تمام این کارها را انجام دهید بلکه ما پیشنهاد می‌کنیم هر شب پیش از رفتن به خواب، کارهای مداومی را انجام دهید. با این کارها ضمیر ناخودآگاه شما متوجه می‌شود که شما قصد خوابیدن

دارید و شما را راحت می‌گذارد تا بتوانید به راحتی به خواب فرو روید. همچنین سعی کنید هر شب سر یک ساعت معین به خواب بروید و صبح روز بعد نیز در یک ساعت به خصوص از خواب بیدار شوید (حتی روزهای تعطیل) شاید این کار در مراحل ابتدایی کمی مشکل باشد اما بدن شما به تدریج خود را با شرایط جدید وفق داده و آن را می‌پذیرد.

- تخت راحت، خواب راحت: دانش‌آموزان عزیز، باید بدانید که در اتاق خواب خود نباید کار کنید. غذا بخورید و یا بازی‌های کامپیوتری انجام دهید بلکه باید در اتاق خواب خود فقط کارهایی را انجام دهید که به خوابیدن مرتبط است و در نهایت با دیدن اتاق خواب خود به یاد خوابیدن بیفتید.

- تمرینات ورزشی: تمرینات مداوم ورزشی باعث می‌شوند بدن شما اکسیژن بیشتری بگیرد و در نتیجه می‌توانید راحت‌تر به خواب فرو روید اما درست قبل از خوابیدن نباید شروع به ورزش کنید چرا که بدن شما به فعالیت واداشته می‌شود و آن گاه نمی‌توانید به خواب فرو روید. توصیه می‌کنیم علاوه بر ساعات ورزش مدرسه برنامه ورزشی مناسبی در عصرها برای خود طراحی کنید.

- در تخت خود بمانید: قبل از خواب تلفن همراه و کامپیوتر را خاموش کنید. زمانی که به تخت‌خواب می‌روید نباید حتی به پیام‌هایی که به تلفن همراهتان می‌آید فکر کنید چه برسد به اینکه بخواهید آنها را پاسخ هم بدهید.

- گوش دادن به موسیقی: دانش‌آموزان عزیز اگر فکر می‌کنید با یک موسیقی ملایم بهتر به خواب می‌روید، گوش دادن آن اشکالی ندارد البته به نازگی برخی نوارهای یوگا هم به بازار آمده‌اند که برای ایجاد آرامش بسیار مفیدند.
- خنک کردن اتاق: همیشه وقتی هوا گرم است خوابیدن مشکل می‌شود. پس دانش‌آموزان عزیز بدانید که بهتر است دمای هوای اتاق را زیر ۳۷ درجه سانتی‌گراد نگاه دارید تا بدن شما مشکلی در این زمینه نداشته باشد حتی اگر هوا کمی سرد هم باشد شما می‌توانید خودتان را زیر یک پتو جمع و جور کنید.
- یک غذای مختصر: نونهالان و نوجوانان عزیز باید بدانید که پیش از خوابیدن نباید غذا بخورید. هر گونه غذایی باید حداقل یک ساعت پیش از وقت خواب مصرف شود. یک غذای مختصر مثل یک شیرینی به همراه یک لیوان آب‌میوه کفایت می‌کند البته مسواک زدن را نباید فراموش کنید. باید بدانید که رژیم غذایی شما نباید شامل غذاهای خیلی تند و فلفلی باشد. این کار معده شما را به هم می‌ریزد و لذت یک خواب خوش شبانه را نیز از شما می‌گیرد و شاید هم مجبور شوید سه تا پنج بار تا صبح برای خوردن آب و رفع عطش از خواب بیدار شوید.
- قدم بزنید: اگر برای مدت زمان ۳۰ دقیقه در رخت‌خواب بودید و فقط مشغول غلت خوردن بوده و خواب به چشمان‌تان نمی‌آید، از جا برخیزید. کمی قدم بزنید و یا خود را مشغول یک کار دیگر کنید. برای چند دقیقه ذهن خود را روی کار دیگری متمرکز کنید تا چشمان‌تان احساس خستگی کنند.
- مطالعه کنید: کتاب خواندن یک تدبیر مناسب در این زمینه به شمار می‌رود البته نباید کتابی را انتخاب کنید که هیجان‌انگیز باشد و شما را وادار کند که صفحه بعد را هم بخوانید. بسیاری از افراد در زمان مطالعه کردن آنچنان محو نوشته‌ها می‌شوند که فقط می‌خواهند بدانند بعد چه اتفاقی می‌افتد و خواب را به کلی فراموش می‌کنند. شما بهتر است از کتاب‌های علمی برای مطالعه استفاده کنید.
- اگر تمام این کارها نتیجه نداد: حقه‌های عجیب بی‌شماری هم هستند که شما می‌توانید در زمان خوابیدن از آنها کمک بگیرید مثل شمردن گوسفندها، سعی کنید در هنگام خواب، سرتان رو به سمت شمال باشد. فرضیه‌ای وجود دارد که حاکی از آن است که در این حالت بدن شما با میدان مغناطیسی زمین در یک راستا قرار می‌گیرد. جریان انرژی شما با طبیعت و یک هارمونی خاص، با جهان همسو می‌شود.
- روی پشت خود بخوابید و با دست خود روی شکمتان شکل گردی بکشید. انگشتان پا را تکان دهید و نفس‌های عمیق بکشید. این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید آرامش بیشتری به دست آورید.
- در آخر اگر باز هم خوابتان نبرد، باید تشک‌تان را چک کنید. اگر راحت و محکم نباشد نمی‌توانید به راحتی به خواب فرو روید. امشب که خواستید بخوابید تمام مواردی که به نوعی در خواب شما اختلال ایجاد می‌کنند را به حداقل برسانید و بگذارید خوابتان آنقدر سنگین شود که به خورخور بیفتید، آن وقت با سبکی و سرحالی بیدار می‌شوید و یک روز خوب را در مدرسه سپری خواهید کرد.

صادق قوانلو

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=130547>

بدون بالش خوابید

خواب یکی از بخش‌های زندگی روزمره است که نقش مهمی در حفظ سلامتی ایفا می‌کند.

برای مثال خواب خوب و عمیق به افراد کمک می‌کند که از قدرت ذهنی و بدنی بهتری برخوردار باشند. این در حالی است که شیوه خوابیدن هم از اهمیت زیادی برخوردار است.

برخی از افراد عادت دارند که به دلایل مختلف بدون قرار دادن بالش زیر سرشان، بخوابند. این در حالی است که تازه‌ترین تحقیقات پزشکان نشان می‌دهد این حالت خوابیدن می‌تواند ریسک سکته‌های قلبی را افزایش دهد.



به گفته آنها در هنگام خواب باید سر و شانه‌ها بالاتر از بقیه بدن قرار گیرد. پزشکان توصیه می‌کنند در صورتی که به قرار دادن بالش زیر سر عادت ندارید، قسمت بالای تخت را بالاتر ببرید تا دست کم بدون بالش هم سر و گردنتان بالاتر از سینه قرار بگیرد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=118264>

بررسی عوامل فیزیولوژیک و روانشناسی در پدیده خواب دیدن

شاید روزی برسد که ما بتوانیم خواب هایمان را کنترل کنیم، یعنی تعیین کنیم که چه خوابی ببینیم و حتی بتوانیم خواب دیگران را همراه آنها همزمان ببینیم!

رویایی که ما در خواب می بینیم، ترکیبی از حواس مختلف مثل حس شنوایی، بینایی و احساسات است. گاهی اتفاق می افتد که ما موفق به حل يك مسئله در خواب می شویم. هنوز بسیاری از متخصصان بر این باورند رویایی که در خواب می بینیم، بعید است که هدف مشخصی داشته باشد و هنوز این مسئله که رویاها، انگیزه های ناگهانی و تصادفی مغز هستند یا



ارتباط مستقیمی با اتفاقاتی که در طول روز برای انسان پیش می آید، دارند، روشن نشده است. شما چه فکر می کنید؟ آیا تعبیر خواب هایمان باید برایمان اهمیت داشته باشد یا اینکه باید از آنها بی تفاوت بگذریم؟ به هر حال اکثر مردم علاقه مند هستند بدانند خوابشان چه تعبیری دارد. قرن هاست که بشر به دنبال این است که رویا چیست و این مشاهدات شبانه علتش چیست؟ تمدن قدیم به واقعی بودن دنیای رویا اعتقاد داشت، ولی علتش را نمی دانست. از دوران قدیم تا به امروز نظریه های گوناگونی پیرامون پدیده خواب و رویا ارائه شده است که البته همگی آنها در دو مقوله کلی مورد بحث قرار می گیرند:

۱ - رویا پدیده ای است برپایه تحريك فیزیولوژيك ۲ - رویا و ارتباط مستقیم با روانشناسی

اگر به خواب از دید فیزیولوژيك نگاه کنیم، دلیلش می تواند اتفاقات و تحریکات عصبی مختلفی باشد که در دستگاه عصبی و مغز رخ می دهد و اگر از دید روانشناسی بنگریم، به این مسئله می رسیم که رویا ارتباط مستقیمی با اتفاقاتی دارد که در طول زندگی روزمره برای هر فرد پیش می آید و معمولا چیزهایی که بیشتر به آنها توجه می کند و فکرش را بیشتر مشغول خود می سازد. در حاشیه این تئوری برخی بر این باورند که رویا نوعی پیشگویی است و همچنین عده ای از دانشمندان که البته شامل اکثریت می شود، معتقدند دیدن خواب شبانه، هم دلیل فیزیولوژيك و هم روانشناسی دارد که تا حدودی به اثبات هم رسیده است.

از زمانی که انسان به خواب می رود یعنی دقیقا لحظه ای که هوشیاری از بین می رود، بدن و در راس آن مغز چند مرحله را طی می کند. مرحله اول زمانی است که خواب بسیار سبك است و با كوچكترین تحریکی در اطراف بیدار می شویم. این مرحله از خواب حدود ۵-۴ درصد کل زمان خواب را شامل می شود. مرحله بعدی، خوابمان کمی سنگین می شود، ولی خیلی عمیق نیست. این بخش در حدود ۵۵-۴۵ درصد خواب را دربر می گیرد. در مرحله سوم، خواب عمیق می شود، نوعی از امواج مغزی موسوم به امواج دلتا در این مرحله از خواب از مغز ساطع می شود. در مرحله بعدی که ۱۵-۱۲ درصد کل خواب است، خواب بسیار عمیق می شود و دقیقا زمانی است که فرد در اوج خواب بسر می برد. در این مرحله فعالیت

عضلات کمی کاهش پیدا می کند. امواج دلتا همچنان منتشر می شود و تنفس ریتم و آهنگ منظمی پیدا می کند و اما مرحله پنجم یا همان مرحله REM (Rapid eye movement). این مرحله شاید يك مرحله خارج از زندگی عادی هر کسی باشد، چون شرایطی خاص به وجود می آید. در این موقع که پس از حدود ۹۰ دقیقه بعد از به خواب رفتن وارد آن می شویم، تنفس سریع تر و دم زدن ها کم عمق می شوند، فشار خون بالا می رود و امواج آلفا در مغز تولید می شود. عضلات شل می شوند و تقریباً هیچ حرکتی نمی کنند. این مرحله ۲۵-۲۰ درصد خواب را تشکیل می دهد و در این شرایط است که ما خواب می بینیم.

REM در سال ۱۹۵۳ توسط دو محقق به نام های یوگن آسترینسکی، فارغ التحصیل رشته فیزیولوژی و دکتر ناتانائیل کلیت من که او هم استاد فیزیولوژی بود، کشف شد.

در مرحله REM (مرحله پنجم از هر دوره خواب) برخی از عملکردهای اعضای بدن (Physiological) تغییراتی ایجاد می شود، از جمله اینکه فشار خون بالا می رود، دمای بدن را نمی توان کنترل کرد و تا حدودی کاهش پیدا می کند، فعالیت مغزی افزایش پیدا می کند و امواج آلفا همانطور که در بیداری هستیم از مغز منتشر می شود، قوای تحرکی بدن از بین می رود و قادر به حرکت عضلات به طور ارادی نیستیم. چون در مرحله REM است که خواب می بینیم، در مدتی که خواب می بینیم هیچ حرکتی غیر از آنچه که در خواب می بینیم، نمی توانیم انجام دهیم. مثلاً اگر در کنار کسی که در حال دیدن خواب مشتمنی است بخوابیم، ممکن است تا زمانی که خواب می بیند، مشتم بخوریم!

حال این سنوال پیش می آید که اگر REM نبود چه می شد؟ به طور کلی محققان بر این باورند که نداشتن REM مساوی است با ندیدن خواب. به تعبیر جالبی می توان گفت که REM مانند يك شیر اطمینان برای مغز عمل می کند و با ورود به این مرحله از خواب، مغز این فرصت را پیدا می کند تا بخار اضافی را که در طول بیداری نمی تواند از خود خارج کند، از طریق این شیر اطمینان خارج سازد. نتیجه اینکه این فرصت بسیار خوبی برای رسیدن به آرامش روانی است. ویلیام دمونت، محقق دانشگاه استنفورد روی REM تحقیقات گسترده ای انجام داد و به این نتیجه رسید که اگر کسی در لحظه وارد شدن به مرحله پنجم از دوره خواب است را بیدار کنیم، دچار اختلالاتی روانی البته موقت می شود، مثلاً کج خلق می شود، دچار اضطراب و استرس می شود، نمی تواند تمرکز کند و کم اشتها نیز خواهد شد. برای همین است که وقتی کسی شما را در نیمه شب بیدار می کنند، احساس بدی به شما دست می دهد.

وقتی از خواب بیدار می شویم و خوابی را که دیده ایم به یاد نمی آوریم، واقعاً کلافه می شویم. این اتفاق ممکن است بارها برایتان پیش آمده باشد. گفته می شود پنج دقیقه بعد از تمام شدن رویا، ۵۰ درصد محتویاتش را فراموش می کنیم و ۱۰ دقیقه بعد، ۹۰ درصد آن را از یاد می بریم. گفتن جملاتی مثل امشب خوابم را فراموش نمی کنم. قبل از رفتن به رختخواب می تواند در یادآوری رویا موثر باشد. همچنین اگر سعی کنید همیشه آرام از خواب بیدار شوید تا حالت آخرین رویایی که در خواب دیده اید را حفظ کنید نیز در به یاد ماندن موضوع خواب تاثیر دارد.

البته بد نیست همیشه در کنار محلی که می خوابید قلم و کاغذ داشته باشید و بلافاصله بعد از بیدار شدن نکات مهم آن را بنویسید! یکی از مهمترین دلایلی که اینقدر زود خوابمان را فراموش می کنیم، این است که بیشتر اتفاقاتی که برای ما در خواب پیش می آید، خیلی واضح نیست و خیلی به هم پیوسته و پشت سر هم اتفاقات جورواجور پیش می آید. برای همین تاثیرگذاری آنها کم می شود. بنابراین در ذهن نمی ماند و خیلی زود هنگامی که از خواب بیدار می شویم، از یاد می بریم.

اتفاقی که برای هر شخصی ممکن است در طول زندگی پیش آید که البته اصلا خوشایند نیست، حالت وحشت شبانه است. البته این موضوع با کابوس کاملاً فرق می‌کند. کابوس رویای ترسناک است و در مرحله REM دیده می‌شود، ولی وحشت شبانه در (NREM) (non-REM) و معمولاً در مرحله چهارم یعنی عمیق‌ترین قسمت خواب رخ می‌دهد. حدوداً یک یا دو ساعت بعد از رفتن به رختخواب در حالی که هنوز خواب هستید، ولی چشمانتان کاملاً باز است، فریاد زنان در جای خود می‌نشینید و پنج الی ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا به حالت عادی بازگردید. زمانی هم که واقعا از خواب بیدار می‌شوید، اگر از شما بپرسند چه اتفاقی افتاد؟ هیچ چیزی برای گفتن ندارید و واقعیت هم این است که شما نمی‌دانید که چه حسی داشته‌اید، فقط ترسیده‌اید. اگر این اتفاق برایتان پیش‌آمد، نگران نباشید، چون دچار وحشت شبانه شده‌اید و فقط سعی کنید آرامشتان را حفظ کنید.

هنوز هم تحقیقات و مطالعات وسیعی در زمینه خواب و رویا انجام می‌شود و هر روز نکات جدید و جالب‌تری کشف می‌شود. دانشمندان امیدوارند بتوانند با کسی که در حال خواب دیدن است، به نوعی ارتباط برقرار کنند. استفان لابرگ، محقق است که در این زمینه از دیگران پیشی گرفته و به نتایج جالب توجهی رسیده است. او دستکشی ساخته که مجهز به سنسورهای حساسی است. او این دستکش را به دست کسی که در حال دیدن خواب است می‌پوشاند و سعی می‌کند با کمک زبان اشاره و از روی حرکاتی که سنسورها حس و ثبت می‌کنند، متوجه شود فرد خوابیده، در حال دیدن چه خوابی است.

شاید روزی برسد که ما بتوانیم خواب‌هایمان را کنترل کنیم، یعنی تعیین کنیم که چه خوابی ببینیم و حتی بتوانیم خواب دیگران را همراه آنها همزمان ببینیم!

امواج مغزی: مغز ما چهار موج آلفا، بتا، دلتا و تتا را با مشخصات مختلف تحت تاثیر شرایط گوناگون از خود ساطع می‌کند. با بررسی مشخصات هر موج، اطلاعاتی راجع به نوسان ولتاژ الکتریک در مغز به دست می‌آید. موج دلتا خیلی آهسته است و نشان می‌دهد نوسان، صفر تا چهار سیکل در ثانیه است. این موج در زمان خواب عمیق ایجاد می‌شود. تتا چهار تا هفت سیکل در ثانیه و در زمان خواب سبک منتشر می‌شود (مرحله اول خواب). امواج آلفا هشت تا ۱۳ بار در ثانیه و در زمان REM و نیز زمانی که بیدار هستیم ساطع می‌شوند. امواج بتا که سریع‌ترین حالت نوسان ولتاژ است، ۱۳ تا ۴۰ سیکل در ثانیه را نشان می‌دهد. این امواج فقط زمانی ایجاد می‌شوند که حالت‌هایی از قبیل اضطراب، پریشانی و استرس بر ما حاکم است یا زمانی که می‌خواهیم روی یک موضوع خیلی متمرکز شویم. تمامی این موج‌ها توسط دستگاه EEG (Electroencephlogram) نمایش داده می‌شوند.

خواب دیدن معمولاً پنج تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. خواب‌ها فقط سیاه و سفید نیستند، اوایل تصور می‌شد خواب نمی‌تواند رنگی باشد- شاید به یاد نیاوریم چه خواب‌هایی دیده‌ایم، ولی در طول هر شب ممکن است چند بار خواب ببینیم، در طول یک عمر معمولی (۶۵-۷۰ سال) حدود شش سال در رویا هستیم- در هنگام خروپف خواب نمی‌بینیم! فیل و بعضی حیوانات دیگر در زمان NREM ایستاده می‌خوانند، ولی وقتی وارد REM می‌شوند، دراز می‌کشند.

منبع : روزنامه همشهری

برزخ شبانه من

- آیا هرگز مشکلی در به خواب رفتن داشته اید؟
- آیا در نیمه شب بیدار می شوید و قادر نیستید دوباره به خواب بروید؟
- زمانی که به اندازه کافی نخوابیده اید، چه احساسی دارید؟
- بزرگسالان به چه مقدار خواب نیاز دارند؟
- شما به چه میزان خواب احتیاج دارید؟
- وقتی که نمی توانید بخوابید، چه کار می کنید؟



میلیونها نفر از مردم گرفتار مشکل خوابیدن- و یا در خواب باقی ماندن- هستند. به چند روش پزشکی برای خوابیدن بهتر در شب بدون استفاده از قرص های خطرناک یا خواب آور اشاره می کنیم:

بسیاری از ما هنوز بر این باوریم که برای سالم بودن باید مدت هشت ساعت، خواب داشته باشیم و یا بر این باوریم که اگر مدت طولانی بخوابیم، خطوطی بر روی صورت مان می افتد، زیر چشمانمان پف می کند، ظاهری خسته خواهیم داشت و از همه بدتر قادر نخواهیم بود کارهای روزانه خود را با کارآیی انجام دهیم. دکتر آلیس کوهن شوارتزه روانشناس و یکی از مؤلفین کتاب تلاش برای خواب می نویسد: این موضوع درست نیست، ممکن است بیمار به نظر برسید ولی به استثنای چند ساعت اول یا در صبح وقتی که زیر چشمانتان به علت کاهش هورمون معینی که ناشی از کمبود خواب است، پف خواهد کرد، اما این وضعیت به حالت عادی خود برمی گردد. از این رو هیچ ساعت تنظیم شده ای که بخواهید با آن سلامتی و خواب خود را حفظ کنید وجود ندارد، چرا که بعضی از افراد به خوبی با ۵/۴ ساعت خوابیدن از جای خود برمی خیزند و برخی دیگر نیز با ۹ ساعت خواب همچنان احساس بی خوابی می کنند، با این حال هر ساعتی بین این دو محدوده یعنی ۵/۴ تا ۹ ساعت از نظر سلامتی طبیعی است.

● چه چیز باعث بی خوابی می شود؟

مطالعات اخیر در مورد بیماران و در کلینیک های خواب، حقایق مهمی را درباره علل بی خوابی و همچنین روش های مقابله با آن نشان می دهد. تعجیبی نیست که فشار عصبی و افسردگی (ناشی از خانواده، سلامت، شغل و یا مشکلات دیگر) با بی خوابی در ارتباط هستند. همچنین بی

خوابی می تواند به علت بیماری های جسمی، خارش، درد، آسم، آرتریت، زخم ها و مشکلات قلبی که کوتاه تنفس و یا اشکال در نفس کشیدن دخیل هستند به وجود آید.

بنابر این برای غلبه بر بی خوابی میلیون ها نفر در آمریکا اغلب به دارو رومی آورند. دکتر جیمز مینارد، بانی مطالعات مربوط به خواب در دانشکده پزشکی نیوجرسی می گوید: هیچ قرصی خواب طبیعی ایجاد نخواهد کرد. شما با قرص خواب آور به سطح مناسبی از خواب دست نخواهید یافت، فقط تسکین می یابید و آرام می شوید.

● چگونه می توانید بی خوابی را درمان کنید؟

می توانید غذاهای خاصی بخورید که به شما کمک کنند به خواب بروید یا می توانید کارهای معینی انجام دهید که القا کننده خواب هستند. برخی از رهنمودهای دکتر شوارتز که پس از سالها تحقیق به دست آمده اند خواندنی است:

الف- اگر خواب شبانه بدی داشته اید، روز بعد تا دیر وقت در رختخواب نمانید.

ب- شب بعد زودتر به رختخواب نروید. همان طور که به زمان معمول خواب خود و الگوی بیدار شدن معمول خود ادامه دهید.

ج- در طول روز چرت نزنید یعنی نخوابید. چرت زدن در طی روز از زمان خواب شبانه می کاهد.

د) هرگز بیش از سی دقیقه در رختخواب بیدار نمانید. دراز کشیدن در رختخواب در حالت بیداری يك نوع تلاش بین خواب و بی خوابی به وجود می آورد و در نتیجه الگوی خوابیدن بد را در خودتان تقویت نکنید.

ه- وقتی پس از نیم ساعت بی خوابی از رختخواب بیرون می آید، کاری انجام دهید و مطمئن باشید که آن کار، خسته کننده باشد. کتابی بخوانید که به آن علاقه زیادی ندارید. هرگز تلویزیون نگاه نکنید و یا رادیو گوش ندهید.

و- سعی کنید بر روی صندلی يك اتاق تاریک بی حرکت بنشینید؛ از این که چقدر زود خواب آلود خواهید شد، تعجب می کنید.

ز- وقتی در شب می خوابید، اشتباه های روز خود را در رختخواب برای خودتان تکرار نکنید.

وقت آن نیست که فعالیت های روز بعد را برنامه ریزی کنید- ممکن است بسیار عصبی یا هیجان زده شوید.

ح- تا آنجا که می توانید و ترجیحاً در صبح زود ورزش کنید. ورزش القا کننده خواب بسیار خوبی است.

ط- يك عادت طبیعی برای زمان خواب به وجود آورید: بستن درهای خانه و خاموش کردن چراغ ها به روشی معین، حمام کردن، زدن بر روی بالش برای صاف و مرتب کردن آن.

مطالعات مربوط به خواب نشان می دهد که انجام امور به ترتیب- یعنی به صورتی که رو به آرام شدن و آرام کردن دارد می تواند به شما کمک نماید تا به يك الگوی خواب خوب برسید.

در مورد غذایی که برای کمک به خواب خودتان می خورید، مطمئن شوید که رژیم غذایی شما رژیمی متعادل و مملو از تریپتوفان باشد. تریپتوفان اسید آمینه ای است که در غذاهای خاصی دریافت می شود.

بدن، تریپتوفان را به ال- تریپتوفان و سپس به سروتونین تبدیل می کند.

سروتونین يك ماده شیمیایی بدن است که برای فرایند خواب ضروری است، موادی که سرشار از تریپتوفان هستند عبارتند از: شیر معمولی یا کم

چرب، تخم مرغ و پنیر، گوشت، بلادر- بادام زمینی، سیب، موز- گیلان، انجیر- آلو خشك و هندوانه. اگر شما غذاهایی را که سرشار از تریپتوفان هستند در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید و برخی از فعالیت های الفاکنده خواب را در زندگیتان اعمال کنید این تغییرات آنچنان موثر هستند که شما به يك الگوی خواب آرام و آرامش دهنده دست خواهید یافت.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=227629>



بگذار بخوابم

تمام عمرم فکر می‌کردم به پنج تا شش ساعت خواب در شب نیاز دارم. صبح‌ها همیشه قبل از زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شدم. اما در عین حال تقریباً همیشه در کنسرت‌ها و تئاترها، در مترو یا هنگام مطالعه یا سوار شدن در یک ماشین خوابم می‌برد. تابستان گذشته هنگامی که توانستم کاملاً طبق ساعت بدن خودم، عمل کنم، کشف کردم که بدنم هفت تا هفت ساعت و نیم خواب را ترجیح می‌دهد. علاوه بر این کشف کردم هر گاه شب‌ها هر چقدر بدنم می‌خواهد می‌خوابم، چرت زدن‌های روزانه‌ام به هیچ‌وجه از بین نمی‌رود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که کمتر کسی از میان ما- که دوران نوزادی و نوباوگی را پشت سر گذاشته‌ایم- به قدری که بدن و مغزمان برای ترمیم خویش و رسیدن به نهایت کارکرد در روز پیش رو نیاز به



خواب دارند، می‌خوابد و بسیاری از ما- کودکان، نوجوانان و افراد بالغ از تمام گروه‌های سنی- ممکن است از این بابت متحمل هزینه‌های گزافی شویم.

در خواب، مغز برخی کارکردهای حیاتی دارد که در بیداری نمی‌تواند آنها را انجام دهد. آسیب‌ها ممکن است فراتر از اختلال در توانایی‌های فکری

باشند؛ اگرچه هنوز داده‌های قطعی وجود ندارد، ارتباط کمبود مزمن خواب با بیماری‌های جسمانی جدی، از جمله بیماری قلبی، دیابت و چاقی مشخص شده است. از نوزادی تا بزرگسالی، تغییرات محسوسه‌ای در مقدار خواب مورد نیاز روزانه، مقدار زمانی که در هر مرحله صرف خوابیدن می‌شود و سهولت به خواب رفتن و در خواب ماندن- عاملی که دانشمندان بازدهی خواب می‌نامند- وجود دارد. نوزادان ۱۶ تا ۱۸ ساعت در روز می‌خوابند، هر چند در هر وعده به ندرت بیش از چهار ساعت می‌شود. برای شیر خوردن و عوض شدن بیدار می‌شوند و باز به زودی به سرزمین خواب بازمی‌گردند. در حدود سه‌ماهگی، یعنی در همان زمانی که دکتر ریچارد فربر (R.Ferber) به پدر و مادرها توصیه می‌کند باید تلاش کنند نوزادانشان را به پیروی از برنامه خواب معقول‌تری وادارند، الگوی خواب بچه‌ها به تدریج به ریتم‌های شبانه‌روزی روز و شب پاسخ می‌دهد. کودکان یک‌ساله معمولاً ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب می‌خوابند و در طول روز سه تا پنج ساعت چرت می‌زنند.

مقدار خواب مورد نیاز کودکان با افزایش سن به تدریج کاهش می‌یابد؛ پیش‌دبستانی‌ها به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند. تا سن شش سالگی، تمایل به چکاوک (سحرخیز) یا جغد (شب زنده‌دار) بودن آشکار می‌شود. در حالت دوم این شب‌زنده‌داری در روزهای مدرسه که کودکان مجبورند زودتر از آنچه ساعت بدنشان تعیین می‌کند از خواب برخیزند، اغلب منجر به صدمه‌هایی می‌شود. ظاهراً محرومیت از خواب خیلی زود آغاز می‌شود. در یک بررسی که در سال ۲۰۰۴ توسط بنیاد ملی خواب (البنه در ایالات متحده - م) انجام شد، معلوم شد که به طور میانگین، کودکان در هر گروه سنی از نوزادی تا کلاس پنجم حتی از دریافت حداقل مقدار توصیه شده خواب نیز محروم‌اند. مشکل واقعی در دوره نوجوانی پدیدار می‌شود. با ورود کودکان به دوره بلوغ دو اتفاق می‌افتد که دریافت مقدار خواب کافی را مسئله‌دار می‌سازد: آنها نسبت به کودکان پیش از بلوغ خواب بیشتری لازم دارند، نه کمتر - ۹ تا ۱۰ ساعت در شب- و ساعت بدنشان به خواب رفتن را به زمان دیرتری موکول می‌کند و در نتیجه سبب می‌شود روز بعد دیرتر از خواب برخیزند.

امی ولفسون (A.Wolfson)، روان‌شناس کالج هالی‌کراس در ورچستر ماساچوست و مری کارسکادون (M.Carskadon)، خواب‌پژوه دانشکده پزشکی براون در پرو ویدنس، مرکز رود آیلند، دریافته‌اند که کمتر نوجوانی به مقدار لازم می‌خوابد. به گزارش آنها، کلاس هشتمی‌ها به طور متوسط کمتر از هشت ساعت می‌خوابند و بیش از یک‌چهارم دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان کالج‌ها دچار کمبود خواب مزمن هستند. پژوهشگران دانشکده پرستاری دانشگاه کلمبیا در گزارشی که در فوریه سال جاری در ژورنال «پزشکی اطفال» به چاپ رسید، برآورد کردند که «۱۵ میلیون کودک آمریکایی از خواب ناکافی رنج می‌برند.» این نتیجه‌گیری مبتنی بر یافته‌های یک طرح ملی سنجش سلامتی در سال ۲۰۰۳ با شرکت ۶۸۴۱۸ کودک ۶ تا ۱۷ ساله بود. در این بررسی که توسط آملین اسمالدون (A.Smaldone) و همکارانش صورت گرفت، درصد کودکانی که نمی‌توانستند به قدر کافی بخوابند با افزایش سن افزایش می‌یافت و به ویژه در میان کودکان ۱۲ سال به بالا به طور محسوسه‌ای اوج می‌گرفت.

ارتباط کمبود خواب با نمره‌های ضعیف، دمدمی بودن و افسردگی مشخص شده است. اگرچه ممکن است این پرسش مطرح شود که کدامیک بر دیگری مقدم است، اوی ساده (A.Sadeh)، روان‌شناس دانشگاه تل‌آویو، تاثیر افزودن یا کم کردن یک ساعت به یا از خواب ۷۷ کودک در کلاس‌های چهارم و ششم را بررسی کرد. آنهایی که یک ساعت از خوابشان محروم شدند نسبت به کودکانی که یک ساعت بیشتر خوابیده بودند در آزمون‌های زمان واکنش، یادآوری و پاسخ‌دهی، عملکرد ضعیف‌تری داشتند. خواب ناکافی در سال‌های نوجوانی گذشته از افزایش خطرات تصادفات رانندگی به مشکلات انضباطی، خواب‌آلودگی در کلاس درس و عدم تمرکز مربوط است. بسیاری از نوجوانان با داشتن تلویزیون و کامپیوتر در اتاق

خواب‌شان نمی‌توانند در برابر وسوسه بیدار ماندن تا دیروقت مقاومت کنند، به ویژه آنکه بدنشان ترشح هورمون خواب ملاتونین را تا پیش از ساعت یک نیمه‌شب آغاز نمی‌کند، برخلاف بیشتر بزرگسالان که هورمون خواب‌شان حدود ۱۰ شب ترشح می‌شود.

سپس نوبت به مسئله زمان شروع مدرسه می‌شود. بسیاری از نوجوانان برای آنکه ساعت ۷:۳۰ سر کلاس حاضر باشند، باید پیش از ساعت ۷ خانه را به قصد مدرسه ترک کنند. بررسی بیش از هفت هزار دانش‌آموز دبیرستانی در مینسوتا نشان داد که وقتی بعضی مدارس ساعت شروع به کارشان را از ۷:۱۵ به ۸:۴۰ تغییر دادند، دانش‌آموزان در شب‌های مدرسه فرصت بیشتری برای خوابیدن پیدا کردند، در طول روز کمتر خواب‌آلود بودند، سطح نمرات‌شان اندکی بالاتر رفت و نسبت به دانش‌آموزان مدارس که همچنان صبح زود آغاز به کار می‌کردند، رفتارها و احساسات افسرده‌ساز کمتری را تجربه کردند. دکتر کارسکادون می‌نویسد: در عوض در مدرسه‌ای که ساعت شروع به کار خویش را از ۸:۲۵ به ۷:۲۰ تغییر داده بود، تقریباً نیمی از دانش‌آموزان در ساعت ۸:۳۰ «به طرز بیمارگونه‌ای خواب‌آلود» بودند. او می‌نویسد: «این ساعات شروع به کار مدارس در صبح زود نوعی کودک‌آزاری است.»

دکتر رونالد دال (R.Dahl)، کارشناس خواب دانشگاه پیتزبورگ، می‌گوید کمبود خواب در میان نوجوانان یک «ماریج منفی» از خستگی، ناپایداری هیجانی، ضعف تصمیم‌گیری و رفتارهای پرخطر ایجاد می‌کند. دکتر دال و دیگران بر این عقیده‌اند که بررسی‌های بلندمدت آثار کمبود خواب در سال‌های نوجوانی به شدت مورد نیاز است. ارتباط آثار زیانبار خواب کمتر از حد و خواب بیشتر از حد بر سلامتی افراد بزرگسال مشخص شده است، هر چند اینکه چه مقدار خواب کمتر از حد و چه مقدار بیشتر از حد است از یک بررسی به بررسی دیگر تفاوت می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد بزرگسالی که هفت تا هشت ساعت در شب می‌خوابند از همه سالم‌ترند. اما بیش از یک‌سوم آنها کمتر از هفت ساعت می‌خوابند و نزدیک به یک‌سوم از آنها بیشتر از هشت ساعت.

یک پژوهش شش ساله روی بیش از یک میلیون نفر بزرگسال بین ۳۰ تا ۱۰۲ ساله، توسط پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در سن‌دی‌گو و انجمن سرطان آمریکا، به این نتیجه رسید که بالاترین نرخ مرگ و میر در میان کسانی دیده می‌شود که کمتر از چهار ساعت یا بیشتر از هشت ساعت در شب می‌خوابند. در این بررسی عواملی همچون سن، رژیم غذایی، تمرین‌های ورزشی و عوامل پرخطری همچون سیگار کشیدن لحاظ شده است. پایین‌ترین نرخ مرگ و میر در میان کسانی یافته شد که به‌طور متوسط از شش تا هفت ساعت خواب در شب برخوردار بودند. اگرچه سرپرست پژوهشگران، دکتر دانیل کریپکی (D.Kripke) که اکنون استاد ممتاز است، قادر به تبیین این یافته‌ها نیست، اما در این بررسی‌ها معلوم شده کسانی که کمتر از همه یا بیشتر از همه می‌خوابند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا، نشانه‌های افسردگی یا بیماری‌های قلبی دارند. از این گذشته کمبود خواب می‌تواند در توانایی بدن برای تولید انسولین اختلال ایجاد کرده و خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

در بررسی سلامت پرستاران، دکتر نجیب ایاس (N.Ayas) که در آن زمان در بیمارستان بریام و بیمارستان زنان بوستون مشغول بود، دریافت که در میان ۷۱۶۱۷ زنی که به مدت ۱۰ سال کنترل شدند، هم کسانی که کم می‌خوابیدند و هم آنهایی که زیاد می‌خوابیدند با افزایش خطر بیماری قلبی روبه‌رو شدند. به گزارش دکتر ایاس که اکنون در بیمارستان عمومی ونکوور کار می‌کند، زنانی که هشت ساعت در شب می‌خوابیدند با کمترین میزان خطر مواجه بودند. در یافته دیگری در میان پرستاران معلوم شد احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون در آنهایی که در شب ۹ ساعت یا بیشتر می‌خوابند دو برابر آنهایی است که به طور متوسط شش ساعت یا کمتر می‌خوابند. این بررسی که توسط دانشمندان انستیتو ملی

تندرستی صورت گرفت، ۸۰ هزار پرستار که در ابتدا همگی سالم و فاقد هر نوع بیماری بودند، به مدت ۲۴ سال کنترل شدند. اگرچه دور از انتظار به نظر می‌رسد (هر چه زمان بیشتری خارج از تخت‌خواب بگذرد، کالری بیشتری باید بسوزد)، کسانی که کمتر می‌خوابند بیشتر وزن اضافه می‌کنند. پژوهشگرانی که ۹۹۰ فرد بزرگسال استخدام شده در مناطق روستایی ایالت آیووا را بررسی کرده‌اند، پس از تعدیل داده‌های مربوط به همه جور عوامل مختل‌کننده بالقوه، دریافتند هر چه مقدار خوابشان در شب‌های وسط هفته کمتر باشد، شاخص وزن بدنشان بیشتر می‌شود. این یافته با ارتباط میان خواب و وزن بدن که در موقعیت‌های دیگر، هم در کودکان و هم در بزرگسالان، مشخص شده سازگار است. دکتر شهراد طاهری از دانشگاه بریستول در انگلستان در مورد یک بررسی بلندمدت که در انگلستان صورت گرفته، می‌نویسد: «مدت کوتاه خواب در سن پایین ۳۰ ماهگی موجب چاقی در هفت سالگی می‌شود.» دکتر طاهری سال گذشته در «آرشیو بیماری‌های کودکان» پیشنهاد کرد که کمبود خواب در کودکان نوپا ممکن است مکانیسم‌های مغزی تنظیم‌کننده اشتها و صرف انرژی را تغییر دهد. در یک بررسی که در واحد خواب ویسکانسین انجام شد، ارتباط میان مدت کوتاه خواب و کاهش مقدار لپتین مشخص شده است. لپتین هورمونی است که پیام نیاز به کالری بیشتر را می‌رساند. علاوه بر این سطح هورمون گرلین (ghrelin) که پیش از هر وعده غذایی در بالاترین مقدار خود عمدتاً در معده آزاد می‌شود و نشان داده شده که مصرف غذا را افزایش می‌دهد، در کسانی که کم می‌خوابند بالاتر است.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=324551>

 **vista.ir**
Online Classified Service

به چند ساعت خواب نیاز داریم؟

خوابیدن به مدت هشت و نیم ساعت ممکن است کمی بدتر از خوابیدن به میزان ۵ ساعت باشد. خواب یکی از مهمترین موضوعات تحقیقات علمی است؛ اینکه چرا به خواب نیاز داریم؟ چرا بخواب رفتن میتواند انقدر سخت باشد؟ و خواب چگونه بر همه چیز ما از فعالیتهای ورزشی گرفته تا درآمدمان، تاثیر می گذارد؟





دانیل کریک، از محققان کلینیک خواب در کالیفرنیا، به این سؤال مهم جواب میدهد. در سال ۲۰۰۲ او نرخ مرگ را بین یک میلیون آمریکایی بزرگسال (در کنار تحقیقاتی راجع به جلوگیری از سرطان) که میزان خواب شبانه ایشان را گزارش داده بودند اندازه گرفت. نتایج تحقیقات او بسیار جالب بود و در اروپا و آسیای شرقی نیز تایید شد.

• سؤال: خواب ایده آل برای ما چقدر است؟

• پاسخ: مطالعات نشان می دهند کسانی که هر شب بین شش و نیم تا هفت و نیم ساعت می خوابند، زندگی طولانی تری دارند و کسانی که هشت ساعت و بیشتر یا کمتر از شش و نیم ساعت میخوابند، عمر طولانی ندارند. همان ریسکی که برای خواب طولانی وجود دارد، برای کم خوابی نیز صدق می کند. نکته مهم اینجاست که خواب طولانی از ۸ ساعت به بالا شناخته می شود. مثلاً خوابیدن به مدت هشت و نیم ساعت ممکن است کمی بدتر از خوابیدن به میزان ۵ ساعت باشد.

نمودار بیماری در این مورد مانند حرف U است بطوریکه کم خوابی و خواب زیاد هر دو با انواع بیماریها، افسردگی، چاقی و در نهایت ناراحتی قلبی همراه است. اما میزان خواب ایده آل برای درجات مختلف سلامتی یکسان نیست. می توان گمانه زنی هایی داشت راجع به اینکه چرا افرادی که ۶,۵ تا ۷,۵ ساعت می خوابند، عمر طولانی تری دارند اما باید پذیرفت که دلیل واقعی آن بر پزشکان روشن نیست.

یعنی علت و معلول واضح نیست پس نمی توان گفت که یک فرد با کم خوابی مزمن اگر خوابش را طولانی تر کند، بیشتر زنده می ماند یا برعکس اگر کسی که خوابش زیاد است، ساعت را زودتر بکوک کند، عمرش طولانی می شود. پزشکان امیدوارند پاسخی برای این سئوالها بیابند.

یکی از دلایلی که باید این حقایق در بین مردم جا بیفتد این است که می توان بی خوابی و پریشانی ناشی از آن را تنها با گفتن این جمله به مردم که : کم خوابی مشکل را نیست، تاحدودی کم کرد. گفته شد که شما باید ۸ ساعت بخوابید، اما برای این جمله دلیل شفافی وجود ندارد. یکی از مواردی که در کلینیک ها مشاهده می شود این است که افراد زمان زیادی را در رختخواب می گذرانند بدون اینکه واقعا بخواب رفته باشند، زیرا فکر می کنند حتما باید ۸ یا ۹ ساعت خوابید، پس به این میزان در رختخواب می مانند و نتیجه این خواهد بود که برای بخواب رفتن دچار مشکل شده و در طول شب به دفعات از خواب می پرند.

شاید به نظر عجیب بیاید، اما یکی از دلایل بی خوابی ، بیدار ماندن در رختخواب و نگرانی برای آن است! تحقیقات زیادی در اروپا و آمریکا انجام شده که نشان میدهد راه درمان بی خوابی این است که وقتی خوابتان نمی آید از رختخواب خود بیرون بیایید و زمان خود در تخت را محدود کنید، این روش واقعا به شما کمک خواهد کرد و بر ترس ناشی از بی خوابی غلبه خواهید کرد و مطمئن هستید که وقتی به تخت خواب خود می روید، خوابتان می برد.

این حقیقت ساده، راه حل بسیار بهتری از قرص های خواب است و در دراز مدت تاثیر بیشتری دارد. گفتنی است بی خوابی اغلب در اثر بیماری دیگر یا مشکلات روانی پیش می آید، پس بهتر است برای نتیجه گیری بهتر از طرق پزشکی و روانشناسی نیز در این مورد اقدام شود.

منبع : سایت فریا

به‌خاطر قلبتان بخواهید!

وقتی صحبت از بیماری‌های قلبی به میان می‌آید، آدم ناخودآگاه دست و دلش می‌لرزد. قلب برای همه آدم‌ها نماد زندگی است. کافی است یک نفر در مورد سلامت قلب چیزی از ما بپرسد. آن وقت در یک چشم به هم زدن کلی توصیه ساده و تکراری بهداشتی کنار هم خواهیم چید. از کاهش وزن و رعایت رژیم غذایی گرفته تا ورزش و ترک سیگار و کم کردن استرس. پژوهشگران اما به تازگی یک توصیه عجیب و غریب را هم به دانسته‌های ما اضافه کرده‌اند. توصیه‌ای که اگر تا امروز در یک مسابقه تلویزیونی شرکت داشتیم حتماً به عنوان گزینه غلط انتخاب می‌کردیم و آن توصیه عجیب و البته دوست‌داشتنی چیزی نیست جز خوابیدن...

اغلب توصیه‌هایی که تا به حال در مورد پیشگیری از بیماری‌های قلبی و

عروقی مطرح شده است، رویکردی پرهیزی داشته‌اند. شاید بتوان گفت انجام منظم حرکات نرمشی در این زمینه تنها استثنا باشد. با وجود این نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که داشتن خواب کافی نیز به میزان قابل توجهی از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌کاهد.

• یک مطالعه جدید

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید که در مجله انجمن پزشکی آمریکا (AMA) به چاپ رسیده است، تصلب شرایین قلبی در کسانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، بسیار بیشتر از کسانی است که خواب کافی دارند. در این مطالعه از حدود ۵۰۰ نفر شرکت‌کننده، در مورد نحوه خوابیدن و ساعت‌هایی که در رخت‌خواب می‌گذرانند سوال شد. همچنین از وسایلی که به حرکت حساس بودند برای تخمین دقیق ساعت‌های حقیقی خواب افراد استفاده شد. این وسایل حساس به کمر شرکت‌کنندگان بسته می‌شد.

• نتایج مطالعه



این مطالعه به مدت ۵ سال ادامه پیدا کرد تا سرانجام نتایج عجیب و جالب آن منتشر شد:

در حدود یک‌سوم کسانی که شبانه کمتر از ۵ ساعت خوابیده بودند، علایم گرفتگی عروق قلبی مشاهده شد، در حالی که تنها ۶ درصد افرادی که خواب شبانه آنها بیشتر از ۷ ساعت بود دچار چنین علایمی شده بودند. نکته مهم آن است که در شروع مطالعه تمام ۵۰۰ نفر شرکت کننده در این پژوهش به دقت مورد معاینه قرار گرفته بودند و در هیچ کدام علایم و شواهدی که نشان‌دهنده ناراحتی‌های قلبی باشد، مشاهده نشد. پژوهشگران پس از بررسی سایر عواملی که می‌توانست در علامتدار شدن این افراد موثر باشند، به این نتیجه رسیدند که تنها یک ساعت خواب شبانه می‌تواند میزان تصلب شرایین آنها را ۳۳ درصد کاهش دهد. این میزان کاهش معادل منفعتی است که قلب یک بیمار فشارخونی از کاهش ۱۷ میلی‌متری فشارخون به دست می‌آورد. البته سردبیر نشریه (AMA) دکتر لادرديل، معتقد است که نتایج این پژوهش رابطه علت و معلولی را بین کم‌خوابی و بیماری‌های قلبی اثبات نمی‌کند. دکتر لادرديل می‌گوید: «این اولین گزارش در چنین پژوهش‌هایی است و قادر نیست علت زمینه‌ساز این رابطه را با قطعیت اعلام کند. تا زمانی که علت واقعی این رابطه کشف نشده باشد، صادر کردن یک نظریه جدید کار دستی به نظر نمی‌رسد.» شاید اشاره دکتر لادرديل به این قضیه باشد که بی‌خوابی خود عاملی برای بالا رفتن فشارخون هم محسوب می‌شود و فشار خون به تنهایی مهم‌ترین علت بروز تصلب شریان‌های قلبی است. فشارخون درمان نشده می‌تواند با کاهش ۱۰ تا ۲۰ سال عمر بیماران همراه باشد. بیماری‌های قلبی شایع‌ترین علت مرگ و میر بیماران فشارخونی هستند.

• رابطه کم‌خوابی و فشارخون

مطالعات گسترده‌تری که روی نزدیک به ۵ هزار نفر و آن هم در طول ۱۰ سال صورت گرفته به روشنی رابطه فشارخون و تعداد ساعات‌های خواب را آشکار ساخته است. این مطالعه با همکاری دانشگاه کلمبیای آمریکا انجام شده و در نشریه معتبر (فشارخون) به چاپ رسیده است. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ۲۴ درصد افرادی که خواب شبانه آنها کمتر از ۵ ساعت بوده است به فشارخون مبتلا شده‌اند و اما این درصد در مورد کسانی که ۷ تا ۸ ساعت خوابیده‌اند تقریباً نصف است. خواب به قلب ما این اجازه را می‌دهد تا در ساعات‌های مشخصی سرعت خود را پایین بیاورد و فشارخون هم کاهش می‌یابد بنابراین کسانی که کمتر می‌خوابند، متوسط فشارخون و تعداد ضربان قلب آنها در طول ۲۴ ساعت بالاتر است. حال اینکه کم‌خوابی بدون در نظر گرفتن اثر آن بر افزایش فشارخون تا چه حد بر بیماری‌های قلبی موثر است، هنوز جواب روشنی ندارد. دکتر پاتل، استاد دانشگاه و پزشک متخصص خواب می‌گوید: «مطالعات زیادی ارتباط کم‌خوابی و بیماری‌های قلبی را مورد بررسی قرار داده‌اند اما مطالعه جدید، اولین پژوهشی است که به سنجشی واقعی بر پایه تعداد ساعات خواب شبانه دست زده است. به هر حال نکته مبهم در اینجا این است که آیا واقعا کمبود خواب باعث ایجاد تغییرات فیزیولوژیک در قلب می‌شود یا اینکه عامل سومی وجود دارد که موجب هر دو مشکل یعنی کم‌خوابی و بیماری‌های قلبی می‌شود. مثلاً ممکن است کسانی که تحت فشار و استرس بیشتری نسبت به سایرین هستند هم دچار کم‌خوابی و هم دچار بیماری‌های قلبی شوند. در این شرایط اگر به طریقی آنها را وادار به خواب بیشتر بکنیم، همچنان خطر ایجاد بیماری قلبی به قوت خود باقی می‌ماند.» دکتر لادرديل سردبیر نشریه (AMA) هم با وجود تمام ابهاماتی که به این مطالعه وارد می‌کند همچنان راه این توجیه علمی را باز می‌گذارد: «کمبود خواب موجب تغییراتی نظیر افزایش هورمون استرس (کورتیزول) در خون می‌شود که در طولانی مدت می‌تواند در کنار افزایش فشارخون ناشی از کم‌خوابی موجب ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی شود.» به هر ترتیب، نتایج این پژوهش‌ها با تمام حرف و

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=367731>



بهداشت خواب

برای برخی افراد، به خواب رفتن به سادگی قرار دادن سر روی یک بالش نرم است. اما بعضی از افراد، مرتب در رختخواب خود غلت خورده، گاهی اوقات هم با حالتی عصبی به حرکت عقربه‌های ساعت نگاه می‌کنند. بیدار شدن

از خواب با چهره‌ای شاد و سرزنده یا با کسالت و چشمانی سرخ به خواب شما بستگی دارد. در حقیقت بهداشت خواب مجموعه عادات شخصی است که کیفیت خواب شما را تعیین می‌کند.

میانگین خواب مورد نیاز هر فرد بزرگسال ۵/۷ تا ۸ ساعت در شب می‌باشد.

• چه عواملی مانع یک خواب خوب شبانه می‌شود؟



مصرف برخی داروهای خاص و حتی برخی داروهای گیاهی عوارضی مانند بی‌خوابی را به دنبال دارند. بنابراین

همیشه بروشورهای همراه داروها را مطالعه نموده و در این مورد با پزشک خود مشورت نمایید.

- مصرف الکل قبل از خواب موجب اختلال در خواب می‌شود، به‌طوری که فرد حتی بعد از داشتن یک شب کامل در رؤیا، احساس آرامش نخواهد داشت.

- خوردن یک غذای سنگین قبل از خواب باعث سوزش معده (ترش کردن)، سوءهاضمه و احساس نیاز به دفع

ادرار را موجب شده، منجر به اختلال در خواب می‌شود.

- مصرف چای یا قهوه قبل از خواب و ورود کافئین به بدن باعث بی‌خوابی می‌شود.
- کشیدن سیگار و ورود نیکوتین موجود در سیگار به بدن نیز یکی از علل بی‌خوابی است.
- ورزش کردن درست قبل از رفتن به رختخواب که در نتیجه فرد احساس نشاط کرده و دیرتر به خواب می‌رود.
- ورزش باید چند ساعت قبل از خواب انجام گیرد.
- چرت زدن در طول روز باعث می‌شود فرد دیرتر به بستر برود و این مسئله خواب را به هم می‌زند. در صورتی که نیاز به خواب نیمروزی دارید سعی کنید کمتر از یک ساعت آن هم قبل از ساعت ۳ بخوابید.
- همیشه سعی کنید از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید و از انجام سایر فعالیت‌ها مانند تماشای تلویزیون
- در رختخواب خودداری کنید.
- در صورتی که بعد از ۳۰ دقیقه به خواب نرفتید بهتر است بلند شوید و خود را مشغول انجام کاری کنید. هیچ‌گاه خود را وادار به خوابیدن نکنید.
- برای داشتن خوابی راحت چه باید کرد؟
- بهتر است مراسم زمان خواب داشته باشید. این امر علائمی را به بدن شما می‌فرستد مبنی بر این که زمان آرامش یافتن و خوابیدن است. لازم نیست که این مراسم طولانی باشد و می‌تواند شامل مسواک زدن و مطالعه به مدت ۱۵ دقیقه باشد.
- برنامه خواب منظمی داشته باشید. این کار ساعت بیولوژیکی بدن شما را تنظیم می‌کند. همچنین می‌توانید بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب به مدت ۱۵ دقیقه زیر نور مستقیم آفتاب بنشینید. با این کار ساعت بیولوژیکی بدن شما برای این ساعت از روز تنظیم خواهد شد.
- قبل از خواب غذای سبکی میل کنید. در این صورت در طول شب از شدت گرسنگی بیدار نخواهید شد و معده هم آن‌قدر سنگین و پر نیست که اختلال در خواب شما ایجاد کند.
- اگر قبل از خواب یک حمام گرم کنید دمای بدن بالا می‌رود و بعد به مرور زمان بدن خنک می‌شود که در نتیجه در ایجاد خوابی خوب مؤثر است.
- همیشه سعی کنید از هنگام عصر شروع به تمدد اعصاب و آرامش دادن به ذهن و جسم خود کنید. اگر ذهن شما درگیر مشکلات، تصمیم‌گیری‌ها و مرور اتفاقات روز گذشته باشد خواب خوبی نخواهید داشت. سعی کنید بدن را به آرامش و خونسردی دعوت کنید.

منبع : پارسی باکس

<http://vista.ir/?view=article&id=90752>

بهداشت خواب



مهمترین نکته در خصوص بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است ، چرخه‌های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می‌شود. - بسیاری از فرایندهای بدن انسان مثل دما و ترشح هورمون‌ها با يك دوره فیزیولوژیک تقریباً ۲۴ ساعته تنظیم می‌شوند که شرط لازم برای داشتن يك خواب خوب همراهی با این ساعت زیستی است. - بیدار شدن در يك ساعت خاص به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا همیشه در همان ساعت خاص بیدار شود. - برخی افراد برای سر حال شدن باید ۹ ساعده بخوابند و برخی به ۶ ساعت خواب

نیاز دارند ولی اکثر افراد به حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند.

- قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بعد از ظهرها و مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند. - فرد باید سعی کند در زمان خستگی به رختخواب برود ، اگر فرد پس از ۳۰ تا ۳۰ دقیقه از زمان رفتن به اتاق خواب همچنان در شروع خواب مشکل داشت باید به اتاق دیگری برود و با انجام کارهایی مثل مطالعه یا گوش دادن به رادیو تا حد امکان دچار خواب آلودگی شود و بعد برای خواب به رختخواب برود.

- بهبود محیط فیزیکی خواب در خواب راحت تاثیر دارد و استفاده از تشک‌هایی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشند، مناسب بودن دمای اتاق خواب، تاریکی اتاق خواب، آرام و ساکت بودن محیط خواب و در موارد نیاز استفاده از گوش بندها در بهبود خواب نقش مهمی دارند. - نیکوتین موجود در سیگار ماده‌ای محرك و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون است که باعث می‌شود فرد برای به خواب رفتن مدت زمان بیشتری را صرف کند.

- استفاده از قرص‌های خواب دارای عوارضی مانند خواب آلودگی در طی روز است که با قطع مصرف آنها بی‌خوابی در فرد شدیدتر خواهد شد لذا استفاده از این داروها باید تحت نظر پزشک و برای مدت زمان خاصی باشد.

- یکی از علل بی‌خوابی نگرانی و دلشوره است و کاهش نگرانی می‌تواند زمینه را برای خواب راحت فراهم کند. برای کاهش این نگرانی‌ها بهتر است فرد برنامه ریزی مشخصی داشته باشد تا طی زمان خاصی به مشکلاتی که باعث نگرانی و دلشوره در او شده است اختصاص دهد تا در زمان خواب به آنها فکر نکند.

- استفاده از تمرینات آرام‌سازی شامل آرام سازی عضلانی، تصورات خوشایند و تمرکز بر آنها ، استفاده از نوارهای آرام سازی ، ماساژ و دوش آب گرم قبل از خواب در داشتن يك خواب سالم و آرام نقش اساسی دارند.

- مصرف کافئین را در فاصله ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب باید محدود کرد و ۵۰ درصد کافئینی که ساعت ۷ عصر مصرف می‌شود تا ساعت ۱۱ شب در بدن باقی می‌ماند. کافئین در قهوه، چای، نوشابه و بسیاری از مواد غذایی و دارویی وجود دارد.
- مصرف غذاهای سنگین قبل از خواب توصیه نمی‌شود، این غذاها موجب سوزش سردل و بازگشت مواد غذایی از معده به مری می‌شود که منجر به ایجاد اختلالات خواب می‌شود.
- قبل از خواب بهتر است از غذاهای سبکی مانند شیر و بیسکویت، فرنی، سوپ یا ماست استفاده شود.
- از مصرف مایعات در فاصله ۹۰ دقیقه قبل از خواب خودداری شود زیرا حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد تا مایعات مصرفی به ادرار تبدیل شود. احساس دفع ادرار به ویژه در افراد مسن موجب بیدار شدن از خواب و اختلال خواب می‌شود.
- برخی از افراد با خوردن برخی مواد غذایی مانند موز راحت تر به خواب می‌روند این امر ناشی از وجود اسیدآمینه تربیتوفان، پیش ساز سروتونین است که این ماده باعث تسهیل خواب می‌شود.
- بهداشت خواب شامل تغییرات کوچکی در شیوه زندگی است که می‌توانند اثرات بزرگی در بهبود خواب انسان داشته باشند.

دکتر نجاتی صفا روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=211520>



بهداشت خواب

- ساعت بیولوژیک تو چند است؟
می‌گویند ناپلئون، فلورانس نایت‌انگل و مارگارت تاچر تنها چهار ساعت می‌خوابیدند. ادیسون هم معتقد بود خوابیدن، جز اتلاف وقت چیزی نیست. اما هر کس که تنها یک شب خوابش به هم ریخته باشد، می‌داند بیخوابی



چیزی نیست که بتوان آن را دست کم گرفت. امروز می‌خواهم درباره خواب و راه‌های بهتر خوابیدن صحبت کنم. دوستانی که خمیازه می‌کشند، به حرف‌های من توجه کنند. آنهایی که روی صندلی خواب‌شان برده را به حال خودشان بگذارید.

پیش از هر چیز باید یادآوری کنم که شما یک سوم عمر خود را در رختخواب می‌گذرانید. همیشه از من می‌پرسند چند ساعت در شب بخوابیم تا سالم باشیم. میمون‌ها که نزدیک‌ترین خانواده حیوانی به ما هستند ۱۰ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. ببرها ۱۶ ساعت، گربه‌ها ۱۲ ساعت، گوسفندها ۴ ساعت، فیل‌ها ۳ ساعت و زرافه‌ها یک ساعت و نیم. اما میزان خواب آدم‌ها از ۵ تا ۱۱ ساعت در نوسان است. عده‌پی می‌گویند هفت و نیم ساعت خواب در شبانه روز برای آدم‌ها مناسب است. نظر من را اگر می‌خواهید میزان خواب هر کس همانقدر است که بعد از آن احساس خواب‌آلودگی نکند.



هیچ چیز بدتر از بد خوابی نیست. اگر کمتر از آنچه بدن‌تان نیاز دارد بخوابید، زندگی خود را به خطر انداخته‌اید. خواب بر عکس تصور اکثر مردم، برای استراحت بدن نیست. انرژی ذخیره شده در خواب تنها به اندازه کالری موجود در یک نان تست است. مهم‌ترین فایده خواب کمک به رشد عقل است. برای ادراک، تفکر خلاق، صحبت، یادگیری و به خاطر سپردن چیزها به خواب احتیاج داریم. اگر ۱۷ ساعت مداوم کار کنیم و نخوابیم، کارایی ما به اندازه کسی که پنج صدم در صد الکل در خونسش وجود دارد، پایین می‌آید. پنج صدم در صد الکل در خون میزان مجاز مستی در انگلیس هنگام رانندگی است.

آدم‌های کم‌خواب دست به تصمیمات غیرمنطقی می‌زنند و تمرکز بسیار کمی دارند. آنها خیلی زود عصبی و پرخاشجو می‌شوند و احتمال زمین خوردن یا تصادف کردن آنها در روز بسیار بالاست. اگر خواب‌تان به هم ریخته است، باید بدانید که بیماری‌های بسیاری در راهند. کم‌خوابی سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف می‌کند. رندی گاردنر بعد از ۱۱ روز بی‌خوابی، رکورد بیدار ماندن را شکست. او بعد از روز چهارم دچار توهم شده بود و فکر می‌کرد یک فوتبالیست مشهور است. بد خوابی تنها مشکل شما نیست، مشکل اطرافیان شما هم هست که باید اخلاق بدتان را تحمل کنند. آدم‌های بد خواب معمولاً قدرت حاضر جوابی ندارند و نکته طنزهای ظریف را متوجه نمی‌شوند. شاید برای همین است که به ندرت صدای خنده‌های شما را می‌شنوم.

اما در عوض خواب مناسب با کاهش از استرس و تپش‌های نامنظم قلب، قلب را سالم نگه می‌دارد. خواب به حافظه و یادگیری کمک می‌کند. هنگامی که می‌خوابید، مغز شما اطلاعات جدیدی را که دریافت کرده، طبقه‌بندی و منظم می‌کند. از سوی دیگر خوابیدن شما را لاغر نگه می‌دارد. خواب هورمون‌های اشتها را کنترل می‌کند و مانع پرخوری شما می‌شود. بنابراین خواب بر عکس آنچه ادیسون می‌گفت کار بیهوده‌پی نیست. با

خواب مناسب می‌توانید از کارهایی که دوست دارید، لذت ببرید و کمتر اشتباه کنید.

اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که با بالش خود سر جگ دارند و هر روز که از خواب بیدار می‌شوید، زیر چشم‌شان بیشتر از شب قبل گود افتاده، باید بگویم راه‌های بسیاری برای خواب مناسب وجود دارد که می‌توانید به کمک آنها زندگی خودتان را دوباره بسازید. بحث من درباره شیوه‌های شمردن گوسفند نیست. به محققان سوئدی هم کاری نداریم که بتازگی ثابت کرده‌اند دمیدن در ساز بادی دیدگریو (که یک ساز سنتی استرالیایی است) باعث می‌شود راحت‌تر بخوابیم و کمتر خرخر کنیم. نکته‌هایی که من در اینجا به آنها اشاره خواهم کرد حاصل سال‌ها بی‌خوابی من و همسر هستم. پس لطفاً آنها را جدی بگیرید:

اگر ۲۰ دقیقه در رختخواب بودید و خوابتان نبرد، از قطار خواب جا مانده‌اید. بلند شوید و کاری خسته‌کننده انجام دهید تا دوباره خوابتان بگیرد. غلت زدن در رختخواب و لعنت فرستادن به پشه‌ها تنها به ضریان قلب شما می‌افزاید و خوابتان را به تعویق می‌اندازد. خودتان را در معرض نور شدید قرار ندهید. نور به مغز پیام می‌دهد تا از خواب بیدار شود. خواندن کتاب در نور کم بسیار بهتر از تماشای تلویزیون خواهد بود.

ورزش کردن به خواب راحت شما کمک می‌کند. اما باید بین ورزش کردن و زمان خوابتان حداقل چهار ساعت فاصله باشد.

از اتاق خوابتان تنها برای خوابیدن استفاده کنید، نه کتاب خواندن و تلفن زدن.

تنها وقتی که خوابتان می‌آید، به رختخواب بروید.

قبل از رفتن به رختخواب از نیکوتین، کافین و پروتئین پرهیز کنید. چای، قهوه، نوشابه، شکلات، سیگار و بسیاری از مواد مخدر خواب شما را به تعویق می‌اندازند.

آدم‌هایی که درآمد کمتری دارند، بیشتر می‌خوابند، اما شب‌ها بیشتر از ثروتمندان از خواب می‌پرند و بدخواب می‌شوند. برای خواب خوب باید شغل مناسبی برای خود بیابید و از استرس‌های فقری و ثروتمندی بکاهید.

بدنتان را برای خوابیدن آموزش دهید. موسیقی ملایم یا تمرین‌های مدی‌تیشن می‌تواند بسیار مفید باشد. به عنوان مثال چشم‌هائتان را ببندید و روی نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید و با شکم نفس بکشید، نه قفسه سینه.

یک ساعت و نیم قبل از خواب به حمام آب گرم بروید.

هیچ وقت با شکم گرسنه نخوابید و قبل از خواب غذای مفصل هم نخورید. یک غذای سبک قبل از رفتن به رختخواب بسیاری از مشکلات شما را حل خواهد کرد. می‌گویند خوراک بوقلمون خواب می‌آورد، اما شما می‌توانید یک لیوان شیر گرم و چند بیسکویت بخورید.

زمستان‌ها خوابیدن در یک اتاق سرد با پتوی کافی، بهتر از خوابیدن در اتاق گرم است.

هر روز سر ساعت مشخصی بیدار شوید و سر ساعت معینی به رختخواب بروید. سعی کنید ساعت بیولوژیک بدن‌تان را به کار اندازید. مثلاً صبح‌ها بعد از بیدار شدن، پنجره را باز کنید و چند دقیقه به آفتاب نگاه کنید تا مغزتان باور کند صبح شده است.

به اتاق خوابتان برسید و آن را تبدیل محیطی زیبا و خوشایند کنید. اما از آوردن کامپیوتر و تلویزیون به آن خودداری کنید. یادتان باشد خواب از همه چیز لذت‌بخش‌تر است. میان خواب و چت‌های اینترنتی همیشه باید یکی را انتخاب کنید.

غذاهای تند و پر ادویه خواب را می‌پراندند. غذاهای تیرامین‌دار نظیر پنیر، پیتزای پپرونی و سس سویا هم دشمنان قسم‌خورده خواب هستند.

چرت‌های طولانی نیمروز را ترک کنید. چرت بعد از ظهر باید ۱۵ دقیقه باشد.

اگر از درد شانه، گردن، شکم یا سینه رنج می‌برید، بخاطر بارداری نمی‌توانید راحت بخوابید یا اگر تصادف شدید به استخوان‌های شما آسیب رسانده، حتماً با پزشک خود مشورت کنید و از بالش‌ها و تشک‌های مخصوصی که در بازار وجود دارد، استفاده کنید. بیخوابی بهبود شما را به تعویق می‌اندازد و بر جنین شما تأثیرات منفی بسیاری می‌گذارد.

اگر ششست پای شما در رختخواب می‌خارد، بدانید که یک بیماری هورمونی دارید و کافی است خودتان را به پزشک نشان دهید. اگر سن شما از ۶۰ سال گذشته است، اگر در زندگی خود سابقه افسردگی دارید و اگر یک زن هستید، راه‌های فوق تنها اندکی از مشکلات بیخوابی شما را حل خواهد کرد. ده دقیقه ماساژ یا بهره بردن از بوه‌های معطر در رختخواب، شاید پلک‌های شما را سنگین کند، اما خواب سنگین، رویایی است که باید با آن خداحافظی کنید.

جذابیت‌های دنیای ما آنقدر زیاد شده که کمتر کسی دلش می‌آید چشم‌هایش را روی هم بگذارد و چند ساعتی با دنیای سینما، اینترنت و تلویزیون خداحافظی کند. امروز بیخوابی دامن‌گیر بچه‌های ما نیز شده است. آیا در اطراف خود کودک زیر ده سالی را سراغ دارید که روزانه ۱۲ تا ۱۵ ساعت بخوابد؟ این تازه آغاز مشکلات نسل‌های آینده است.

منبع : سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=222123>



بهداشت خواب چیست و چگونه خواب راحتی داشته باشیم

بهداشت خواب مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می‌کند، خواب راحت و آرامی داشته باشند به بیان دیگر بهداشت خواب عادت سالم خوابیدن است. این عادت‌ها بسیار ساده هستند و اکثر افراد از آن آگاهی دارند اما در موقع خواب به آن عمل نمی‌کنند.

دکتر "علی محمد اصغری" عضو هیات مدیره انجمن پزشکی خواب در این



خصوص می‌گوید بسیاری از اختلالات خواب به دلیل عدم رعایت این عادت‌ها در دراز مدت ایجاد می‌شوند. یکی از اصول مهم بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است بسیاری از فرآیندهای بدن انسان (مثل دما و ترشح هورمون‌ها) با یک دوره فیزیولوژیک تقریباً ۲۴ ساعته تنظیم می‌گردد شرط لازم برای داشتن یک خواب خوب همراهی با این ساعت زیستی است.

عضو انجمن علمی و پزشکی خواب می‌گوید توصیه‌های مهمی در خصوص اصول بهداشت خواب وجود دارد که به کارگیری آنها در فراهم کردن یک خواب راحت موثر است.

از جمله اینکه



- هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید. این کار به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند و پس از مدتی شما در ساعت مشخصی می‌خوابید و بیدار می‌شوید.
- میزان نیاز خود به خواب را مشخص نمایید. زمانی به رختخواب بروید که احساس خستگی می‌کنید و از خوابیدن در ساعات عصر خودداری کنید.
- در طول روز و بخصوص در ساعات بعدازظهر در معرض نور آفتاب قرار بگیرید مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک میکند. یکی دیگر از نکاتی که در فراهم کردن یک خواب راحت موثر است بهبود محیط فیزیکی خواب است.
- دکتر اصغری در این خصوص می‌گوید اگر اتاق خواب فرد راحت و رضایتبخش باشد، خواب وی نیز رضایت بخش خواهد بود. توصیه‌های مورد نظر در این خصوص این است که از تشک‌هایی استفاده کنید که خیلی سفت یا خیلی نرم نباشد.
- در مورد مناسب بودن دمای اتاق اطمینان حاصل کنید، اتاق خواب شما باید به اندازه کافی تاریک باشد.
- 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.
- از اتاق خواب، تنها برای خوابیدن استفاده کنید. اگر از اتاق خواب برای تماشای تلویزیون یا مکالمه تلفنی با دوستان استفاده کنید ذهن شما برای این کارها شرطی می‌شود و به محض ورود به اتاق خواب به یاد این کارها می‌افتید.
- دکتر اصغری با بیان اینکه برای داشتن یک خواب راحت باید از مصرف دارو خودداری کرد می‌افزاید بسیاری از مردم فکر می‌کنند که مصرف دارو یا برخی مواد باعث بهبود خواب آنها می‌شود.
- برخی اشتباهات رایج در این خصوص سیگار، الکل و قرص‌های خواب است.
- بسیاری از افراد سیگاری فکر می‌کنند 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 بخواب رفتن مدت بیشتری را صرف کند.

الکل، ماده‌ای است که باعث کندی 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. یکی دیگر از عواملی که منجر به اختلالات خواب می‌شود مصرف قرص‌های خواب آور است. عوارض این قرص‌ها 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.

• آرام‌سازی و تاثیر آن در راحت خوابیدن

یکی از علل بیخوابی نگرانی و دلشوره است. کاهش نگرانی می‌تواند زمینه را برای یک خواب راحت فراهم نماید. توصیه‌هایی که در این خصوص وجود دارد عبارتند از:

اگر شما جزء افرادی هستید که هنگام خواب نگرانی‌ها به سراغشان می‌آید، طوری برنامه‌ریزی کنید که نیم ساعت قبل از رفتن به رختخواب را به فکر کردن ارادی در مورد نگرانی‌ها اختصاص دهید بدین ترتیب زمان رفتن به رختخواب شما قبلاً فکرها را در مورد روز بعد کرده‌اید.

از تمرینات آرام‌سازی استفاده کنید. این تمرینات شامل

• آرام‌سازی عضلانی

• تصورات خوشایند ذهنی و تمرکز بر آنها

• استفاده از کاست‌های آرام سازی

• ماساژ

• دوش آب گرم است.

همچنین تمرینات ورزشی روزانه به بهبود وضعیت خواب کمک شایانی می‌کند. وقتی که جسم فرد خسته باشد، راحت‌تر به خواب می‌رود. در خصوص ورزش نیز توصیه‌هایی وجود دارد از آن جمله، ورزش منظم بخصوص 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.

• نقش رژیم غذایی در خواب

با تغییر در رژیم غذایی میتوان خواب بهتری را تجربه نمود از جمله اینکه کاهش مصرف کافئین در فاصله ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب به علت اینکه حدود ۵۰ درصد کافئینی که ساعت ۷ عصر مصرف می‌شود تا ساعت ۱۱ شب در بدن باقی میماند. توجه داشته باشید کافئین در قهوه، چای، نوشابه و بسیاری از مواد غذایی و دارویی وجود دارد. مصرف غذاهای سنگین قبل از خواب توصیه نمی‌شود. این غذاها موجب سوزش سردل و بازگشت مواد غذایی از معده به مری می‌شوند که هر دو می‌توانند خواب را مختل نمایند.

اگر گرسنگی و معده خالی باعث بیدار شدن شما از خواب می‌شود، بهتر است از غذاهای سبکی مثل شیر و بیسکویت، 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 می‌کشد که مایعات مصرفی به ادرار تبدیل شود. احساس دفع ادرار، بویژه در افراد مسن موجب بیدار شدن از خواب و اختلال خواب می‌شود. برخی از افراد با

خوردن مواد غذایی حاوی اسید آمینه تریپتوفان (مانند موز) راحت تر به خواب می‌رود. اسید آمینه تریپتوفان، پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین نیز خواب را تسهیل می‌نماید.

دکتر "علی اکبر نجاتی صفا" عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این خصوص می‌گوید یکی از شایعترین علل اختلالات خواب و بیخوابی و بد خوابی رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب است. نجاتی صفا در گفت‌وگوی اختصاصی با خبرنگار علمی ایرنا افزود به کارگیری نکات مربوط به بهداشت خواب که بصورت تغییرات کوچکی در شیوه زندگی است اثرات بزرگی در بهبود کیفیت خواب دارد. دکتر نجاتی صفا با اشاره به اینکه مهمترین نکته در خصوص بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است افزود: چرخه‌های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می‌شود.

منبع : پزشکان بدون مرز

<http://vista.ir/?view=article&id=313959>



بی خوابی. حمله خواب Narcolepsi

بی‌خوابی مشکلی است که حداقل در مقطعی از زندگی افراد ۲۰ درصد از جمعیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مقدار خوابی که افراد نیاز دارند، کاملاً متفاوت است. فرد کم خواب چه بسا پس از ۵ ساعت خواب احساس سرخوشی کند، در صورتی که فرد پر خواب چه بسا پس از ده ساعت خواب هنوز احساس کسالت نماید.

• انواع بی‌خوابی



▪ برخی افراد به نوعی از بی‌خوابی کاذب جالب توجه و در عین حال تاسف آور مبتلا هستند. آنان در رویا می‌بینند که بیدار هستند. رویای آنها این نیست که در که در سرزمین شاه پریان هستند، بلکه خواب می‌بینند که در بستر خویش دراز کشیده‌اند و بطور مایوسانه‌ای در تلاشند که به خواب روند. صبح هنگام خاطراتشان درباره شبی مملو از بی‌خوابی است و چنان احساس کسالت می‌کنند که گویی واقعا بیدار بوده‌اند.

شکل دیگری از بی‌خوابی، البته بی‌خوابی واقعی و نه نوع کاذب آن، از عدم توانایی به خواب رفتن و تنفس همزمان با آن ناشی می‌شود. بیماران مبتلا به این اختلال یعنی وقفه تنفسی غرق خواب می‌شوند و سپس از تنفس باز می‌مانند. تقریباً همه مردم بویژه کسانی که خروپف می‌کنند، گاهی دچار این وضع می‌شوند، ولی نه به نحوی که مزاحم خواب آنها شود.

طی دوره وقفه تنفسی سطح دی‌اکسید کربن خون، گیرنده‌های شیمیایی را تحریک می‌کند و شخص از خواب بیدار می‌شود و با دهان باز برای بدست آوردن هوا نفس می‌کشد. سپس میزان اکسیژن خون به مقدار طبیعی باز می‌گردد، فرد به خواب می‌رود و دوباره همین چرخه تکرار می‌شود. خوشبختانه بسیاری از موارد وقفه تنفسی توسط گرفتگی نای ایجاد می‌شود که می‌توان آن را از راه جراحی برطرف کرد.

گاهی نوزادان را بدون هیچ علائم ظاهری بیماری در گهواره مرده می‌یابند، اینان قربانی نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد هستند. بسیاری از محققین بر این باورند که یکی از علل اساسی مرگ ناگهانی نوزاد وقفه تنفسی است، اما در این مورد برخلاف وقفه تنفسی نوزادان که میزان بالای دی‌اکسید کربن در خونشان وجود دارد، از خواب بر نمی‌خیزند. شواهد نشان می‌دهد که استعداد ابتلا به نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد ارثی است.

• درمان بی‌خوابی

بطور کلی بی‌خوابی یکی از چند مشکل اساسی در روان‌شناسی و پزشکی است که طبیب بدون داشتن شواهد بالینی مستقیم مبنی بر وجود آن به درمانش اقدام می‌کند، اما مطالعات مربوط به خواب افرادی که از بی‌خوابی شکایت دارند، نشان می‌دهد که بیشتر آنان مقدار زمانی را که واقعاً می‌خوابند را خیلی کمتر تخمین می‌زنند. محققین پی برده‌اند که بیشتر کسانی که بی‌خوابی دارند، حتی بدون مصرف داروهای خواب آور کمتر از ۳۰ دقیقه به خواب می‌روند و حداقل مدت شش ساعت می‌خوابند. این عده با مصرف داروهای خواب آور چیزی کمتر از ۱۵ دقیقه کاهش در خواب رفتن بدست می‌آورند و طول خوابشان هم فقط حدود ۳۰ دقیقه افزایش می‌یابد. به این ترتیب با توجه به عوارض جانبی داروهای خواب آور به نظر نمی‌رسد که این داورها ارزش چندانی داشته باشند.

• نگاه اجمالی

حمله خواب که نباید با صرع اشتباه شود، به یک معنا عکس بی‌خوابی است. کسی که حمله خواب دارد، ناگهان احساس خواب آلودگی غیرقابل کنترل می‌کند. این نوع نیاز به خواب تقریباً ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. آنگاه شخص از خواب بیدار می‌شود و احساس می‌کند که استراحت کرده است. هر چند که حمله خواب تجدید قوا می‌دهد، ولی دوره بسیار خطرناک و ترسناکی است، زیرا به هنگام رانندگی و کار با اشیای برنده مثل منه و اره نیز پیش می‌آید.

• علایم حمله خواب

• علامت اولیه نارکولپسی، حمله خواب است. حمله خواب مربوط به نارکولپسی نوعی میل مقاومت ناپذیر برای خوابیدن است که می‌تواند در هر زمانی روی دهد، اما بیشتر تحت شرایط یکنواخت و خسته کننده ظاهر می‌شود. این خواب که علی‌الظاهر کاملاً طبیعی است، معمولاً دو تا پنج دقیقه طول می‌کشد. فرد معمولاً پس از بیدار شدن احساس سرحالی می‌کند.

• علامت دیگر حمله خواب (در واقع شدیدترین آنها) کاتاپلکسی است. در حین حمله کاتاپلکتیک فرد بطور ناگهانی وامی‌رود و چون کیسه آرد بی‌حال نقش بر زمین می‌شود. فرد مبتلا از چند ثانیه تا چند دقیقه بطور هوشیار دراز خواهد کشید. این همان فلج عضلات در زمان نامناسب

است. وقتی فلج عضلانی در حین بیداری روی می‌دهد، قربانی حمله کاتاپلکتیک، گویی که کلیدی را خاموش کرده‌اند، بطور ناگهانی وامی‌رود. علت شناسی حمله خواب

- نارکولپسی یا حمله خواب از نابهنجاری مغزی پدید می‌آید که باعث فعال شدن ساز و کارهای عصبی عهده‌دار جنبه‌های مختلف خواب REM (خواب عمیق) در زمانهای نامناسب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که در بیماران مبتلا به حمله خواب عموماً خواب موج کوتاه که خواب شب با آن آغاز می‌شود، دیده نمی‌شود. در عوض آنان از مرحله بیداری مستقیماً وارد خواب عمیق می‌شوند. این یافته نشان می‌دهد که در کنترل ساز و کارهای مغزی تولید کننده خواب REM نقصی وجود دارد. یافته‌های دیگر نشان می‌دهند که حمله خواب یک اختلال ژنتیکی می‌باشد.
- کاتاپلکسی کاملاً از حمله خواب (نارکولپسی) متفاوت است. کاتاپلکسی معمولاً ناشی از هیجانهای قوی یا تلاش جسمانی ناگهانی است. به ویژه اگر بیمار را غافلگیر کند. خندیدن، خشم یا تلاش برای گرفتن شیئی که بطور ناگهانی در حال افتادن است، می‌تواند موجب حمله کاتاپلکتیکی شود. شرایط معمولی که موجب کاتاپلکسی می‌شوند، عبارتند از: تلاش برای تربیت کودکان یا عشق بازی.

• درمان حمله خواب

علایم حمله خواب را می‌توان بطور موفقیت آمیز با دارو درمان کرد. حملات خواب با مصرف تحریک کننده‌هایی چون آمفتامین، آگونیست کاتکو لامینکاهش می‌یابند و پدیده‌های خواب REM را می‌توان با مصرف ایمی پرامین تخفیف داد.

منبع: وب سایت رسمی دکتر ابراهیم رزم پا

<http://vista.ir/?view=article&id=261896>



بی خوابی از کجا می آید

انواع اختلالات خواب از جمله مشکلات مربوط به خواب رفتن، باقی ماندن در حالت خواب، بیدار شدن متناوب، بیدار شدن صبح خیلی زود، یا ترکیبی از این حالات حکایت از بی خوابی دارد. بی خوابی در تمام سنین رخ می‌دهد، اما در سالمندان شایع تر است. بی خوابی ممکن است موقتی باشد، مثلاً در اثر بروز کلی بحران در زندگی یا تغییر شیوه زندگی رخ می‌دهد یا ممکن



است مزمن باشد، مثلاً به علت مشکلات جسمی یا روانی یا خوردن دارو به وجود آید.

• علایم شایع

بی قراری به هنگام کوشش برای به خواب رفتن، خواب کوتاه و به دنبال آن بیدار شدن از خواب ، خواب طبیعی تا صبح خیلی زود (۳-۴ صبح)، سپس بیدار شدن (عالباً همراه با افکار ترسناک) و دوره های بدون خواب کافی به طور متناوب با دوره های خواب زیاد یا خواب آلودگی در زمان های نامناسب از شایع ترین علائم این بیماری است. علل افسردگی ، پرکاری غده تیروئید، اضطراب



ناشی از استرس ، مشکلات جنسی (مثلاً ناتوانی جنسی)، خواب آلودگی و چرت زدن در طول روز، محیط پر سروصدا (از جمله خرخر همسر)، آلرژی ها و خس خس سینه در صبح زود، بیماری های قلبی یا ریوی که موجب تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن می شوند از مهم ترین علل این بیماری به شمار می روند. بیماری ها یا اختلالات همراه با درد (التهاب مفاصل)، مشکلات ادراری یا گوارشی که فرد را مجبور می کنند در وسط شب برای رفتن به توالت از خواب برخیزد. مصرف مواد محرك مانند قهوه ، چای یا کولا، استفاده از برخی از داروها، مانند دکستروآمفتامین ، داروهای کورتیزونی ، یا داروهای دکونژستان (رفع کننده گرفتگی بینی)، ساعات کاری متغیر و نامنظم ، محیط یا منزل جدید، پدیده جا ماندن یا جلو افتادن از زمان به هنگام مسافرت های هوایی از دیگر علائم است.

ورزش نکردن ، نوشیدن الکل ، سوء مصرف دارو (از جمله مصرف زیاده از حد داروهای خواب آور) و محرومیت از مواد اعتیادآور نیز در این اختلال سهیم هستند. استرس ، چاقی و مصرف دخانیات نیز تشدید کننده بیماری هستند.

• پیشگیری

شیوه زندگی ای را در پیش گیرید که الگوی خواب طبیعی را به هم نزنند. اگر خوابتان نمی برد، برخیزید و کاری انجام دهید. از خوابیدن طولانی مدت در طول روز خودداری کنید. از هرگونه علت احتمالی در صورت امکان دوری کنید.

• عواقب مورد انتظار

اکثر افراد قادر به پیروی از الگوی مناسب هستند، البته به شرطی که علت زمینه ساز بی خوابی آنها درمان یا حذف شود. مزمن شدن بی خوابی موقتی و خواب آلودگی روزافزون در طول روز که تمام جنبه های زندگی را تحت تأثیر قرار دهد از عوارض احتمالی است.

• درمان

سعی کنید استرس خود را کم کنید و روش های آرام سازی را فراگیرید و به کار بندید. تا چندین ساعت قبل از خواب از مواد محرك استفاده نکنید. برای درمان هرگونه بیماری زمینه ساز به پزشك خود مراجعه کنید و اگر دارویی موجب بی خوابی شده است، از پزشك خود راهنمایی و كمك بخواهید. پیش از خواب در آب گرم کمی استراحت کنید.

اتاق خواب خود را دفتر کار نکنید. محیط اطراف را برای خواب هرچه بهتر آماده کنید. برای به خواب رفتن ، ذهن خود را خاموش کنید و تنها به افکار آرامش بخش فکر کنید. موزيك ملایم بگذارید. برنامه خواب خود را منظم کنید.

در صورت امکان می توانید از وسایلی مانند پنبه گوش ، چشم بند، یا پتوی الکتریکی استفاده کنید. اگر علت بی خوابی روانی باشد، روان درمانی

یا مشاوره می تواند مفید واقع شود.

• داروها

اگر بی خوابی موقتی در کارهای روزمره شما خللی وارد کرده باشد، اگر شما دچار بیماری هستید که مرتباً در خواب شما اختلال ایجاد می کند یا اگر احتیاج به برقراری الگوی خواب منظم دارید، تجویز دارو از سوی پزشک معالج بسیار اثرگذار است. البته توجه کنید که استفاده طولانی مدت از خواب آورها ممکن است اثر عکس داشته باشد یا حتی اعتیادآور باشد. بنابراین هیچگاه از قرص های خواب آوری که دوستانتان تجویز کرده استفاده نکنید.

به طور منظم ورزش کنید تا به اندازه کافی خسته شوید، اما هیچگاه تا ۲ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.

• رژیم غذایی

برای این اختلال رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود، اما اگر قبلاً سوء هاضمه خواب شما را مختل کرده است ، تا ۳ ساعت پیش از خواب چیزی نخورید. نوشیدن يك لیوان شیرگرم قبل از خواب برای برخی از افراد مفید است .

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=76232>



بی خوابی درمان دارد

اگر شما هم دچار بی خوابی هستید ، نگران نباشید ، چون افراد بسیاری در جهان هستند که دچار بی خوابی می شوند و مشکل عمده ای برایشان پیش نمی آید . نیاز افراد به خواب نسبت به نوع فعالیت و سن افراد و زن و یا مرد بودن آنها متفاوت است . باید توجه داشت که کم خوابی و پرخوابی ، هر دو برای بدن مضر هستند و باعث اختلال در فعالیتهای بدن می شوند . وضعیت نرمال ، حداقل ۷ ساعت خواب در شبانه روز است . پس برای اینکه در طول روز شاداب باشیم و بدون خمودگی ، فعالیتهای روزانه خود را انجام بدهیم ، باید نسبت به میزان خواب



خود توجه کامل داشته باشیم .

علتهای بی خوابی :

الف - عوامل محیطی : در بسیاری از موارد علت بی خوابی به دلیل عدم رعایت دکوراسیون مکان خواب یا عدم توجه به فضای لازم برای محل خواب و عادات خاص در اتاق خواب است . پس :

۱۰ دقیقه قبل از استراحت ، لامپها و تمام روشنایی را قطع کنید ! با کم نور کردن لامپها قبل از خواب ، می توانید به خواب آلودگی و آمادگی خود برای خوابیدن کمک کنید . این امر موجب سازگار شدن فکر و مغز شما با تاریکی می شود .

از رختخواب خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید ! برخی از افراد به خصوص جوان ترها رختخواب خود را به یک اتاق نشیمن و پذیرایی یا حتی یک مرکز تفریحی تبدیل می کنند . این کار کاملاً غلط است . نشستن یا دراز کشیدن مستمر و پیوسته روی تخت ، آن را از تصور وجود محلی برای استراحت صرف خارج می کند و در نتیجه در زمان استراحت ، هر چه تلاش کنید ، نخواهید توانست در آن چشمهای خود را ببندید و آرامش بیاید .

مکان آرامی را برای خوابیدن بیابید ! بسیاری از افراد فکر میکنند که به راحتی قادرند در یک مکان شلوغ و پرسرو صدا ، کار و حتی استراحت کنند و حتی گاهی اصلاً متوجه آن نمی شوند . برخی نیز به خوابیدن در یک اتاق پرسرو صدا معتاد شده اند و عمل کردن به عکس آن برایشان دشوار است . بهتر است بدانید که با این وضعیت ضمیرناخودآگاه شما هرگز مدیون شما نخواهد بود . در واقع ، سر و صدا می تواند مانع وارد شدن به یک خواب عمیق شود و در نتیجه از یک خواب راحت و منافعش محروم شوید .

اتاق خواب خود را تهویه کنید ! کسانی که در یک اتاق بدون تهویه و آلوده می خوابند ، ممکن است روز بعد احساس خستگی کرده ، یا حتی سردرد را تجربه کنند . با باز کردن یک پنجره به راحتی می توانید این مشکل را برطرف کنید . دکوراسیون اتاق خواب خود را تغییر دهید ! سعی کنید رختخواب خود (تخت) را در قسمتهای متفاوتی از اتاق قرار دهید و جای آن را دائماً تغییر دهید . برخی عقیده دارند که تخت شما نباید رو به روی در اتاق یا آینه باشد . شاید به نظر ، یک عقیده خرافی باشد ، ولی با تجربه آن پی به اثر و نتیجه اش خواهید برد .

ب - دلایل روانی : نگرانی و استرس می تواند سبب آشفتگی خواب شود و این درست است که استرس و اضطراب در زندگی تمام افراد نقش مخربی دارد ، ولی برخی از افراد خیلی بیشتر از بقیه گرفتار مشکلات ناشی از آن در زندگی و امر خوابیدن خود هستند . زمانی که فکر شما در حال شکنجه و آزار است . مسلماً خوابیدن غیرممکن است . ولی مسلم است که شما قادرید بر این مشکل نیز غلبه کنید . در اینجا چند روش مؤثر برای کاهش فشار و استرس را معرفی می کنیم : ورزش کنید ! این امر علاوه بر اینکه به بهبود وضعیت فیزیکی و افزایش انرژی بدن شما کمک می کند ، فکر شما را در حالت آرامش و عدم فعالیت قرار می دهد . اما انجام دادن آن بلافاصله قبل از خواب می تواند تا زمان آرامش یافتن و به اصطلاح سرد شدن بدن ، مانع از خوابیدن شود .

مشکلات کاری را در محل کارتان بگذارید ! البته این امر مشکل است ، ولی با تمرین ، آسان خواهد شد .

هرگز با عصبانیت به رختخواب نروید ! گفتنش از انجام دادنش آسان تر است ، ولی اگر همچنان زیرلحاف خود در حال نفرین و گله و غرولند هستید ، بدانید که هرگز خواب خوبی نخواهید داشت .

تلاش در به خواب رفتن نداشته باشید ! تمرکز روی خوابیدن ، تنها موجب خواهد شد که تا صبح خوابتان نبرد . استراحت نباید به زور باشد ، این امر

باید به طور اتوماتیک و طبیعی رخ دهد . خیلی از افراد ، روز را با داشتن نگرانی از اینکه مبادا شب خوابشان نبرد سپری می کنند و جالب است که شب هم خوابشان نمی برد .

اگر نمی توانید بخوابید در رختخواب دراز نکشید ! از جا بلند شوید ، کمی تلویزیون نگاه کنید ، کتاب بخوانید یا به روش دیگری خود را سرگرم کنید ۳۰ دقیقه بیدار بودن بهتر از خوابیدن در تمام طول شب است .

روی شکم نخوابید ! از آنجا که هر فرد شکل خوابیدن منحصر به فردی را برای خود دارد (پشت ، شکم ، پهلو) گفتن اینکه روی شکم نخوابید ، به برخی از افراد ، شاید چندان خوشایند نباشد . این روش خواب ، چندین عیب و مشکل نسبت به سایر حالتهاى دیگر دارد . اول اینکه موجب بیش از حد گسترده شدن و کشیدگی پشت و کمر می شود و در نتیجه روز بعد درد پشت را به ارمغان خواهد آورد . دیگر اینکه اگر از یک بالش بزرگ و تشک نرم استفاده کنید ، حتی می تواند موجب کمبود اکسیژن شود ، چرا که احتمالاً در این حالت صورت خود را روی بالش می گذارید که این کار ، روز بعد ، سردرد و ناراحتی به همراه خواهد داشت .

از خوابیدن روی تشک نرم خودداری کنید ! خوابیدن روی یک بستر نرم و سست ، ماهیچه های پشتی را ضعیف کرده و می تواند به مرور ، بدن را در یک موقعیت غیرطبیعی و دارای انحناء 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 بعد از گذشت یک زمان طولانی شما را نخواهد بخشید .

ج - رژیم غذایی : کمبود ویتامین b ، کلسیم ، مس ، آهن ، منیزیم ، و روی و خوردن بیش از حد غذا یا داشتن عادت غذایی بد و تغذیه نامناسب ، همه می توانند موجب اختلال در خواب شوند . دانستن اینکه چه نوع غذایی موجب کاهش یا مانع از خوابیدن شما می شود ، می تواند کمک بزرگی باشد ، در اینجا چند نوع از آنها ذکر می شود :

غذاهای نشاسته ای : با وجود اینکه این مورد ، به عنوان یک عادات غذایی بد محسوب می شود ، خوردن غذای غنی از نشاسته مانند برنج یا سیب زمینی ، قبل از خواب ، می تواند موجب خواب آلودگی شود . البته اگر شما در نظر دارید که وزن کم کنید ، این روش توصیه نمی شود . این دستور برای کسانی مفید است که از این نظر مشکلی ندارند .

غذاهای شور : از خوردن غذاهایی مانند پیتزا ، ماهی ، سوپ و یا هر غذایی که شامل مقدار زیادی سس و نمک است خودداری کنید . این غذاها انسان را تشنه می سازند . بنابراین مجبور خواهید بود دائماً از رختخواب بلند شوید و آب بنوشید . مصرف یک لیوان شیر گرم قبل از خواب می تواند به خاطر داشتن مقدار زیادی تریپتوفان (یک محرک برای ساختن سروتونین که واسطه ی شیمیایی در مغز است و به القای خواب کمک می کند) مؤثر واقع شود .

کافئین : نوشیدن قهوه و چای و خوردن شکلات قبل از خواب ، منطقی نیست . بسیاری از مردم فراموش می کنند وقتی که در حال تماشای یک مسابقه فوتبال هستند ، از خوردن چیپس ، مایعات شیرین و کافئین دار با تنقلات سنگین خودداری کنند .

داروها : برخی از بیماریها ، سیگار کشیدن و برخی از داروها و حتی افسردگی ، همه می توانند باعث بی خوابی شوند . برخی از داروها خواب آور هستند که باعث خواب آلودگی می شوند که مصرف آنها می تواند باعث ایجاد خواب شود ؛ مانند آنتی هیستامین ها که البته در درمان بی

خوابیهای کوتاه مدت مؤثر است ، ولی در طولانی مدت به خاطر ایجاد وابستگی خطرناک بوده و دوباره امکان برگشت بی خوابی وجود دارد . البته مصرف این دارو زیر نظر پزشک توصیه می شود با وجود تمام این مسائل ، اگر هنوز هم مشکل بی خوابی شما برطرف نشده است ، باید به پزشک مراجعه کنید .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7239>



بی خوابی و پر خوابی

بی خوابی، ناتوانی در ایجاد یا حفظ تداوم خواب می باشد، در صورتی که وقت کافی برای خوابیدن موجود باشد. بی خوابی یک پدیده شایع است و عوامل زیادی در بروز آن نقش دارند. بی خوابی یا گذرا و موقتی است و یا به صورت مزمن و طولانی می باشد.

• بی خوابی را به دو نوع :

(۱) بی خوابی اولیه

(۲) بی خوابی ثانویه تقسیم می کنند.

بی خوابی یا منشأ فیزیکی دارد و یا زمینه روحی و روانی

• علل بی خوابی گذرا :

(۱) آلودگی صوتی و دیگر عوامل محیطی نظیر بیش از حد گرم

بودن یا سرد بودن اتاق خواب

(۲) تغییر مکان خواب





۳) خوردن مقادیر زیاد چای یا قهوه قبل از خوابیدن

۴) استرس ، غم و اندوه، داشتن یک امر مهم نظیر امتحان،

داشتن چک مهلت دار

۵) احساس دفع ادرار در طول شب

۱) بی‌خوابی اولیه :

ناشی از اختلال عملکرد مکانیسم‌های خواب و مراکز خواب در ساقه مغز می‌باشد و در مجموع بی‌خوابی اولیه نادرتر است.

۲) بی‌خوابی ثانویه :

یک علت زمینه‌ای سبب بی‌خوابی می‌شود، شایع‌تر است، علل زمینه‌ای موجب بی‌خوابی عبارتند از: وجود بیماری‌های جسمی، درد، مشکلات روحی نظیر اضطراب، افسردگی و مصرف بعضی از داروها و الکل

• بی‌خوابی مزمن :

بی‌خوابی که بیش از یک ماه طول بکشد را بی‌خوابی مزمن می‌گویند. در زنان سالمند شایع‌تر است و به درمان دارویی مقاوم است.

• عوامل محیطی تداخل کننده با خواب طبیعی :

عبارتند از گرما، سرما، سر و صدا، نور، حرکت بیش از حد فرد هم خواب، خوابیدن در محیط ناآشنا، احساس ترس و خطر. افراد دچار اضطراب در شروع به خواب رفتن دچار مشکل هستند. افراد افسرده مشکلی در به خواب رفتن ندارند ولی حدود ۴ - ۳ ساعت زودتر از موعد مقرر بیدار شده و دیگر به خواب نمی‌روند. فشارهای روحی و شکست‌های زندگی سبب بی‌خوابی گذرا می‌شوند.

از فرد مبتلا به بی‌خوابی سوالات زیر پرسیده می‌شود :

- نحوه و زمان شروع بی‌خوابی؟

- آیا هر شب بی‌خوابی دارد یا فقط در مواقع خاص و به طور متناوب؟

- آیا به داروهای خواب‌آور پاسخ داده است؟

- عوامل برطرف کننده و تشدید کننده بی‌خوابی کدام هستند؟

- وجود درد یا بیماری‌های جسمی؟

- مصرف داروهای محرک سیستم عصبی یا الکل؟

- وجود سابقه افسردگی، اضطراب و اختلال شخصیت؟

- نوع شغل، کار در شیفت شب، میزان و حجم کار؟

- از نزدیکان و هم‌خواب فرد مبتلا به بی‌خوابی سوالات زیر پرسیده می‌شود :

- خرناس کشیدن یا خروپف کردن؟

- قطع موقت تنفس در هنگام خوابیدن؟

- موقع خواب سر و صدای زیاد کردن؟

- آیا پاها هنگام خواب پرش دارند؟

• ادراک نادرست از خواب :

برخی افراد تصور می‌کنند خواب کافی ندارند و مدعی هستند که اصلاً هیچ شبی خواب خوب ندارند ولی بررسی ثبت منحنی خواب شبانه یا پلی‌سومنوگرافی در کلینیک خواب نشان می‌دهد که این افراد خوابی با ساختار طبیعی دارند و مراحل خواب عادی می‌باشد (خواب طبیعی شامل خواب بدون حرکات سریع چشم یا خواب NREM و خواب با حرکات سریع چشم یا خواب REM است، خواب NREM شامل چهار مرحله ۱، ۲، ۳، ۴ است).

این افراد ادراک نادرست از حالت خواب دارند و باید بدانند که مدت زمان خواب افراد متفاوت است و یک فرد با ۴ - ۳ ساعت خوابیدن، روز بعد کاملاً سرحال است و فرد دیگر با ۸ - ۷ ساعت خوابیدن هنوز خوش خواب است و بدش نمی‌آید که باز هم بخوابد. از نظر فیزیولوژیک حداقل خواب که سبب تأمین نیازهای فیزیولوژیک بدن می‌شود ۴ ساعت می‌باشد.

درمان بی‌خوابی شامل دو قسمت است :

الف) رعایت بهداشت خواب:

۱) در طول روز از خوابیدن خودداری شود.

۲) قبل از خواب ورزش و کار بدنی سنگین نشود، هنگام غروب قدم بزنند.

۳) از خوردن غذاهای سنگین در شب و صرف محرک‌های سیستم عصبی و الکل یا داروهای آرام بخش قبل از خواب پرهیز شود.

۴) سعی شود زمان خوابیدن و برخاستن از خواب ثابت باشد.

۵) از اتاق خواب صرفاً برای خوابیدن استفاده شود.

۶) اتاق خواب آرام، خنک و تاریک و دارای پنجره باشد.

۷) از انجام کارهای فکری شدید و کار طولانی با کامپیوتر قبل از خواب احتراز شود.

۸) لباس خواب راحت و فراخ باشد.

ب) درمان دارویی

- استفاده از داروهای خواب‌آور بایستی برای مدت کوتاهی باشد زیرا سبب وابستگی، خواب‌آلودگی در روز بعد و افت عملکرد درسی و شغلی و اجتماعی می‌شود.

- یک داروی خواب‌آور مناسب دارویی است که سبب تسهیل در شروع خواب و حفظ تداوم خواب شده و موجب خواب‌آلودگی در روز بعد نشود.

- در مبتلایان به درد همراه داروی خواب‌آور از داروهای ضد درد و مسکن نیز استفاده می‌شود.

- در افراد دچار افسردگی و بیماران مبتلا به بی‌خوابی اولیه از داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای استفاده می‌شود.

• پرخوابی روزانه (Daytime Sleepiness)

درمقایسه با بی‌خوابی شیوع کمتری دارد. پرخوابی روزانه یک علت مهم حوادث محیط کار و تصادفات جاده‌ای است.

ارتباط پرخوابی با اختلالات عصبی روانی بایستی مدنظر باشد.

• پرخوابی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود:

(۱) پرخوابی اولیه یا نارکولپسی :

حالتی است که بیمار با وجود اینکه کمبود خواب نداشته، گرایش شدیدی به خوابیدن دارد. قادر نیست جلوی این خواب را بگیرد. بیمار ممکن است روزانه چندین نوبت در حالی که سر کلاس درس یا در جلسه سخنرانی نشسته یا مشغول تماشای تلویزیون یا در حال گفتگو با دیگران است یا در هنگام رانندگی احساس سنگینی پلک‌ها نماید و چشم‌هایش بسته و عضلاتش شل شود و به خواب برود، مدت این خواب بیشتر از ۱۵ دقیقه طول نمی‌کشد و شخص با تحریک لمس و یا قطع شدن صدای گوینده بیدار می‌شود

(۲) پرخوابی روزانه ثانوی :

علل : کم کاری تیروئید، چاقی، آپنه خواب(قطع موقت تنفس هنگام خواب)، محرومیت از خواب یا ناکافی بودن خواب شبانه.

منبع : فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

<http://vista.ir/?view=article&id=275966>



بی‌خوابی چرا؟ درمان چگونه؟

بیشتر انسان‌ها یک‌سوم زندگی خود را به خواب اختصاص می‌دهند، در حالی که "ادیسون" خوابیدن را وقت تلف کردن، می‌دانست و روزی ۱۷ ساعت کار می‌کرد. "ناپلئون" و "فلورانس ناپتینگل" در روز فقط ۴ ساعت می‌خوابیدند.

خواب، فرآیندی است که منجر به نگهداری توانائی‌های ادراکی مانند حافظه، تفکر خلاق و ... در حد مطلوب می‌شود و در رشد مهارت‌های مغزی



انسان نیز نقش مهمی دارد.

کمبود خواب در درازمدت باعث می‌شود که فعالیت قسمت‌هایی از مغز که کنترل مهارت‌های زبانی، حافظه، برنامه‌ریزی و احساس گذشت زمان و ... را به‌عهده دارند، تحت‌تأثیر قرار گرفته و به‌طور تقریبی از کار بیفتند و سلامت جسمی، روحی و عاطفی فرد نیز در معرض خطر قرار بگیرد.

• انواع بی‌خوابی

اختلال در خواب، مشکل در به خواب رفتن و باقی ماندن در حالت خواب، بیدار شدن متناوب، بیدار شدن صبح زود و یا ترکیبی از این حالت‌ها می‌باشد.



• برخی از عامل‌های بی‌خوابی

- بی‌قراری به هنگام کوشش برای به خواب رفتن
- خواب کوتاه و به دنبال آن بیدار شدن از خواب
- خواب طبیعی تا صبح خیلی زود (۳ تا ۴ صبح) و سپس بیدار شدن همراه با فکرهای ترسناک
- دوره‌های بدون خواب کافی به‌طور متناوب با دوره‌های خواب زیاد یا خواب‌آلودگی در زمان‌های نامناسب
- افسردگی که در این حالت به‌طور معمول، فرد خیلی زود از خواب برمی‌خیزد.
- اضطراب ناشی از استرس
- پرکاری تیروئید
- خواب‌آلودگی و چرت زدن در طول روز
- محیط پرسروصدا
- نور زیاد در اتاق خواب
- آلرژی‌ها و حس‌خس سینه در صبح زود
- بیماری‌های قلبی یا ریوی که باعث تنگی نفس به‌هنگام دراز کشیدن می‌شوند.
- بیماری‌ها یا اختلال‌های همراه با درد، مانند التهاب مفصل
- مشکل‌های ادراکی یا گوارشی که فرد را مجبور می‌کند در نیمه شب برای رفتن به دستشویی از خواب برخیزد.
- مصرف مواد محرک مانند: قهوه و چای
- ساعت‌های کاری متغیر و نامنظم.
- محیط یا منزل جدید

▪ پدیده جا ماندن یا جلو افتادن از زمان به هنگام مسافرت‌های طولانی (یعنی ساعت طبیعی بدن نمی‌تواند خود را به سرعت با تغییرهای زمانی و در نتیجه چرخه روشنایی و تاریکی جدید هماهنگ کند).

▪ ورزش نکردن

▪ سوء مصرف دارو از جمله مصرف زیاد از حد داروهای خواب‌آور

▪ مصرف دخانیات

▪ فشار عصبی مانند از دست دادن نزدیکان، شرکت در امتحان، مشکل‌های کاری، عمل جراحی و

▪ تلفن همراه به عنوان یکی از مهمترین عامل‌های بی‌خوابی

در چند سال اخیر، مجهز شدن تلفن همراه به برنامه ارسال پیام کوتاه (sms)، آن را ابزاری کارآمد، خارج‌آور و گاهی زیان‌آور و اثرگذار بر روی سلامت افراد تبدیل نموده است. چندی پیش، پژوهشگران دانشکده روانپزشکی "لووانو" در "لهستان" با مطالعه بر روی عادت‌های شبانه ۲ میلیون و ۵۴۶ نوجوان ۱۵ مدرسه، متوجه شدند که یکی از مهمترین دلایل بی‌خوابی و احساس کسالت افراد در طول روز و تأخیر در زمان رسیدن به مدرسه، استفاده از تلفن همراه برای دریافت و ارسال پیام، هنگام شب است. این مطالعه‌ها همچنین نشان می‌دهند بیش از ۶۰ درصد نوجوانان به دلیل مخابره sms و دریافت آن، بیشتر شب بیدار هستند و یا خواب عمیقی ندارند. پژوهشگران لهستانی اعلام کردند که تا قبل از روی کار آمدن sms، اینترنت و تلویزیون، دو عامل برهم‌زننده خواب و آرامش نوجوانان به‌شمار می‌رفت، ولی اکنون تلفن همراه در رأس عامل‌های تأثیرگذار بر روی خواب و سلامت روحی و جسمی افراد قرار دارد.

دکتر "علی‌اکبر نجاتی صفا" عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، شایع‌ترین علت اختلال‌های خواب را عدم رعایت بهداشت خواب اعلام کرد. او با بیان اینکه بهداشت خواب شامل مجموعه اقدام‌هایی است که به افراد کمک می‌کند خواب راحتی داشته باشند، افزود: در واقع بهداشت خواب، همان "عادت سالم خوابیدن" است. چرخه‌ها خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می‌شود. بیدار شدن در یک ساعت خاص، به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند. او تصریح کرد "قرار گرفتن در برابر نور خورشید در بعدازظهر و روبه‌رو شدن با نور در ساعت‌های بیداری، به تنظیم ساعت‌های زیستی کمک می‌کند".

• شیوع بی‌خوابی

بی‌خوابی در هر سنی روی می‌دهد، ولی در سنین میانسالی شایع می‌باشد. همچنین میزان اختلال‌هایی مانند: به خواب رفتن و خواب ماندن در زنان، ۲ برابر مردان می‌باشد و همچنین زنان به مشکل‌هایی مانند شروع خواب همراه با تنش، ناآرامی و استرس، ادامه خواب (بیدار شدن پی‌درپی)، خواب‌آلودگی بیش از اندازه در طول روز و ... هم مبتلا می‌شوند.

• برخی از عامل‌های بی‌خوابی در زنان

۱) تغییر میزان ترشح هورمون‌ها در دوران قاعدگی ممکن است خواب شبانه را مختل کند و باعث خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز شود. اثر مستقیم تغییر میزان هورمون‌ها بر الگوی خواب و اثر غیرمستقیم آن بر احساس‌ها و هیجان‌ها است. در زنان، حدود ۸۰ درصد، لامت‌های سندرم پیش از قاعدگی گزارش شده است.

۲) کاهش میزان هورمون "استروژن" در دوران یائسگی ممکن است باعث گر گرفتگی شود که خواب را مختل می‌کند. حدود دوسوم زنان یائسه دچار اختلال‌های خواب می‌شوند.

۳) در جامعه‌های امروز، بسیاری از زنان، نقش‌های متفاوتی بر عهده دارند. آنان همسر، مادر، پرستار پدر و مادر و شاغل هستند، در نتیجه زمان بسیار کمی را به خود اختصاص می‌دهند و بیشتر از خواب خود می‌کاهند. اختلال خواب و استرس از جمله عارضه‌های بی‌خوابی‌های طولانی‌مدت هستند.

۴) نوع شغل و شیوه زندگی نیز می‌تواند در بروز اختلال‌های اولیه خواب دخیل باشد. زنان شاغل در دوره‌های چرخشی و شبانه به احتمال زیاد، مشکل‌های خواب را تجربه می‌کنند. بی‌تحریکی و ورزش نکردن نیز از عامل‌های بروز مشکل در به خواب رفتن است.

۵) افسردگی و اضطراب در زنان، شایع‌تر از مردان است و می‌تواند باعث اختلال‌های خواب شود. بروز این تغییرهای روانی در برخی از زنان با چرخه قاعدگی، مرتبط است. اضطراب مانع از شروع خواب و افسردگی، موجب بسیار زود بیدار شدن از خواب می‌شود.

۶) اختلال‌های خواب در زنان مسن‌تر، شایع‌تر است.

• برخی از راهکارهای درمان بی‌خوابی

• دارودرمانی

جای تردید نیست که رایج‌ترین روش داروئی برای مبارزه با بی‌خوابی، استفاده از داروهای خواب‌آور است. در بیماران تحت درمان با داروهای خواب‌آور، تحمل داروئی ایجاد می‌شود که اگر دارو قطع شود، به برگشت علامت‌ها مبتلا خواهند شد. یعنی دارو، کارآئی خود را از دست داده و در نتیجه، آنان از پزشک خود درخواست داروی بیشتری می‌کنند.

• آرامیدگی

برای مبارزه با بی‌خوابی، به تازگی از روش‌های روانشناختی استفاده می‌شود. برخی از این روش‌ها به‌طور مستقیم تنش را کاهش می‌دهند، علت تمرین‌های مربوط به شل کردن ماهیچه‌ها (تن‌آرامی)

• مبارزه با ترس‌های اغراق‌آمیز

خواب به‌خصوص پس از تلاش بدنی به انسان نیرو می‌دهد، ولی بیشتر اشخاص، مسئله ناشی از کمبود خواب را خیلی بزرگتر جلوه می‌دهند. در این صورت می‌توان باورهای جانشینی را جایگزین باورهای اغراق‌آمیز منفی نمود. برای نمونه: "اگر نخوابم فردا احساس خستگی خواهم کرد" را به "عیب ندارد، اگر خوابم نبرد، فراشب زودتر می‌خوابم" تغییر بدهید.

• اجتناب از نشخوار فکری در رختخواب

وقتی به رختخواب می‌روید، به مسئله‌های فردا فکر نکنید، اگر فکر و خیال همچنان سماجت کرد، از رختخواب بیرون بیایید و به کارهای دیگر بپردازید. کاری کنید که رختخواب محل اتراحت و خواب باشد نه دفتر کار.

• داشتن نظم

دیر بیدار شدن می‌تواند شما را از پیش برای بی‌خوابی آماده کند. اگر به کمک زنگ ساعت بیدار می‌شوید، آن را روی ساعت معینی میزان کنید،

صرف نظر از اینکه چند ساعت خوابیده‌اید، سر ساعت بلند شوید.

• استفاده از خیال‌پردازی

به نظر "سینگر"، خیال‌پردازی‌ها یا رؤیاهای زمان بیداری، پدیده‌ای است که به‌طور طبیعی پیش از خواب اتفاق می‌افتد. شما می‌توانید به‌هنگام ساعت خواب به خیال‌پردازی‌ها اجازه دهید که آزادانه پیش بیایند تا خود از خیال‌پردازی‌ها برای خوابیدن استفاده کنید. برای نمونه: مجسم کنید در کنار دریا هستید، روی ماسه دراز کشیده‌اید یا در یک چمنزار خوش آب‌وهوا دراز کشیده‌اید، شما می‌توانید در ذهن خود به مسافرت‌های دور و دراز بروید و جزئیات آنها را نقاشی کنید. این نوع مسافرت به شما اجازه می‌دهد که در صف‌های اتوبوس و فروشگاه‌ها منتظر نباشید و در نتیجه در وقت و هزینه، صرفه‌جویی کنید.

• توصیه‌های کلی

• به خاطر داشته باشید هر قدر کمتر نگران بی‌خوابی باشید، راحت‌تر به خواب می‌روید.

• سعی کنید استرس خود را کم کنید و روش‌های آرام‌سازی را فرا بگیرید.

• در صورت امکان می‌توانید از وسیله‌هایی مانند پنبه‌گوش، چشم‌بند و یا پتوی الکتریکی استفاده کنید.

• قبل از خواب، از غذاهای سبک استفاده کنید.

اگر به هر دلیلی مجبور به خواب کمتر از میزان ضروری بدنتان هستید، باید این محرومیت ساعت خواب خود را در زمانی مانند تعطیلی‌های آخر هفته جبران کنید.

• دست کم سه ساعت قبل از خواب باید از مصرف خوراکی‌هایی مانند قهوه، چای، نوشابه و شکلات پرهیز کنید، چرا که خوردن این خوراکی‌ها سبب تشدید بی‌خوابی می‌شوند.

• برای درمان بی‌خوابی، گیاهانی مانند سنبل الطیب، بابونه و کاهو مصرف نمائید.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=253702>



بی‌خوابی سالمندان

دکتر محمد کیاسالار اگر چه در این روز و روزگار اغلب بیماری‌ها پیر و جوان نمی‌شناسند و هر کسی را در هر سن و سالی گرفتار می‌کنند، اما بی‌خوابی از آن مصیبت‌هایی است که هنوز هم گریبان سالمندان را بیشتر از جوانان می‌گیرد. آمارها نشان می‌دهد که بیش از ۹۰ درصد موارد بی‌خوابی در سالمندان بالای ۶۰ سال اتفاق می‌افتد. می‌خواهیم از بی‌خوابی و چاره‌جویی‌هایش بگوییم. بسم‌الله اگر حریف مایی!

• شیری که زندگی است

لابد شنیده‌اید که می‌گویند شیر شفای بی‌خوابی است - درست شنیده‌اید - چون این مایع خوش رنگ و لعاب، پر است از کلسیم؛ و کلسیم هم از آن مواد معدنی مهمی است که هم در استحکام استخوان‌ها و مفاصل نقش دارد، هم سلاح غلبه بر بی‌خوابی است. اما علاوه بر شیر و خانواده‌اش



(ماست و پنیر)، مواد غذایی دیگری هم هستند که در ترکیبشان مقادیر قابل توجهی کلسیم وجود دارد؛ تخم مرغ، ماهی‌ها و برگ سبزیجات. البته ناگفته نماند که شیر هم از تخم مرغ موثرتر است، هم از ماهی، هم از برگ سبزیجات. می‌پرسید چرا؟ چون علاوه بر کلسیم، اسید آمینه تربیتوفان هم دارد که آن هم در تامین آرامش و خواب سالمندان، بی‌تاثیر نیست.

• از قهوه بپرهیز، از ادویه‌ها نیز

اما قهوه دشمن خواب است. قهوه و تا حدودی چای، خاصیت تحریک‌کنندگی دارند و چشمانتان را بی‌خواب می‌کنند - درست بر عکس شیرو خانواده‌اش - از آزار و اذیت نوشابه‌های کولادار هم غافل نشوید که هیچ میانه‌خوبی با خواب ندارند. بیداری زود هنگام در طول خواب شبانه فقط یکی از گرفتاری‌های طبی این نوشیدنی‌هاست.

اگر می‌خواهید خوب بخوابید، دور این نوشیدنی‌ها را به ویژه در ساعات پایانی روز و نزدیک به ساعت خوابتان خط بکشید. در خوردن سیر و نمک و ادویه هم افراط نکنید که خواب از دست این‌ها دل خوشی ندارد.

• خواب از لاغر شدن واجب‌تر است

اگر از دست یک رژیم غذایی سفت و سخت، جانتان به لب رسیده و در به در دنبال یک بهانه می‌گردید تا رژیمتان را بشکنید، راه را درست آمده‌اید. بی‌خوابی همان بهانه خوبی است که می‌تواند نجات‌تان بدهد.

اغلب روان‌پزشکان معتقدند که رژیم غذایی سفت و سخت، تاثیر نامطلوبی بر خواب و آرامش می‌گذارد و اولین قدم برای یک خواب خوب و راحت، پیروی از یک رژیم متعادل و منطقی است. البته اگر می‌خواهید خوب بخوابید، در خوردن هم نباید زیاده‌روی کنید چون زیاد خوردن، سیستم هاضمه را به زحمت می‌اندازد و موجب می‌شود مرتب در بستر غلت بزنید.

• شاهکاری به اسم بابونه

اغلب متخصصان تغذیه اعتقاد دارند که جوی دو سر بیش از هر غذای دیگری خاصیت آرامبخشی دارد. اگرچه ممکن است مهمان‌هایتان این حرف شما را باور نکنند اما حقیقت این است که يك بشقاب فرنی با جو و شیر، مناسب‌ترین وعده غذایی قبل از خواب است. اگر مهمان‌هایتان از خوردن این فرنی امتناع کردند، از قول متخصصان تغذیه به آنها بگویید که بابونه هم دست کمی از جوی دو سر ندارد. بابونه یکی از آرامبخش‌ترین و موثرترین مسکن‌های طبیعی است و بسته‌بندی‌های کوچک این گیاه هم در بازار موجود است. شاید بشود با لیمو یا عسل، طعم بهتری به آن داد.

• نیمه پنهان خواب

در بدن ما هورمون‌هایی هستند که خوابمان را کم و زیاد می‌کنند. سروتونین یکی از همین هورمون‌هاست که به هورمون خواب مشهور است. ویتامین‌های B۶ و B۳ در تولید سروتونین، نقش موثری ایفا می‌کنند و مصرف مواد غذایی حاوی آنها به تامین يك خواب راحت كمك می‌کند. موز، ذرت، دانه‌های سویا، سیبوس گندم، مخمر آب جو، بادام زمینی و انواع گوشت از منابع شناخته شده و خوب این ویتامین‌ها محسوب می‌شوند. انتخاب با خودتان.

• نخواب بر روی شکم

متخصصان فیزیوتراپی می‌گویند بسیاری از گرفتگی‌های عضلات گردن ناشی از طرز خوابیدن - و به ویژه خوابیدن روی شکم- است اما اگر به این طرز خوابیدن عادت کرده‌اید و ترك عادت، سخت‌تان است؛ می‌توانید شب‌ها يك توپ تنیس در جیب لباس خوابتان بگذارید و بعد بخوابید. ناراحتی ناشی از این کار باعث می‌شود که دائم به پشت و پهلوها غلت بزنید و به طرز خواب جدیدی عادت کنید. باز کن پنجره را حتی در هوای سرد هم پنجره‌های اتاقتان را کمی باز نگه دارید تا خواب با هوای تازه به اتاقتان بیاید. هوای تازه، کمیاب‌ترین اما ارزان‌ترین داروی بی‌خوابی است. هرچه اکسیژن بیشتری جذب بدن‌تان شود، آرامش فیزیکی بیشتری احساس خواهید کرد. با این اوصاف، دیگر معلوم است که سیگار با خوابتان چه می‌کند. حتی اگر به سیگار معتاد شده‌اید، لااقل تا دو ساعت قبل از خوابتان به سیگار لب نزنید.

• خوابتان نمی‌برد؟

شاید باور نکنید اما گاهی اوقات در روزنامه‌ها و مجلات هم چیزهای خوبی برای خواندن وجود دارد. حتی‌المقدور با يك روزنامه یا مجله به رختخواب بروید. و لابد این را هم شنیده‌اید که خیلی‌ها شنا و فرو رفتن در آب را برای کاهش تنش‌های عصبی مفید می‌دانند. اگر در نزدیکی محل کار یا سکونت‌تان به حوض و استخر دسترسی ندارید، بهترین کار این است که بعد از ظهرها به حمام بروید. يك حمام گرم و دلپذیر قبل از خواب، تنش‌های روزانه را از عضلاتان دور می‌کند و مقدمه يك خواب آرام و راحت را برایتان فراهم می‌سازد.

• . . . و خداحافظ، خواب!

اما و هزار اما؛ اگر تمام این توصیه‌ها را به کار بستید و باز هم نتیجه نگرفتید، بهتر است که موقتا با خواب خداحافظی کنید و از تخت‌خوابتان بیرون بیایید و شروع کنید به يك کار خسته کننده مثل جمع و جور کردن خانه. سپری کردن دو یا سه شب به این ترتیب برای درمان سخت‌ترین بی‌خوابی‌ها هم موثر است. شب به خیر!

بی‌خوابی و ساعت بدن

الان در نیویورک صبح زود است و شهر تازه از خواب بیدار می‌شود، اما شما می‌خواهید بخوابید. نور خورشید به پنجره اتاق هتل شما در پکن می‌تابد اما شما فکر می‌کنید الان باید نیمه شب باشد و به شدت احساس خواب‌آلودگی می‌کنید. یک هفته است که در تعطیلات هستید اما خیلی بیشتر از زمانی که به فرودگاه مقصد رسیدید احساس خستگی و ضعف می‌کنید. به ازای عبور از هر منطقه زمانی، بدن به یک روز برای ریکاوری و تطبیق با شرایط جدید نیاز دارد.



پروفسور جیم هورن مسئول مرکز مطالعات خواب دانشگاه لوبروک و مؤلف

چند کتاب در زمینه اختلالات خواب می‌گوید: «شما با عبور از یک منطقه زمانی متوجه می‌شوید که ساعت بدنتان با شرایط زمانی جدید تطابق پیدا نکرده است. برای این تطبیق چند روز زمان لازم است.»

اگر به سمت شرق سفر کنید برای تطابق به زمان بیشتری نیاز دارید، چراکه ساعت بدن شما یا همان ریتم شبانه روزی برای هماهنگی با روزهای کوتاه‌تر کار دشوارتری را پیش رو خواهد داشت.

پروفسور درک یان‌دایک، مدیر بخش تحقیقات خواب سوری می‌گوید: «اگر به غرب پرواز کنید متوجه می‌شوید که بیدار ماندن کار سختی است اما بیدار شدن ساده است. درحالی‌که اگر به شرق پرواز کنید طبعاً همه چیز برعکس می‌شود.»

اما خستگی پرواز خیلی بیشتر باعث بداخلاقی شما می‌شود. تحقیق شرکت هواپیمایی بریتیش ایرویز نشان می‌دهد که خستگی پرواز می‌تواند تا ۵۰ درصد باعث اختلال در تصمیم‌گیری، کاهش حافظه و بهم خوردن مهارت‌های روابط عمومی شود. این مسائل می‌تواند باعث کاهش تمرکز،

سردرد، اضطراب و کاهش سرعت عمل، خستگی و تأثیر بر سایر عملکردهای بیولوژیک بدن شود.

پروفسور دایک می‌گوید: «شما دچار مشکلات معدی-روده‌ای می‌شوید چراکه به‌غیر از مغز سایر بخشهای بدن هم ساعت مخصوص به خود را دارند که ممکن است دچار بهم ریختگی شوند.»

بنابراین تعداد زیاد درمانهای موجود در بازار برای خستگی پرواز چندان دور از ذهن نیست. این درمانها طیف وسیعی از انواع و اقسام قرصها تا رژیمهای غذایی را در بر می‌گیرد، اما واقعاً چه کاری بهترین بازدهی را بدنال دارد؟

در مرحله اول قرصهای خواب توصیه نمی‌شوند. به رغم اینکه این داروها به خوابیدن شما کمک می‌کنند اما ساعت بدن شما به‌طور طبیعی اجازه خوابیدن نمی‌دهد. پس اگر مجبور باشید که پیش از پایان اثر این قرصها از خواب بیدار شوید (که در پروازها معمولاً چنین شرایطی پیش می‌آید) گیج و عصبی خواهید شد. در عین حال این نگرانی وجود دارد که اگر برای مدت طولانی بدون حرکت باشید ممکن است دچار خطر ترومبوزهای عمیق داخل وریدی شوید.

یکی از درمانهای رایج خستگی پرواز، قرصهای ملاتونین است که بطور اولیه باعث تسریع حرکت و تطابق ساعت بدن می‌شود. ملاتونین هورمونی است که بشکل طبیعی در غده پینه آل مغز تولید می‌شود. این هورمون به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کند. در بریتانیا این دارو فقط با نسخه پزشک فروخته می‌شود، اما در ایالات متحده بدون نسخه قابل خریداری است، گرچه توسط مؤسسه غذا و دارو آمریکا تأیید نشده است. آیا این دارو مضر است؟

پروفسور هورن می‌گوید: «احتمالاً خیر؛ اما کیفیت داروهایی که بدون نسخه قابل خریداری است زیر سؤال است، اما من شخصاً از این دارو استفاده نمی‌کنم چون به‌نظرم چندان مفید نیست. من مخالف این دارو نیستم اما معتقدم اغلب مردم استفاده صحیح از این دارو را نمی‌دانند. این دارو به بدن اینطور القا می‌کند که هوا تاریک است و نباید از خواب بیدار شود.

بنابراین اگر ساعت ۴ صبح از خواب بیدار شدید و به‌جای احساس خواب‌آلودگی طبیعی احساس سرزندگی و شادابی داشتید باید این دارو را مصرف کرده و از روشن کردن هر نوع چراغی تا حد امکان بپرهیزید. اگر مثلاً از آمریکا یا کشورهای آن منطقه برمی‌گردید و زمانی که به خانه رسیدید هوا تاریک بود اما شما به‌هیچ‌وجه احساس خستگی و خواب‌آلودگی نداشتید هنگام رفتن به رختخواب این دارو را مصرف کنید.

همانطور که اشاره شد هنگام خوردن دارو به‌هیچ‌وجه اجازه ندهید به مدت دو ساعت هیچگونه نوری دور و بر شما را روشن کند؛ چه نور طبیعی باشد چه مصنوعی. اگر در زمان نادرستی این دارو را مصرف کنید ممکن است علایم خستگی پرواز بدتر شود.»

اما اگر چنین دارویی در دسترس نباشد یک مسافر خسته و کوفته برای مقابله با خستگی پرواز باید چه کند؟ برای تنظیم زمان می‌توانید چند ساعت قبل از حرکت بخوابید و پیش از پرواز بیدار شوید.

دست کم هنگام پرواز دچار اختلال خواب نمی‌شوید گرچه این روش همیشه کارگر نیست. شما باید سریع ساعت مچی خود را با منطقه زمانی جدید تنظیم کنید و غذای سبکی بخورید تا با زمان صرف غذا در محل جدید تطبیق پیدا کنید.

در عین حال برخی شرکت‌های هوایی برای مقابله با مشکل خستگی پرواز روشهای جدیدی ابداع کرده‌اند که مسافران در محیطی با اکسیژن و رطوبت بیشتر سفر کنند. از سوی دیگر تنظیم مصنوعی نور داخل هواپیما و تقلید طلوع و غروب، مؤثرترین امکان را برای تطابق ساعت بدن فراهم

می‌کند.

پروفسور دایک می‌گوید: ساعت بدن ما با دوره ۲۴ ساعته نور خورشید خود را هماهنگ می‌کند. شبکیه در ناحیه پشت چشم نور را دریافت کرده و سیگنالهایی را به هیپوتالاموس می‌فرستد که محل کنترل سیکل‌های بیولوژیک بدن انسان است.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=272014>



بی‌خوابی؛ عامل اضطراب و آشفتگی کودکان

خواب شبانه برای میلیون‌ها کودک که از بی‌خوابی، بیداری‌های شبانه و حتی آپنه (حالت خفگی در خواب) رنج می‌برند بسیار عذاب‌آور شده است. از میان کودکان زیر ۱۱ سال، ۶۰ درصد آنها حداقل چند شب بی‌خوابی در هفته را تجربه می‌کنند. در اکثر موارد لوزه‌برداری و یا برداشتن نسوج لنفاوی رشد کرده حلق و بینی با عمل جراحی برای آپنه کودکان توصیه می‌شود. اما عامل دیگری نیز در بی‌خوابی کودکان موثر است و آن چاقی است. در کودکان چاق لوزه‌ها بزرگ شده و این بزرگ شدن لوزه‌ها باعث گرفتگی مجاری عبور هوا می‌شود.



در مورد کودکانی که با مشکل خواب روبه‌رو هستند اقدامات زیر لازم است:

- تنظیم یک زمان خواب و بیداری مشخص
- ایجاد آمادگی برای خواب هرشب حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خواب
- خاموش کردن چراغ‌های اتاق خواب

- محدود نمودن مصرف مواد کافئین دار
- تنها خواباندن بچه‌ها، به گونه‌ای که به شما نیاز نداشته باشند.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=125530>



بیماری بیخوابی چیست؟

بیماری بیخوابی احساس و شکایت از خواب ناکافی یا خواب بی کیفیت به دلیل یکی از علل پایین می باشد.

- سخت بخواب رفتن
 - مکرراً طی شب از خواب بیدار شدن و دوباره به سختی به خواب رفتن
 - صبح زود از خواب بیدار شدن
 - خوابی که خستگی از بدن خارج نشود
- مرض بیخوابی با تعیین چند ساعتی که فرد می خوابد یا چند ساعت طول می کشد که فرد بخوابد ، تعریف نمی شود .
- نیاز افراد به خواب و احساس رضایت آنها از مقداری که می خوابند فرق می کند بیخوابی ممکن است منجر به مشکلاتی مثل خستگی ، کمبود انرژی ، به سختی تمرکز کردن و کج خلقی در طی روز شود . بیخوابی از علل متفاوت و متعددی می تواند بوجود آید .



افرادی را که از مرض بیخوابی رنج می برند INSOMNIA یا بیخواب می نامند

افراد بی خواب می توانند در هر سنی ، هر جنسیتی یا طبقه اجتماعی و ملیتی باشند .

بعضی از افراد دچار موارد نادر بیخوابی یا بیخوابی دائمی می شوند و هرگز نمی توانند بخوابند این وضعیت خیلی به ندرت پیش می آید که در کل جهان ۳ الی ۴ نفر از این مورد رنج می برند که در این مورد می توان به مردی از سانفرانسیسکو در سال ۱۹۸۶ اشاره کرد که از جنگ جهانی دوم بیدار شده است و مصرف قرص های خواب آور تنها او را خواب آلود و کسل می کند .

• انواع مختلف بیخوابی

بیخوابی را به چند دسته متفاوت می توان تقسیم کرد بیخوابی که TRANSIENT یا بیخوابی کوتاه نامیده می شود حدوداً از یک شب تا ۳ الی ۴ هفته بطول می انجامد ولی وقتی تقریباً به یک ماه برسد CHRONIC یا مزمن می شود بیخوابی کوتاه و گذرا که متناوباً طی ماهها و سالها دوباره سراغ فرد آید را بیخوابی INTERMITTENT تناوبی می نامند.

• علل بیخوابی

بیخوابی علل متفاوتی دارد . بیشترین وضعیتی که ممکن است بیخوابی پیش آید ، فرد مسن باشد یا زنانی که سابقه افسردگی دارند . اکثر بیخوابی در افرادی که بالای ۶۰ سال هستند رخ می دهد و حدوداً ۴۰ درصد یا بیشتر در زنان بالای ۴۰ سال این بیماری شیوع می یابد . ۲ دسته عمده بیخوابی عبارتند از : ۱- بیخوابی موقت ۲- بیخوابی مداوم

• درمان بیخوابی

در اینجا چند نوع متفاوت درمان بیخوابی ذکر شده که می توان آنها را امتحان کرد ممکن است هر کدام از این روشها در یک سری افراد اثر کند ولی در همه افراد بی خواب ، تاثیر می گذارد . این روشها سالم هستند و هیچگونه عوارض جانبی ندارند و امتحان و آزمایش آنها هیچ ضرری ندارد برای اطلاع بیشتر با پزشک خود مشورت کنید .

• بو درمانی :

بعضی از روغنها مانند اسطوخودوس (عطر سنبل) که از عطاری ها می توان تهیه کرد این روغن را می توان بخار کرد و آن را استشمام کرد این ماده موجب ریلکس و آرامش بدن شده و به خواب رفتن فرد کمک می کند .

• ماساژ :

ماساژ موجب رهایی فرد از فشار های روانی و تنش ها شده و کمک می کند فرد راحت تر بخوابد.

• گیاه درمانی :

ترکیبات گیاهی اغلب به افراد بیخواب کمک می کند تا فرد بخوابد برخی از گیاه درمانیها شامل چای های گیاهی ، تنتور ، بالش هایی که با مواد گیاهی پر شده اند ، حمام با مواد گیاهی و روغن های ماساژ که با مواد گیاهی ساخته شده اند ، می شود .

• عادت های خواب :

برخی اوقات بعضی عادتها می تواند در بخواب رفتن فرد موثر باشد و کمک کند . خوابیدن در اتاق با تهویه خوب که در گردش هوای تازه موثر است . استفاده از تخت برای خوابیدن و از خواندن ، کار کردن ، تماشای تلویزیون در تختخواب پرهیز کنید . ذهن باید آرامش خود را بیابد ، تخت محلی برای استراحت و آرامش است .

سر ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید که در این صورت بدن عادت خواهد کرد که بموقع بخوابد و بیدار شود .
از چرت زدن پرهیز کنید تا موجب شود فرد زمان خواب خیلی خسته باشد تا زود بخواب برود .

▪ خود درمانی :

در ذیل تعدادی از معالجه ها و درمان هایی که به فرد کمک می کند راحتتر بخوابد ذکر شده این متدها بسیار خوب هستند چون برای فرد عوارض جانبی ندارد .

از خوردن بیش از حد ، از دیر هنگام غذا خوردن و مصرف غذاهای چرب هنگام خواب پرهیز کنید .
از مصرف کافئین ، الکل و تنباکو پرهیز کنید . قهوه ، چای ، شکلات و نوشابه حاوی میزان زیادی کافئین هستند . الکل و تنباکو ممکن است دارای اثر تسکین دهنده باشند ولی درحقیقت خواب را مختل می کنند واز خواب عمیق جلوگیری می کنند .
فعالتهای فیزیکی در طی روز انجام دهید . حتی ۱۵ دقیقه ورزش بدن را فعال کرده و اکسیژن مورد نیاز برای استراحت و خواب آرام را برای بدن تامین می کند.

شیر ولرم قبل از رفتن به تختخواب ، بنوشید . شیر ماده جدیدی که حاوی آمینو اسید می باشد را تشکیل می دهد که میزان سرتونین SEROTONIN را در مغز بالایی برد که باعث بخواب رفتن فرد می شود درحالیکه شیر سرد چنین اثری ندارد.
تکنیکهای ریلکسیشن (تمدد اعصاب) که شامل ورزشهای استراحت ماهیچه و تمرکز و تعمق می باشد ، بسیار مفید خواهد بود .

<http://vista.ir/?view=article&id=225824>



بیماری خواب

بیماری خواب با یک پارازیت پروتوزوا پیش می آید که پشه Tesetse تسه تسه حامل آن است. نشانه های بیماری خواب شامل تب بالا و غدد متورم است. بعد از یک پریود طولانی ۴ تا ۶ هفته Incubation Priod این بیماری ایجاد یک خواب درازمدت و التهاب مغز و مننژ (مأمبران هائی که مغز و





طناب شوکی را می‌پوشانند) را سبب می‌شود و در نواحی تروپیکال آفریقا شایع است.

بیماری خواب بر اثر گزش مگس تسه‌تسه‌ی آلوده عارض می‌شود، ناحیه‌ای که پشه آنجا را گزیده است قرمز، دردناک و متورم می‌شود و پارازیت‌ها داخل خون می‌شوند و در آن جا و همچنین در غدد لنفاوی زیاد می‌شوند و تب، سردرد، تعریق و تورم لنفونودها را سبب می‌شوند.

سرانجام بعد از یک دوره‌ی طولانی، پارازیت‌ها به سیستم اعصاب مرکزی CNS مغز هجوم می‌کنند که تولید تغییرات وسیع رفتاری، اضطراب و حرکات

هیجانی جلوعقب Mood Swing = to and fro می‌شود. در پی این علائم، سردرد، تب و خستگی عمومی ظاهر می‌شود.

یک نوع از پروتوزوا تولید التهاب عضلات قلب گهگاه نارسائی کامل قلبی در عرض ۶ ماه را سبب می‌شود. نوع دیگری از پارازیت پرپود طولانی تر ۲ ساله دارد و سیستم اعصاب مرکزی را بالاخره گرفتار می‌کند که نشانه‌های این نوع بخصوص از بیماری خواب شامل خواب آلودگی در طول روز است که پیشرفت می‌کند و به کوما می‌انجامد.

تشخیص بیماری خواب بافت خون، آسپیراسیون غدد لنفاوی و تست‌های دیگری برای تعیین هویت پارازیت مولد بیماری می‌باشد. آزمایش‌های بالینی ممکن است علائم التهاب مننژ، مغز و طناب شوکی را نشان دهد. داروهای آنتی پروتوزوا که برای درمان بیماری خواب به کار می‌روند عبارتند از: Pentamidine, Melarsoprol, Suramin.

• تشخیص زودرس و درمان

قبل از اینکه سیستم اعصاب مرکزی و مغز مبتلا شوند، ممکن است جان شخص مبتلا را نجات داد. بیماری خواب درمان نشده تقریباً همیشه کشنده است. کنترل این حشره ممکن است از انتشار بیماری خواب جلوگیری می‌کند. نمی‌دانم که آیا Sleep Sickness در ایران شیوع دارد یا نه؟

• راه رفتن در خواب

ویژگی این اختلال نشستن، پرسه زدن در اطراف، فعالیت‌های پیچیده از قبیل لباس پوشیدن و غذا خوردن در حالی که شخص کاملاً خوابیده است، می‌باشد. ماجرهای راه رفتن در خواب ممکن است اجراهای مختلفی داشته باشد:

- در موارد خفیف، شخص ممکن است فقط روی تخت بنشیند و ملحفه و پتو را از روی خودش بردارد ولی خواب باشد.
- آنچه بیشتر معمول است «راه رنده در خواب» از تخت پایین می‌آید و در اطراف به راه رفتن می‌پردازد و گاهی حتی اتاق خود و کل ساختمان را ترک می‌کند و در خیابان‌ها حرکت می‌کند.
- در مواردی این افراد غذا می‌خورند، حمام می‌کنند و حرف می‌زنند و اگر چه معمولاً حرف‌های نامربوط می‌زنند که این صحبت‌ها به خوبی مفهوم نیستند.
- گاهی این‌ها به تصور اینکه کسی آنها را تهدید یا تعقیب می‌کند، فرار می‌کنند، می‌دوند و از خود حرکات وحشیانه نشان می‌دهند ولی همچنان در

خواب هستند.

بیشترین مآجرهای غم انگیز کمتر از ۳۰ دقیقه طول می کشد اما دیده شده که فقط چند ثانیه بوده و گاهی هم چند ساعت. در طول مآجرای Sleep Walking به نظر می رسد که رنگش سفید شده مثل گچ، جوابی نمی دهد و بهت زده است با چشمان باز و اگر در این موقع بیدار شود انگار قاطی کرده ولی در عرض چند دقیقه به حالت هوشیاری نرمال برمی گردد و گاهی حتی خودش بدون کمک کسی به رختخواب می رود و صبح روز بعد مثل همیشه بیدار می شود و کمی و حتی اصلاً چیزی از راه رفتن در خواب را به یاد نمی آورد.

• چه حوادثی ممکن است پیش بیاید؟

مجروح شدن بر اثر سقوط، بی هوا از پنجره خارج شدن، در خارج بی هدف پرسه زدن، در حال دویدن به یک مانع برخورد کردن، خطرات جدی برای این افراد است. بیشترین خطر جدی وقتی است که فرار می کنند و حرکات عجیب و غریب از خود در می آورند. برخلاف نظر و عقیده ی جمعیت و مخصوصاً دلواپسی و نگرانی مادرها، راه رونده های در خواب ممکن است بدون خطر و حادثه ای بیدار شوند ولی شخص ممکن است هشیار نباشد و تعادل نداشته باشد برای چند دقیقه ای و لذا بهتر است این مرد یا زن و مخصوصاً بچه ها توسط شخصی که باید همیشه مراقب آنها باشد، به رختخواب راهنمایی شوند.

راه رفتن در خواب بیشتر در بچه های ۶ تا ۱۲ ساله شایع است و پسرها بیشتر از دخترها دچار آن می شوند و البته در بالغان هم این پدیده دیده می شود. از آنجا که این اختلال با نداشتن رویا همراه است بیشتر در یک سوم اول شب رخ می دهد. این بیماری ممکن است مربوط به خستگی در طول روز، بی خوابی های قبلی، یا اضطراب باشد. در بالغان این جریان ممکن است علامتی از اختلال روانی یا مغزی باشد. همچنین ممکن است اثرات مصرف مشروب یا مصرف بعضی از داروهائی باشد که به علت داشتن بیماری های دیگر، به او داده شده است. اگر برای شخص محیط زندگی مطمئنی فراهم شود که او در ضمن راه رفتن در خواب مجروح نشود، و همچنین با ترک مصرف مشروب، سیگار و داروهائی که شک داریم باعث این بیماری شده اند، تدبیر خوبی برای درمان او خواهد بود. در بعضی موارد با احتیاط می توان به راه رونده های در خواب آرامبخش تجویز کرد.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=339646>

داشتن یک خواب آسوده آرزوی همه ماست. اما گاهی مواقع این آرزو در حد رویا باقی می ماند و ما را در حسرت یک دقیقه اش باقی می گذارد. این پرونده با حجم انبوهی از اطلاعات باز شد تا شما آرزوی خود را از نزدیک ملاقات کنید. توصیه ما مراجعه روزانه به پرونده موجود است چرا که هر روزی برگه به آن افزوده خواهد شد. خواندن این پرونده را برای داشتن خوابی آسوده توصیه می کنیم، شما نیز خواندن آن را به عزیزانتان توصیه کنید.

• بی خوابی چیست؟

آدمی در بیست و چهار ساعت شبانه روز در حدود ۸ ساعت خواب نیاز دارد تا بتواند کار روزمره خود را درست انجام دهد و احساس سلامتی و نشاط کند و انرژی کافی برای فعالیت های روزانه را داشته باشد. بی خوابی در هر سنی ممکن است اتفاق افتد، ولیکن با بالا رفتن سن اکثرا اختلال در خواب و بی خوابی شبانه آغاز می گردد. مشکل بی خوابی در افراد به شکل های گوناگون بروز می کند. گروهی وقتی که به رختخواب می روند، نمی توانند بخوابند و مشکل در ابتدای خواب رفتن دارند. گروهی اوایل شب خوب می



خوابند، سپس به هر دلیلی از خواب بیدار می شوند یا اینکه نیمه شب به هر دلیلی از رختخواب بیرون می آیند و دوباره به خواب نمی روند. گروهی شب بیداری ندارند، ولیکن صبح خیلی زود از خواب بر می خیزند. به هر حال به هر گونه ای که این مشکل خواب را داشته باشیم برایمان آزار دهنده است. عوامل گوناگون مانند استرس، افسردگی و استفاده از مواد حاوی کافئین به مقدار زیاد، تغییر در ساعات کار روزانه، مصرف بعضی از داروها، احساس درد و رنج در اثر بعضی از بیماری ها از مواردی هستند که می توانند سبب بی خوابی شوند. افراد پیر مقداری از ساعت خواب شبانه را با خواب نیم روز یا خواب در طول روز جبران می کنند. بی خوابی خود شاید مشکل چندانی نباشد، ولیکن پیامدهای آن بیشتر آزار دهنده است. بی خوابی سبب می شود که آدمی احساس خستگی و افسردگی کند و گاهی مانع از تفکر، اندیشه و رشد فکری می شود. بی خوابی سبب می شود که فرد نتواند روی کارهای روزانه خود تمرکز کند. همان طور که در بالا یادآور شدیم، آدمی حدود ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز به خواب احتیاج دارد. در جوانی این مقدار ساعت خواب اکثرا در شب خواهد بود و در کهنسالی همین ساعات خواب لازم است، ولیکن افراد پیر مقداری از ساعت خواب شبانه را با خواب نیمروز یا خواب در طول روز جبران می کنند. اگر شما روز با انرژی، با نشاط هستید و احساس خستگی نمی کنید،

خود یک دلیل بر این است که شب خواب کافی داشته اید.

• چگونه بی خوابی را درمان کنیم؟

بی خوابی همانند هر بیماری دیگری دلیل دارد. بنابراین اگر علت را پیدا کرده و درمان کنیم، مشکل ساده تر حل خواهد شد. گاهی فقط کافی است تغییرات کوچکی در روش و عادات شبانه افراد داده شود و این به خودی خود بیخوابی را برطرف خواهد کرد.

• چه کنیم که خواب بهتری داشته باشیم؟

چندین نکته را که در بهبود خواب موثر است یادآور می شوم:

(۱) کوشش کنید هر روز، حتی روزهای پایان هفته هم در یک زمان معین به رختخواب بروید و در یک زمان معین از خواب بلند شوید. حتی اگر خواب کافی نداشته اید، چنین امری باعث می شود که بدن شما به یک برنامه معین عادت کند و همین روش آرام آرام سبب بهبودی در سیکل خواب شما خواهد شد.

(۲) قبل از رفتن به رختخواب یک حمام گرم بگیرید و حدود ۱۵ دقیقه کتاب بخوانید و سپس به رختخواب بروید. این کار را مرتب تکرار کنید. این روش به خواب شما کمک می کند.

(۳) از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید. هنگامی که برای خواب به بستر می روید، از تلفن کردن، نگاه کردن به تلویزیون، خوردن نوشابه، غذا یا میوه در رختخواب پرهیز کنید و از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

(۴) اطاق خواب باید تاریک و بی سر و صدا باشد. اگر چنانچه سرو صدای اطراف مزاحم خواب شماست، با کاربرد Plugs Ear یا روشن کردن Fan از صدا ی مزاحم پیشگیری کنید. اگر در روز به بستر می روید با پرده یا کرکره های تاریک، اطاق خواب را تاریک کنید.

(۵) گاهی تمام کوشش خود را می کنید و هنوز هم ۳۰ دقیقه پس از رفتن به بستر هنوز نمی توانید بخوابید. از بستر بیرون بیایید و به اطاق دیگری بروید. حدود ۲۰ دقیقه دیگر به بستر برگردید. اگر باز هم پس از ۳۰ دقیقه نتوانستید به خواب بروید، دوباره این کار را تکرار کنید تا بالاخره به خواب بروید. این روش ها در ابتدا بسیار مشکل به نظر می آید ولی پس از مدت زمان کوتاهی که تکرار شود، سیکل خواب شما تنظیم می گردد و سپس بدون هیچ کمکی می توانید به راحتی بخوابید.

• آیا داروهای خواب آور کمک می کنند؟

داروهای خواب آور می توانند به بعضی افراد برای خواب راحت کمک کنند، ولیکن استفاده از داروهای خواب آور بی خوابی را درمان نمی کنند و برعکس استفاده از آنها برای مدت طولانی خود سبب بی خوابی می شود.

کاربرد این داروها برای مدت زمان کوتاه حدود ۵-۳ شب برای تنظیم خواب موثر است. شاید خود شما تجربه کرده باشید یا دوستان و آشنایان بارها به شما گفته باشند که در ابتدای مصرف هر داروی خواب آوری مدتی کوتاه دارو موثر است، سپس دیگر اثری بر روی بهبود خواب ندارد. دوم آنکه بکارگیری داروهای خواب آور در بعضی موارد و در مورد افرادی با بیماری های ویژه، بسیار خطرناک است و نباید مصرف شود. بنابراین از دوستان خود داروی خواب آور نگیرید. اگر چنانچه می خواهید از داروهای خواب آور استفاده کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید. تاکید می کنم که مصرف داروهای خواب آور در سالمندان بسیار خطرناک است و باید با بررسی و احتیاط تمام به کار برده شود.

نکاتی چند هست که اگر مراعات کنیم در خواب ما بسیار موثر خواهد بود، بدون اینکه احتیاج به دارو داشته باشیم چه بهتر این نکات را به خاطر بسپاریم:

- ۱) پرهیز یا کاستن از مصرف بعضی از مواد مانند، خوراکی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چائی، نوشابه، شکلات، بعضی از داروها مانند داروهای ضد سرماخوردگی، پرهیز از مصرف سیگار و تنباکو به خواب خوب کمک می کند.
- ۲) ورزش برای هر بیماری از جمله بیخوابی تاثیر به سزایی دارد. بنابراین داشتن فعالیت فیزیکی در طول روز بسیار خوب است و لیکن از ورزش چند ساعتی قبل از رفتن به بستر خودداری کنید.
- ۳) بیاموزیم که چگونه میزان استرس روزانه خود را کاهش دهیم.
- ۴) با اضطراب و نگرانی و ناراحتی هر گز به بستر نروید. گاهی بهتر است ساعتی وقت بگذارید تا آنچه که شما را نگران و مضطرب می کند بر روی کاغذ بنویسید و در مورد راه حل آن بیندیشید. سپس آن را کنار بگذارید و به بستر بروید.
- ۵) گاهی بهتر است قبل از رفتن به بستر یک خوراکی ساده و سبک بخورید، مانند یک لیوان کوچک شیر گرم یا بیسکویت کوچک، و لیکن باید بسیار سبک، ساده و کم باشد.
- ۶) اگر در شب خواب خوبی ندارید از خوابیدن در روز، به ویژه نیمروز پرهیز کنید. به امید اینکه این نکات همه را در خوابی خوش یاری دهد و صبح را با نشاط و شادی آغاز کنید. پس خواب خوب چیست؟ خواب کافی و راحت، یکی از پایه های اصلی سلامتی است. در طول خواب بدن استراحت می کند. انرژی از دست رفته بدست می آید و بدن بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش پیدا می کند. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید. سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر کمک کند: هر روز بطور منظم ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند. بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید. از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شب ها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید. هنگامی که واقعا احساس می کنید خوابتان می آید به بستر بروید. اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید. قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید. برای شام یک غذای سبک بخورید.
- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصا از نوشیدن مایعاتی مانند چای و نوشابه گازدار خودداری کنید. پس از شام چای یا قهوه ننوشید. قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید. اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خود سرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=342768>

پزشکان خوب بخوابند

کارشناسان انگلیسی اعلام کردند پزشکان برای موفقیت در کار خود، باید بیش از پیش به اهمیت خواب کافی توجه کنند. نتایج بررسی های انجام شده نشان می دهد نداشتن خواب کافی می تواند آثار منفی قابل توجهی بر کیفیت عملکرد پزشکان و به ویژه قدرت تشخیص در آنها بر جای گذارد.

به گفته کارشناسان انگلیسی، پزشکان اغلب به کار طولانی در ساعات مختلف شبانه روز عادت می کنند، اما باید به این نکته توجه داشت که نبود استراحت و خواب کافی و به اندازه، نتیجه موفقیت آمیز تلاش آنها در درمان بیماران را به شدت تهدید می کند. بر این اساس، کارشناسان پیشنهاد کرده اند سرفصل آموزشی جدیدی با عنوان «بهداشت خواب» برای پزشکان تازه کار و کارآموزان دوره های پزشکی در دانشگاه های سراسر جهان اضافه شود و توجه بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

در این دوره های آموزشی، اطلاعات بیشتری درباره ساعات زیستی و چرخه های ریتمیک بدن آموزش داده می شود و کارآموزان با تأثیرات منفی بی خوابی یا کم خوابی بر روی این چرخه ها و بر هم خوردن نظم آنها آشنا می شوند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=5149>

خوابیدن از نگاه بسیاری یعنی تنبلی! این در حالی است که این دو هیچ ربطی به یکدیگر ندارند؛ خواب یعنی پاسخ به نیازی طبیعی. اگر شرکت‌ها نگاه بلند مدت‌تری داشتند، متوجه می‌شدند که خواب نیمروز، عملکرد کارکنان آنها را بهبود می‌بخشد. لوک کینگزلی - سخنگوی مرکز تحقیقات خواب- می‌گوید: در تابستان که مشکل خواب آلودگی بیشتر می‌شود، خواب نیمروزی کوتاه، کمک زیادی به همه می‌کند.

وی می‌افزاید: بیشتر مردم در طول روز استراحتی نمی‌کنند و تمام روز را بیدار می‌مانند، اما آنها خود را فریب می‌دهند خواب نیمروزی کوتاه مدت، این مشکل را حل می‌کند؛ خواب نیمروزی یعنی به درخواست بدنمان گوش می‌کنیم.

خواب روزانه در بهبود کیفیت کار و روابط اجتماعی و تأمین انرژی مؤثر است و مؤسسه تحقیقات خواب اخیراً اعلام کرده است که دو مرتبه خواب در شبانه روز، کاملاً طبیعی است و بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که



به خواب نیمروزی احتیاج دارد.

در واقع انرژی ما دوازده ساعت پس از عمیق‌ترین لحظه خواب شبانه دچار افت می‌شود، ما خواب آلود می‌شویم و دمای بدنمان افت می‌کند. در این شرایط، خواب نیمروزی کوتاه، ما را سرحال می‌آورد.

پروفسور هرون- مدیر مرکز تحقیقات خواب- در دانشگاه لایپزیگ می‌گوید: افرادی که تمایل به خواب نیمروزی دارند، خوب است که حدود پانزده دقیقه در روز استراحت کنند؛ خواب بیش از آن مفید نخواهد بود، زیرا وقتی از خواب بیدار می‌شوید، احساس می‌کنید که سرتان سنگین شده است. وی همچنین هشدار داد که بعضی خستگی‌ها ناشی از دیررفتن به رختخواب است و ربطی به نیاز طبیعی بدن ما ندارد. بدن به شکل طبیعی به هفت تا هفت و نیم ساعت خواب احتیاج دارد.

وی این ادعا را که محرومیت از خواب، معضل همه گیر دنیای مدرن است رد می‌کند و می‌گوید: این حقیقت ندارد که مردم صد سال پیش، بیشتر می‌خوابیدند. در جایی دیگر دکتر غلامحسین اسدی- متخصص مغز و اعصاب- در این زمینه می‌گوید: استفاده از قرص خواب برای خواب نیمروزی، علاوه بر عدم اثربخشی، عوارض جانبی نیز به همراه دارد.

همچنین محققان دانشگاه منچستر انگلیس در پاسخ به این سؤال که دلیل اینکه انسان‌ها پس از صرف غذا احساس خواب آلودگی می‌کنند چیست؟ می‌گویند:

قند موجود در غذا که گلوکز نامیده می‌شود، ایجاد علائم عصبی را به وسیله سلول‌های مغزی که سبب بیدارماندن فرد می‌شود، متوقف می‌کند.

کند.

برای رفع خواب آلودگی پس از صرف غذا، استفاده از آبنبات های بدون قند حاوی نعنا یا برگ تازه آن می تواند بسیار کارآمد باشد.
صدف کوه کن

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=14979>



تاثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن

داشتن عادات غذایی صحیح و توجه به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامت بدن مهم است تا بتواند مواد مغذی را جذب و مواد زائد را دفع کند.
برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم. به موارد زیر دقت کنید تا اهمیت خوابیدن برای شما روشن گردد:

• ساعت ۹ تا ۱۱ شب: زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنٹی اکسیدان ها انجام می شود. در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی خود گذاشته اید.

• ساعت ۱۱ تا ۱ شب: عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.



• ساعت ۱ تا ۳ نیمه شب: عملیات سم زدایی در کیسه صفرا ، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می شود.

• ساعت ۳ تا ۵ صبح: عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا عطسه می کنند.

- ساعت ۵ تا ۷ صبح: این عملیات در روده بزرگ صورت می گیرد، لذا می توانید آن را دفع کنید.
- ساعت ۷ تا ۹ صبح: جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. افرادی که بیمار می باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه میل کنند.
- کسانی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه می باشد و کسانی که اصلا صبحانه نمی خورند، بهتر است عادت خود را تغییر دهند و در ساعت ۹ تا ۱۰ صبح صبحانه بخورند.
- دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از بدن دفع نشوند.
- از نصفه های شب تا ساعت ۴ صبح، مغز استخوان عملیات خون سازی را انجام می دهد.
- در ایام تعطیل، بسیاری افراد تا دیر وقت بیدار می مانند و بعد از اتمام تعطیلات، با خستگی به سر کار می روند، چون اعمال بدنشان دچار سردرگمی شده است و نمی داند چه باید انجام دهد.
- پس همیشه، زود بخوابید و خواب آرامی داشته باشید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=108447>



تصمیم بگیر چه رویایی ببینی!

اغلب افراد تصور می کنند، رؤیاهایی که دیده می شوند تنها سرگرم کننده و جالب هستند، برای همین آنها را نامربوط و بی معنی می دانند. اما سؤالی که مطرح می شود، این است: آیا آنها چیزی فراتر از يك رؤیا هستند؟ شما هر شب در حدود ۵/۱ ساعت رؤیاپردازی می کنید. به عبارت دقیق تر در طول زندگی خود به طور متوسط بیشتر از ۲۰ سال در حال تخیل کردن هستید. به این ترتیب، مقدار قابل توجهی از زندگی خود را در حالی سپری





می کنید که مشغول خیال بافی هستید. چه چیز سرچشمه این قدرت و توانایی منحصر به فرد است؟ آیا می شود از این توانایی برای بهبود زندگی

واقعی استفاده کرد؟ بله! حتی بیش از اینها امکان پذیر است.

سه راه اصلی برای استفاده از رؤیا در جهت بهبود زندگی وجود دارد.

● رؤیاهای عادی

اولین راهی که تقریباً همه از آن استفاده می کنند، این است که اجازه دهید رؤیاهایتان همان گونه باشند که هستند! اجازه دهید آنها روند طبیعی خود را طی کنند و به شما این امکان را می دهند که کارهای ناتمام روزمره خود را مورد بازنگری قرار داده و برای آنها راه حلی خلاقانه و جالب بیابید.

هیچ تلاشی لازم نیست. با کمترین تلاش، بیشترین نفع عاید شما می شود. حتی اگر تلاشی هم نکنید، سودمندی رؤیاها به قوت خود باقی است. این درست مثل این است که بدون اطلاع دقیق از ژرفای بسیار زیاد اقیانوس و یا موجودات گوناگونی که زیبایی آن را دو چندان می کنند و یا حتی در نظر گرفتن نقش اصلی آن در حیات زمین، ما زیبایی آن را تحسین می کنیم و از آن لذت می بریم. در واقع اطلاع نداشتن از جزئیات موجود باعث نمی شود ما لذتی از مشاهده اقیانوس نبریم!

● رؤیاهای برنامه ریزی شده

این رؤیاها، رؤیاهایی هستند که شما برای به وجود آوردن آنها باید توجه خود را روی موضوع خاصی که به آن علاقه مند هستید، متمرکز کنید. شما باید از دل و ذهنتان برای ایجاد چنین رؤیاهایی کمک بطلبید تا از آنها برای حل مشکلات خاص خود، پاسخ به سؤالات ذهنی و روان شناختی و یا تجربه هایی که دوست دارید کسب کنید، بهره ببرید. وقتی شما جزئیات رؤیاهای خود را هدایت می کنید، این به معنای کنترل رؤیا نیست. بلکه برعکس، رؤیای برنامه ریزی شده، عرصه ای را تدارک می بیند که توجه روی يك موضوع خاص متمرکز شود. در حقیقت می توان خرد درونی شما را خالق این گونه رؤیاها دانست. بنابراین چنین رؤیاهایی، به شما بصیرت و آگاهی عمیق در مورد هر موضوع خاص، ارزانی می دارند. بدین ترتیب، شما می توانید از رؤیاهای برنامه ریزی شده، مانند يك مربی شخصی خود، درمانگر و یا راهنمای معنوی بهره بگیرید. رؤیابرداری، فرآیندی ساده، اما کامل است.

● رؤیاها چگونه بوجود می آیند؟

شما حتماً تاکنون متوجه شده اید که چگونه مشغله های روزمره شما در رؤیاهایتان ظاهر می شود. راز خلق این رؤیاها آسان است.

- توجه خود را متمرکز کنید،

- يك موضوع را انتخاب کنید ،

- موضوع انتخابی را كوچك و كوچك تر کنید،

- طبق هدف و برنامه ای که دارید، در مورد آن شروع به رؤیابرداری کنید،

- سپس بارها و بارها به تکرار آن بپردازید،

- رؤیایان را با تمام فعالیت هایی که در طول روز مرتباً آنها را انجام می دهید، پیوند بزنید. بدین ترتیب هرگز آنها را از یاد نمی برید.
- وقتی می خواهید به خواب بروید، دوباره آن را به یاد آورده و تکرارش کنید. اگر در طول شب بیدار شدید، بارها و بارها آن را تکرار کنید تا به خواب بروید.

مثال: من می خواهم طوری رفتار کنم که بیشتر مدعی به نظر برسم و دیگران بیشتر روی من حساب باز کنند.

• رؤیای برنامه ریزی شده: من امشب در رؤیاهایم، با دشمنان خود رودرو می شوم.

• زمان تکرار کردن: حین غذا خوردن، حین استراحت و حتی وقتی صدای زنگ تلفن را می شنوید.

ممکن است چندین روز طول بکشد تا موضوع انتخابی شما در رؤیایان ظاهر شود، اما اگر شما توجه خود را روی آن متمرکز کنید، حتماً پدیدار خواهد شد.

معمولاً موضوع انتخابی شما ممکن است، در قالب رؤیاهای متعددی دیده شود، در این صورت شما با دو حالت روبه رو هستید:

- اگر معنی و منظور رؤیایی که دیدید برایتان واضح است، پیام آن را دریابید و از آن استفاده کنید. اما به این نکته نیز توجه کنید که گاه رؤیاهای در ظاهر واضح دارای مفاهیم ارزشمندی، ماورای آنچه ما تصور می کنیم، هستند.

- اگر رؤیاهای مبهم هستند و شما حس می کنید که اهمیت دارند، مانند رؤیاهای نمادین با آنها برخورد کنید.

• رؤیاهای نمادین

مؤثرترین راه برای درک پیام پنهان رؤیاهای، توجه به نمادهای آن است. بدین ترتیب که باید هر تصویری که در رؤیا دیده شده، به ترتیب شبیه سازی کرده و در مورد آن صحبت کنید. می توانید آن را برای افراد دیگر نیز بازگو کرده و از آنها بخواهید نقطه نظرهای خود را در مورد آن بیان کنند. ممکن است عجب به نظر برسد، اما واقعاً بامزه است و به نتایج بسیار جالبی ختم می شود. رؤیاهای نمادین بر این اعتقاد سوار است که هر تصویری در رؤیا دارای مفهومی است که توسط ذهن افراد و براساس ویژگی ها و خصوصیات آنها انتخاب شده است. در واقع موقعیت و شرایط زندگی افراد باعث می شود که ذهن آنها يك نماد را از میان نمادهای دیگر انتخاب کند.

چگونه می توان از رؤیاهای استفاده کرد؟

این تصور شماسست که بسیاری از ممکن ها را غیرممکن جلوه می دهد. شما می توانید با به کارگیری رؤیاهای خود غیرممکن را ممکن سازید، البته اگر بخواهید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=229502>

تغییر در آهنگ شبانه روزی بدن

• مشکلات شایع خواب

هنگامی که به خواب می رویم مغز همچنان به فعالیتش ادامه می دهد. خواب شامل پنج مرحله است که مراحل ۱، ۲، ۳ و ۴ و مرحله REM (حرکت سریع چشم ها) چرخه خواب نامیده می شود.

یک چرخه کامل خواب حدوداً ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه طول می کشد بنابراین هر فرد طی یک خواب شبانه متوسط حدوداً چهار یا پنج چرخه خواب دارد. در مراحل ۱ و ۲ خواب سبک است به طوری که شخص به راحتی از خواب بیدار می شود. در این دو مرحله حرکت چشم ها بسیار آهسته است و سرانجام نیز متوقف می شود.



ریتم ضربان قلب و تنفس هم به آرامی صورت می گیرد و درجه حرارت بدن پایین می آید. در مراحل ۳ و ۴ خواب عمیق می شود و در این دو مرحله شخص به سختی از خواب برمی خیزد و اگر در این دو مرحله شخصی را از خواب بیدار کنید، او تا چند دقیقه گیج و سردرگم خواهد بود. مراحل ۳ و ۴ خواب، نیرو بخش ترین و نشاط بخش ترین مراحل چرخه خواب محسوب می شوند. در واقع این خواب، آرزوی هر فردی است که بسیار خسته است. در مرحله آخر خواب که به مرحله REM معروف است علاوه بر حرکت سریع چشم ها تغییرات فیزیکی دیگری هم رخ می دهد، از جمله قلب تندتر می زند، تنفس سریع تر می شود و عضلات دست و پا حرکت نمی کنند. در این مرحله از خواب است که می توان خواب های روشن و واضح دید.

پژوهش ها نشان می دهد که نوجوانان به ۵/۸ الی ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اما بسیاری از نوجوانان نمی توانند زود بخوابند و این مساله به دلیل نخواستن خود آنها نیست، بلکه به این دلیل است که مغز آنها به طور طبیعی تا دیر وقت کار می کند و در نتیجه آنها آمادگی خواب پیدا نمی کنند. در دوره نوجوانی ریتم شبانه روزی بدن (به نوعی ساعت بیولوژیکی بدن) دوباره تنظیم می شود.

در دوره نوجوانی مغز هورمون ملاتونین را نسبت به دوره کودکی و بزرگسالی دیرتر یعنی در ساعات آخر شب تولید می کند که در نتیجه آن خوابیدن نوجوان مشکل می شود و دیرتر به خواب می رود و دیرتر هم بیدار می شود. این تاخیر خواب نوجوانان پدیده پزشکی بسیار شایعی است، اما همه نوجوانان را دربرنمی گیرد. تغییر در آهنگ شبانه روزی بدن تنها دلیل بیخوابی نیست. بسیاری از بزرگسالان هم دچار «بیخوابی» هستند یعنی برای به خواب رفتن و خوابیدن نسبتاً طولانی، مشکل دارند.

دلیل اصلی این «بیخوابی» استرس است، اما بسیاری از عوامل دیگر مانند ناراحتی های جسمی (مثل گرفتگی بینی، سرماخوردگی، سردرد

و... یا ناراحتی های احساسی(مثل مشکلات خانوادگی، مشکلات ارتباطی، کاری و...) یا حتی محیط خواب(مثل اتاق خوابی که بیش از حد سرد، گرم، شلوغ و... باشد) هم می تواند به «بیخوابی» منجر شود. هر کسی ممکن است گاهی دچار بیخوابی شود، اما اگر بیخوابی یک ماه، بیشتر طول بکشد، «بیخوابی مزمن» است که می تواند منشاء بسیاری از مشکلات مانند افسردگی باشد. گاهی نگرانی فرد از بیخوابی اش، سبب تشدید بیخوابی می شود؛ بنابراین یک دوره کوتاه مدت بیخوابی با اضطراب فرد که ناشی از افکار نگران کننده او در خصوص خستگی روز بعد، یا اینکه چرا نمی تواند بخوابد؛ به یک دوره طولانی تبدیل می شود.

پزشکان به این مشکل بیخوابی روان- فیزیولوژی (Psychophy siologic insomnia) می گویند. حرکت های دوره پی پا و سندرم پای بی قرار از دیگر مشکلات خواب است. افرادی با این وضعیت، اغلب به دلیل حرکت پاهای شان دچار اختلال خواب می شوند و در نتیجه دائماً به خاطر کمبود خواب کافی، احساس خستگی می کنند. این افراد بسیار زودرنج و تحریک پذیرند. حرکات پا در اختلال حرکات دوره پی پا یا PLMD کاملاً غیرارادی است و خود فرد نسبت به این حرکات آگاه نیست و هیچ کنترلی بر آن ندارد. افراد مبتلا به سندرم پای بی قرار (RLS) اغلب در پاهای شان احساس سوزش، خارش، گرفتگی عضله و داغ شدن می کنند و تنها راهی که می تواند آنها را از این احساسات نجات دهد حرکت پاها یا گاهی هم دستان است. هم مشکل PLMD و هم RLS قابل درمان است.

پزشکان معتقدند که سندرم پای بی قرار در اغلب موارد به دلیل کمبود آهن است که با تجویز آهن برطرف می شود.

▪ آپنه خواب

این اختلال سبب می شود شخص هنگام خواب موقتاً دچار قطع تنفس شود، یکی از دلایل اصلی این اختلال داشتن لوزه سوم یا کلاً لوزه های بزرگ است و یکی دیگر از دلایل شایع آن چاقی است. افرادی که دچار این اختلال هستند، در طول روز به شدت احساس خواب آلودگی می کنند و بسیار زودرنج و حساس هستند. نشانه هایی نظیر خروپف های بلند یا خواب آلودگی مفرط در طول روز باید توسط دکتر ارزیابی شود.

▪ ریفلاکس

ناراحتی ریفلاکس یعنی برگشتن اسید معده به مری که موجب احساس سوزشی به نام سوزش سردل یا ترش کردگی می شود. این ناراحتی با دراز کشیدن بدتر می شد حتی اگر خود شخص هنگام خواب احساس سوزش یا ترش کردگی نکند، این ناراحتی موجب بر هم زدن چرخه خوابش می شود.

▪ کابوس های شبانه

گاهی افراد در شرایطی خاص دچار کابوس می شوند، اما کابوس می تواند بارها موجب مختل کردن خواب و بیدار شدن از خواب شبانه شود، یکی از دلایل شایع کابوس های شبانه استرس و اضطراب است. در این موارد بهتر است به یک پزشک یا مشاور مراجعه کرد.

▪ راه رفتن در خواب

راه رفتن در خواب بیشتر در کودکان مشاهده می شود. به ندرت نیز در نوجوانان هم اتفاق می افتد. آنهایی که در خواب راه می روند، معمولاً چیزی به یاد نمی آورند زیرا اغلب این مورد در مراحل ۳ و ۴ خواب که خواب عمیق است، رخ می دهد. اگر در آن حال آنها را بیدار کنید، بسیار یکه می خورند و می ترسند. پس بهتر است فقط به آرامی آنها را به سوی تختخواب هدایت کرد.

اگر با وجود خواب کافی در شب، باز هم احساس خستگی می کنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون قبل از خواب می تواند مانند نوشیدنی های کافئین دار سبب بیخوابی شود.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=268623>



تفسیر خواب

خوابها و رویاها، اسرارآمیز و گیج کننده اند! خوابها در طول تاریخ به عنوان نشانه ای از پیشگویی و رازگشایی در نظر گرفته شده اند. و در داستانها آمده است که دانشمندی، ساختار مولکولی کرین را در خواب دیده و کشف کرده است! همان طور که درباره معنی یک خواب بخصوص بحث و گفتگوی بسیار وجود دارد، درباره علت خواب دیدن نیز نظرات متفاوتی وجود دارد. حتی در دنیای کنونی و با وجود پیشرفت اعجاب انگیز علم نیز خوابها و رویاها همچنان اسرارآمیز باقی مانده اند. از آنجا که تعبیر خواب، بخشی کلیدی از کار روان درمانی من است، در اینجا به ارائه مطالبی در این مورد می پردازم.



• فروید: جاده اصلی

زیگموند فروید، زمانی خوابها را «جاده اصلی به ناهشیار (ناخودآگاه)» نامیده بود و به عقیده من این عبارت برای همیشه در روان شناسی درست باقی خواهد ماند. برخی از کارهای ارزشمند فروید در این زمینه در کتاب «تعبیر خواب» او آمده است.

من در اینجا قصد ندارم خلاصه ای از کارهای فروید را ذکر کنم اما به این بسنده می کنم که فروید اعتقاد داشت هر خوابی، برای تحقق یک آرزوست و او این نظریه اش را تا به آخر حفظ کرد، حتی با وجود کنار گذاشتن ایده اولیه اش در مورد این که تمام خوابها و رویاها دارای زمینه و محتوایی

جنسی هستند. از نظر فروید، مفهوم ارضاء یا تحقق آرزو، لزوماً به معنی جستجوی لذت نیست زیرا مثلاً فردی ممکن است آرزوی «تنبيه شدن» داشته باشد. با وجود این، ایده آرزوی «مخفی» که در پس هر رویا نهفته است، به عنوان نقطه کلیدی و مرکزی روانکاوی فرویدی باقی مانده است.

• ایده‌های دیگر

البته ایده‌های دیگری نیز بجز نظریه‌های فروید درباره خواب‌ها و رویاها وجود دارد.

برخی عقیده دارند که خواب‌ها دارای معانی ثابتی هستند. مثلاً اگر شما خواب پرتقال ببینید به معنی سلامتی است و یا اگر خوابی درباره پیاز ببینید به معنی کار سخت و دشوار است. در این مورد حتی کتاب‌هایی نیز مانند واژه‌نامه برای تعبیر خواب وجود دارد. برخی از دانشمندان مدرن نیز ادعا می‌کنند که خواب‌ها چیزی بیش از تصاویر ناشی از فعالیت الکتریکی تصادفی در مغز که شب‌ها به منظور «پاکسازی» صورت می‌گیرد، نیستند.

و عده دیگری نیز مثل خود من، اهمیت ناهشیار (ناخودآگاه) خواب‌ها را پذیرفته ولی آن‌ها را چیزی بیش از تحقق یا ارضاء آرزوها می‌دانند. به نظر من، خواب‌ها هشدارهای ارزشمندی درباره چگونگی بهبود بخشیدن به زندگی و شاید دور نگاه داشتن از فعالیت‌های خودتخریبی هستند.

• متن خواب

برای استفاده از خواب‌ها در روان درمانی، باید قبول کنیم که ما هیچگاه از خود خواب استفاده نمی‌کنیم. این جمله ممکن است کمی عجیب به نظر آید اما درباره‌اش فکر کنید. هنگامی که با کسی در مورد خوابی که دیده‌اید صحبت می‌کنید، غیرممکن است که بتوانید تصاویری که به هنگام خواب دیده‌اید را برایش ترسیم کنید. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که خوابی که دیده‌اید را در قالب کلمات برای او بیان کنید. بنابراین، صحبت کردن در مورد رویا، در واقع عبارت است از صحبت کردن درباره «متن ادراک شما از آن خواب یا رویا».

بنابراین، واقعاً مهم نیست که این تصاویر به خاطر فعالیت الکتریکی تصادفی در مغز ایجاد شده باشند، یا به خاطر غذای چربی که شب قبلش خورده بودید و یا این که برآمده از ذهن ناهشیار شما بوده باشند. تلاش شما برای درک معنی آن تصاویر، از هر کجا که آمده باشند، چیزی در مورد فرایند روانی فعلی شما را آشکار می‌سازد.

• کار بالینی

کار بالینی در مورد تعبیر خواب، شامل سه چیز است:

- نخست، شما به متن نوشته شده خواب نیاز دارید. بهترین حالت این است که بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، اقدام به نوشتن خواب‌هایی که دیده‌اید کنید. گاهی اوقات هم ممکن است به هنگام روان درمانی قسمتی از خوابتان را که ننوشته بودید به یاد آورید که در این صورت روان درمانگر گفته‌های شما را خواهد نوشت.
- دوم این که شما باید خوابتان را به طور کامل توصیف کنید و تداعی‌های روانی خود با تصاویر مختلف موجود در خوابتان را درک نمائید. این تداعی‌ها باید برآمده از زندگی شما باشد نه از «واژه‌نامه» معانی ثابت برای خواب‌ها. اساساً این بدین معنی است که «هنگامی که درباره این تصویر خاص از خوابتان فکر می‌کنید، چه چیزهای دیگری به ذهنتان می‌آید؟» برای مثال، دیدن خواب کسی که در دوران کودکی شما حضور داشته لزوماً معنی

خاصی نمی‌دهد اما این که وقتی کودک بودید درباره او (زندگیش، رفتارش، ارزش‌هایش و ...) چه فکر می‌کردید، ممکن است چیزی درباره مشکلی که امروز با آن دست و پنجه نرم می‌کنید، بگوید.

• سوم این که شما باید ارتباط یا ارتباط‌های بین تمام این تداعی‌ها را کشف کنید. این فرایند شبیه قرار دادن تکه‌های پازل است و سرانجام تصویر پنهان را آشکار خواهد کرد. از نظر روانی، شما تنها نیاز به درک این دارید که این شبکه تداعی‌های برآمده از خوابتان، در این مقطع از زندگی شما، درباره مشکلات و تعارضات فعلیتان چه می‌گویند. غالباً این تداعی‌ها کاملاً هیجانی هستند. یعنی شما می‌توانید یک تصویر خاص از خوابتان را بگیرید، واکنش‌های هیجانی خود را نسبت به آن بررسی کنید، به گذشته خود مراجعه کنید و زمان‌هایی که هیجانات مشابهی را حس می‌کردید بیابید، و سپس از خود بپرسید آن شرایط و موقعیت‌ها در گذشته، چه ارتباطی با آنچه اکنون در زندگی شما دارد اتفاق می‌افتد دارند؟

• برخی نکات مفید

در اینجا به ذکر برخی نکات مفید درباره تعبیر خواب می‌پردازیم:

شما نباید خواب‌هایتان را به منظور حل مشکلاتتان تعبیر کنید. اما گوش سپردن به خواب‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا پیش از آن که دیر شود، به حل مشکلاتتان بپردازید. به عبارت دیگر، هر چند تحلیل خواب لزوماً بخشی از روان درمانی نیست اما اگر تلاش کنید در جلسه روان درمانی به تعبیر خواب‌هایتان بپردازید، این کار می‌تواند باعث پیشبرد امر روان درمانی شما گردد.

خواب‌ها همیشه «درست» هستند. تنها نکته‌ای که وجود دارد این است که معنی آن‌ها همیشه آن چیزی نیست که ما فکر می‌کنیم. گاهی اوقات یک خواب هشدار خطر می‌دهد اما اگر شما به آن توجه کنید و راه خود را تغییر دهید، آن خطر لزوماً پیش نخواهد آمد. و غالب اوقات، معنی یک خواب، استعاره‌ای است نه حقیقی. برای مثال، یک زن ممکن است خواب ببیند که همسرش با زن دیگری رابطه دارد، اما این اشتباه است اگر نتیجه‌گیری کند که همسرش واقعاً چنین رابطه‌ای برقرار کرده است. این خواب فقط یک مدرک و شاهد تصویری برای او فراهم ساخته که او به نوعی حس می‌کند که شوهرش به او خیانت کرده است. او پس از دریافت این احساس، می‌تواند با دقت و صداقت زندگیش را مورد بررسی قرار دهد تا دریابد چرا چنین احساسی می‌کند و درباره‌اش چکار باید بکند.

خواب‌ها غالباً معنایی بر خلاف آنچه به نظر می‌رسد دارند. توجیه روانکاوانه و فنی این قضیه، پیچیده و دشوار است اما به این واقعیت مربوط است که ما غالباً امیال و خواسته‌هایمان را به گونه‌ای می‌بینیم که انگار از طریق دیگران انعکاس یافته‌اند. مثلاً اگر خواب ببینید که بدون لباس و عریان در میان جمع بوده‌اید و از این بابت شرم‌منده شده‌اید، احتمالاً تعبیرش این است که یک نیاز عمیق ناخودآگاه برای نشان دادن جنبه‌ای مخفی و نهفته از وجودتان به صورتی «عریان» به دیگران دارید.

تصاویر جنسی به ندرت بیانگر «عشق» هستند. امور جنسی برای بدن، فقط جنبه‌ای از فرایند بیولوژیکی تولید مثل است و در نتیجه، ارتباطی با آنچه ما معمولاً عشق می‌نامیم ندارد. به این جهت، در ذهن ناهشیار یا ناخودآگاه (که سرچشمه و منشأ تمام خواب‌هاست)، تصاویر و احساسات جنسی ارتباطی با عشق واقعی ندارد، بلکه در عوض، بیانگر یک نیاز خودشیفتگانه به «دیده شدن» یا «مورد توجه قرار گرفتن» به عنوان راهی برای جبران ترس عمیق از نادیده انگاشته شدن یا طرد شدن است.

ممکن است بگوئید «من خواب نمی‌بینم». این ادعای درستی نیست. مطالعات علمی نشان داده‌اند که هر کس که مورد مطالعه قرار گرفته،

خواب می‌دیده است و در نتیجه، توافق عمومی بر این است که همه خواب می‌بینند. مطالعات نشان داده‌اند که ما هر شب چند چرخه خواب، از سبک تا خیلی عمیق، را پشت سر می‌گذاریم. یک مرحله در هر چرخه «حرکت سریع چشم» یا REM نام دارد. هرگاه یک پژوهشگر، فردی که در مرحله REM بوده است را از خواب بیدار کرده و از او پرسیده است که در چه حالی بودی، فرد همیشه پاسخ داده است «داشتم خواب می‌دیدم.» در واقع، حتی حیوانات نیز مرحله خواب REM را تجربه می‌کنند و می‌توان چنین نتیجه گرفت که آن‌ها هم خواب می‌بینند ولی به دلیل آن که نمی‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، چیزی درباره طبیعت خواب‌های آن‌ها نمی‌دانیم.

فراموش کردن خواب‌ها آسان است. برای تعبیر خواب باید ابتدا آن را به یاد آورد. بنابراین فراموش کردن آن‌ها، مشکل جدی است. در واقع، آن‌هایی که همیشه خواب‌هایی که می‌بینند را فراموش می‌کنند همان‌هایی هستند که ادعا می‌کنند خواب نمی‌بینند. تنها اگر فرد در خلال خواب دیدن و یا درست در انتهای آن از خواب بیدار شود، می‌تواند خوابی که دیده است را به یاد آورد. اما اگر غلٹی بزیند و دوباره به خواب روید، احتمالاً صبح که از خواب برخاستید چیزی به یاد نخواهید آورد. بنابراین برای به یاد آوردن یک خواب، باید به محض آن که بیدار شدید، آن را روی کاغذ آورید. پس قلم و کاغذی کنار تخت خود بگذارید و پیش از خوابیدن به خودتان بگوئید که می‌خواهید خواب‌هایی که آن شب می‌توانید به یاد آورید را یادداشت کنید. ما هر شب چند بار خواب می‌بینیم. به دلیل آن که هر شب چند چرخه خواب را پشت سر می‌گذاریم، در مرحله REM هر چرخه، خواب می‌بینیم. گاهی اوقات، هنگامی که صبح یادداشت‌های مربوط به خواب‌های شب گذشته را مرور می‌کنید ممکن است خواب‌های دیگری را که قبل یا بعد از آن خوابی که شرح داده‌اید دیده‌اید، به یاد آورید.

از به یاد نیاموردن یک خواب ظاهراً مهم ناراحت نشوید. اگر واقعاً چیز مهمی باشد، نهایتاً از راه‌های دیگر یا در خواب‌های دیگر پیامش رسانده خواهد شد. هر روان‌درمانگری در تعبیر خواب مهارت ندارد. فروید پیشنهاد کرده است که یک روان‌درمانگر به منظور کارکردن مناسب با ذهن ناخودآگاه باید علاوه بر آموزش‌های روان‌شناسی، دارای اطلاعات کافی در زمینه ادبیات، تاریخ، هنر، موسیقی و ادیان باشد. این حق شماست که در این مورد از روان‌درمانگر خود پرسش کنید.

تمام خواب‌ها اساساً یک چیز مهم به ما می‌گویند: بیدار شو! یعنی درست همان طور که شما باید برای به یادآوردن خواب‌هایتان بیدار شوید، خود خواب هم به شما می‌گوید که «بیدار شوید» و به حقایقی که سعی می‌کنید از دیگران و حتی خودتان پنهان کنید آگاه گردید.

خواب‌های تکراری نشانگر این هستند که شما همچنان به نکته‌ای که در معنی خوابتان وجود دارد پی نبرده‌اید. اگر در مورد معنی ناخودآگاه خوابتان «بیدار نشوید» و اصرار داشته باشید که آن را از طریق نیازهای خود به تحقق آرزوهایتان ببینید، در خود فریبی باقی خواهید ماند. درک مفهوم روانکاوانه «خواب‌های تکراری» برای خواننده عادی دشوار است. برای کمک به حل مشکل کابوس‌های تکراری به توضیحاتی که در ادامه این مقاله درباره تکنیک «درمان از طریق تصویرسازی» آمده است رجوع کنید.

• کابوس‌های آسیب‌زا

در دنیای افسانه‌ها، کابوس پدیده‌ای ترسناک و وحشت‌زا است. یک روح شیطانی که افراد خفته را تسخیر می‌کند. اما در دنیای امروز، هنگامی که از کابوس صحبت می‌کنیم منظورمان خواب ترسناکی است که با احساس پریشانی و نومیدی همراه است.

جنبه خون آشامی کابوس‌های افسانه‌ای می‌تواند سرخ خوبی درباره کابوس‌ها به طور کلی در اختیار بگذارد زیرا از نظر روان‌پویشی، کابوس‌ها

تصاویر هیجانانگیز خام و ابتدائی نظیر پرخاشگری و خشم هستند که به روان‌هوشیار یا خودآگاه ما ملحق نشده‌اند. بنابراین، ما تمایل داریم با این جنبه‌های «زشت» زندگی ناخودآگاهمان به صورت تصاویر ترسناک در خواب روبرو شویم.

کابوس در دوران کودکی بسیار شایع است زیرا زمان رشد هیجانانگیز ماست و هنگامی است که همگی ما درگیر هیجانانگیز ابتدایی و خامی چون پرخاشگری و خشم هستیم.

کابوس‌های آسیب‌زا می‌توانند یکی از نشانه‌های متعدد اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) باشند. کابوس‌های تکراری و مزاحم که بعد از یک سانحه پیش می‌آیند غالباً شامل موضوعات نمادینی هستند که منعکس‌کننده آسیب اصلی است و به تهدید زندگی، تهدید به طرد شدن یا از دست دادن هویت ارتباط دارد. با وجودی که کشف این موضوعات در روان‌درمانی می‌تواند باعث بهبود انطباق شخصی گردد، کابوس‌ها ممکن است همچنان ادامه یابند. بنابراین، کابوس‌های آسیب‌زا را باید به گونه‌ای متفاوت از سایر خواب‌ها مورد درمان قرار داد. دانستن این که دلایل روان‌شناختی وجود این کابوس‌ها چیست، کفایت نمی‌کند. ما به رویدادی «آسیب‌زا» می‌گوئیم که احساس امنیت قبلی ما از «خود» را مختل سازد. و در نتیجه، برای رهایی از آسیب، باید فعالانه در صدد تغییرات خودآگاهانه در زندگی برآئید تا تصورات ویرانگر و آسیب‌رسان خود درباره زندگی و «هویت» را سازگار سازید. برای مثال، «حساسیت‌زدایی سیستماتیک» به عنوان بخشی از درمان چند بعدی برای PTSD می‌تواند در کاهش بازآفرینی آسیب، بسیار موثر باشد.

• درمان از طریق تصویرسازی ذهنی

کابوس‌های تکراری و مزاحم را می‌توان با تکنیکی به نام «درمان از طریق تصویرسازی ذهنی» (IRT) که به سادگی هم قابل یادگیری است، تحت کنترل در آورد. اگر شما چند کابوس تکرار شونده دارید، یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و فرایند IRT را هر شب به کار بندید تا کابوس از میان برود. وقتی که آن کابوس از بین رفت، فرایند را برای کابوس‌های دیگر تکرار کنید.

متن کابوس‌تان را بنویسید. داستان را با تمام جزئیاتی که به یاد می‌آورید بازگو کنید، مهم نیست چقدر ترسناک باشد.

یک پایان جدید برای داستان کابوس خلق کنید و آن را بنویسید. البته مواظب باشید که پایان جدید، مسالمت‌آمیز باشد. به یاد داشته باشید که کابوس بر هیجانانگیزی چون خشم که توسط یک سانحه برانگیخته شده، استوار است. نکته پایان جدید داستان، مهار کردن هیجانانگیز است، نه صرفاً بیرون ریختن آن‌ها در قالب خشونت و انتقام.

زنی مورد تجاوز قرار گرفته بود. او کابوس تکرار شونده‌ای داشت که در آن، تحت تعقیب یک مرد سیاه‌پوش بود. او در کابوس خود می‌دوید و می‌دوید و هر بار در یک نقطه مشابه، عرق ریزان و با تپش قلب از خواب می‌پرید. او به عنوان یک پایان جدید، تصمیم گرفت فرار کردن را متوقف کند و با آن مرد رو در رو شود. در خواب بعدی، هنگامی که مرد سیاه‌پوش ظاهر شد، زن به سمت او برگشت و گفت «کیستی و چه می‌خواهی؟» و اینجا بود که ذهن ناهشیار (ناخودآگاه) زن، شگفت‌زده‌اش کرد. مرد مودبانه پاسخ داد: «این بسته از دست شما افتاد و من می‌خواستم آن را به شما برگردانم.» سپس او بسته را به زن داد. زن پرسید: این چیست؟ مرد گفت: «این ایمان شما به خوبی و پاکی انسان است.» زن از خواب پرید و کابوس دیگر هرگز تکرار نشد. نسخه جدید داستان را هر شب قبل از این که به خواب روید، در تصورات خود مرور کنید. این کار را در فاصله زمانی هر چه نزدیک‌تر به خوابتان انجام دهید و هیچ کار دیگری بین این کار و به خواب رفتن انجام ندهید.

بلافاصله بعد از این تصویرسازی ذهنی از تکنیک‌های آرمش (ریلکس کردن) برای به خواب رفتن آرام استفاده کنید. از هر تکنیکی که با آن آشنایی دارید می‌توانید استفاده کنید.

• برخی کابوس‌های متداول

خیلی از مردم از دیدن خواب‌های ناراحت کننده با تصاویر ناخوشایند، علیرغم داشتن یک زندگی ظاهراً آرام و مسالمت‌آمیز، شکایت دارند. و می‌پرسند: «ذهن ناخودآگاه من چه می‌خواهد به من بگوید؟»
دلایل مختلفی برای این گونه خواب‌ها وجود دارد:

نخست این که خواب‌ها می‌توانند راهنمایی‌های ناخودآگاه باشند. شاید به طریقی به اعتقاداتان پشت پا زده‌اید، یا چیزی را فراموش کرده‌اید، و یا خواسته‌ای را برآورده نکرده‌اید. مثلاً کسانی که در میانسالی در آستانه تغییر شغل باشند ممکن است خواب ببینند که در مدرسه به دنبال یک کلاس درس می‌گردند یا خود را در جلسه امتحان نهایی ببینند در حالی که می‌دانند در تمام سال فراموش کرده‌اند در کلاس حاضر شوند. بدین ترتیب احساس وحشت و سراسیمگی موجود در خواب به احساس واقعی وحشت از ناکامی در شغل جدید در زندگی جاری آن‌ها اشاره می‌کند.
دوم این که خواب‌ها ممکن است هشدار می‌باشند بر پایه گناه و تقصیر. برای مثال، تصور کنید که از بانکی که برای آن کار می‌کنید اختلاس کرده‌اید. آنگاه خواب‌هایی می‌بینید درباره دزدانی که وارد خانه شما شده‌اند و چیزهایی را به سرقت برده‌اند. خوب، در این حالت، خواب شما تصویری است از چیزی که برای شما اتفاق افتاده که مشابه صدمه‌ای است که شما به کس دیگری زده‌اید. این تشابه غالباً در کابوس‌های کودکان روی می‌دهد: کودک در بیداری احساس عصبانیت و خشم نسبت به والدین دارد و در عین حال، ظرفیت شناختی لازم برای بیان این احساسات به صورت آزادانه را ندارد. در نتیجه، در ناخودآگاه او، این خشم به صورت تصاویر تهدیدآمیز کابوس، علیه آن‌ها بازگردانده می‌شود.

سوم این که خواب‌ها می‌توانند اشاره‌ای به یک شوک روحی یا ضربه عاطفی سرکوب شده باشند. همان گونه که پیشتر گفته شد، کابوس‌ها غالباً همراه هستند با دردهای هیجانی ضایعه‌ای که در دوران بلوغ و بزرگسالی تجربه شده است. اما اگر یک ضربه عاطفی یا ضایعه‌ای در دوران کودکی سرکوب شده باشد، خواب‌های منعکس کننده شدت و عمق هیجانی آن ضایعه ممکن است در طول زندگی- به صورت وسواس تکرار- باقی بمانند تا آن که سرانجام آن ضایعه به ذهن خودآگاه ما راه یابد و بهبود یابد.

چهارم این که خواب‌ها ممکن است دلشوره‌های روانی باشند. این پدیده نادری است اما برای برخی افراد اتفاق می‌افتد. در واقع، حداقل یکبار برای خود من اتفاق افتاده است. با وجود این، توصیه من در اینجا این است که این خواب‌ها را نادیده بگیرید. اگر این خواب‌ها حاوی جزئیات کافی درباره این که «چه موقع»، «کجا» و «برای چه کسی» این اتفاق خواهد افتاد نباشند، و در نتیجه نتوان از آن جلوگیری کرد، بنابراین چنین دلشوره‌هایی بی‌فایده و بیهوده هستند.

من هنوز به خوبی به یاد می‌آورم که یکبار در خواب چند نفر را دیدم که در رودخانه کوچکی بازی می‌کردند و از آبشارهای کوچکی پائین می‌پریدند. ناگهان آب زیادی در رودخانه جاری شد و همه را با خود برد. صبح روز بعد، به هنگام خوردن صبحانه، تیتروژنامه توجهم را جلب کرد. وقتی مقاله را خواندم نزدیک بود نفسم بند بیاید. روز قبل، چند ماجراجو در کوه‌های سوئیس بر روی رودخانه‌ها و آبشارها مشغول موج سواری بوده‌اند که ناگهان توفان بزرگی برخاسته و همه آن‌ها را با خود برده بوده است.

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌یار

<http://vista.ir/?view=article&id=313176>



تقویت دستگاه ایمنی بدن افراد توسط خواب شبانه

نتایج آخرین بررسی‌های محققان حاکی از آن است که خواب مناسب شبانه باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن افراد می‌شود. نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران آلمانی درباره شماری از افراد داوطلب که بر ضد بیماری هپاتیت نوع آ واکسینه شده بودند بیانگر آن است که پاسخ دستگاه ایمنی بدن در افرادی که از خواب شبانه کافی و مناسبی برخوردار بودند به مراتب بهتر از پاسخ دستگاه ایمنی بدن در سایرین است. به گونه‌ای که برپایه یافته‌های این پژوهش میزان پادتن‌های تشکیل شده بر علیه ویروس هپاتیت آ در افرادی که خواب شبانه خوب دارند حدود دو برابر بیش از این میزان در سایرین است. مشروح این پژوهش در تازه‌ترین شماره نشریه طب روان تنی منتشر شده است.

منبع : سایت ایران دکتر

<http://vista.ir/?view=article&id=7502>



تقویت یا تضعیف حافظه

بی خوابی، بدخوابی، نگرانی و اضطراب، سوء هضم، یبوست مزاج، پرخوری، تداخل در غذا، (به جای نظم در غذا، خوردن مواد مختلف به فاصله های کم)، زیادخوردن ماست ترش و دوغ، خوردن زیاد مقدار پنیر، سیب ترش، مقدار زیادی گشنیز هرکدام به طریقی فعالیت های فکری را دشوار یا حافظه و سرعت انتقال را موقتا کند می کند.

بر عکس خواب مناسب، استراحت، اطمینان خاطر، تغذیه مناسب و منظم، مزاج مرتب، مطالعه در زمان مناسب (نه بلافاصله بعد از صرف غذا) خوردن مقدار مناسبی از خرما یا کشمش، عسل و گردو به همراه پنیر، آجیل به مقدار کم، تنفس عمیق در هوای سالم و ورزش صبحگاهی، استفاده از شیر یا شیرکاکائو در صورت امکان، استراحت نیم ساعته نزدیک ظهر و



خودداری از خواب نزدیک غروب آفتاب موجب نشاط و فعالیت مغز و افزایش حافظه و آمادگی برای کارهای فکری می شود. خوردن صبحانه در ساعات اولیه بامداد (صبح نسبتا زود) به این مقصود کمک می کند. استفاده از مقدار کمی زنجبیل در غذاها (به جای ادویه دیگر یا همراه آنها) نیز مفید است. درس خواندن در جای آرام بدون صدای رادیو، تلویزیون و صدای متفرقه نیز در تمرکز حواس، یادگیری و به خاطر سپردن، اثر جدی دارد.

والدین گرامی می توانید توصیه های عمومی زیر را به تدریج به فرزندانتان آموزش دهید تا بتوانند به خوبی آنها را به کار گیرند:

(۱) اگر دچار یبوست هستید، شب ها قبل از خواب حدود ۱۰ عدد انجیر خیسانده و ۱۰ عدد آلوی خیسانده میل کنید.

(۲) در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید (بیش از نیم ساعت قبل از غذا و یکی دو ساعت بعد از غذا اشکالی ندارد) آشامیدن آب و نوشیدنی ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می شود.

(۳) از خوردن قهوه و چای خیلی پررنگ خودداری کنید. چای کمرنگ مفید است.

(۴) اگر احساس خستگی می کنید کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، لذا مصرف قهوه را به منظور بیدار ماندن توصیه نمی کنیم.

(۵) ماست و دوغ ترش خواب آور است. ماست شیرین اشکالی ندارد.

(۶) نرمش و ورزش سبک را در برنامه روزهای هفته، بخصوص ایام امتحانات قرار بدهید.

(۷) اگر در صبحانه پنیر می خورید آن را همراه گردو میل کنید؛ اما پنیر در شب باعث خواب آرام می شود.

(۸) مصرف سبزی های تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) و میوه های تازه توصیه می شود.

(۹) سعی کنید شب ها زودتر بخوابید و صبح زودتر از خواب برخیزید؛ هرگز نزدیک غروب آفتاب نخوابید.

(۱۰) خواب نیم ساعته نزدیک ظهر نیروبخش و نشاط آور است و خواب بعد از طلوع آفتاب و هنگام غروب کسالت آور.

(۱۱) بعد از صرف ناهار، اگر می توانید به پشت دراز بکشید درحالی که پای راست را روی پای چپ قرار داده اید، مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت

کنید. (خوابیدن را توصیه نمی کنیم).

(۱۲) در موقع مطالعه از خوردن تنقلات و چیزهای دیگر خودداری کنید.

(۱۳) توصیه به خواب در اوایل شب به معنای زیاد خوابیدن نیست. توصیه ما این است که خواب را در زمان مناسب داشته باشید تا حداکثر استفاده از آن را ببرید. برای مثال ۵/۴ ساعت خوابی که از اوایل شب شروع شود، بیش از خوابی که از آخر شب شروع شود به شما رضایت و نشاط می بخشد.

(۱۴) آرامش روحی خود را با یاد خدا و انجام به موقع نماز و نیایش کامل تر کنید.

(۱۵) برخی تحقیقات علمی (از جمله تحقیقات دکتر پولیت ارائه شده در کنگره تغذیه ژنو) نشان می دهد تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، سبزیجات، لبنیات، گوشت و میوه ها باعث کاهش استرس امتحان می شود.

(۱۶) صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کامل تر میل کنید.

(۱۷) امید و شادابی را به خودتان تلقین کنید تا موفقیت های شما بیشتر شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=254271>



تکنیک های رفع خواب آلودگی

در حالی که بیش از نیمی از جمعیت کره زمین از بی خوابی رنج می برند و برای يك ساعت خواب آرام و دلنشین به هرگونه داروی خوراکی و غیرخوراکی و جوشانده و دم کرده متوسل می شوند، آدم هایی نیز پیدا می شوند که به خاطر خواب آلودگی زندگی اجتماعی شان مختل شده و ناچار به ترك موقعیت شغلی هستند.

خواب آلودگی در محیط کار بیشتر اوقات ثمره خستگی، بی خوابی های



چندروزه و فعالیت کاری زیاد و بدون وقفه است که اغلب با استراحت کامل و خوابیدن در محیط آرام، تاریک و بی سروصدا رفع می شود. تکنیک های تمدد اعصاب در این میان نقش فوق العاده ای دارند. یکی از این روش های آرام سازی بدن، تحریک محل ورود سوزن در طب سوزنی از طریق اعمال فشار مستقیم است که از خواب آلودگی جلوگیری می کند. از آنجا که خواب آلودگی هوشیاری فرد را نیز مختل می کند، این روش تاثیر بسزایی در حفظ هوشیاری فرد در زمان انجام کار خواهد داشت.



در بدن مناطق حساسی وجود دارد که تحریک آنها باعث ایجاد آرامش در بدن می شود. ناحیه گیجگاه، بالای دو ابرو، نقطه بالای سر، پشت گردن، قسمت رویی مچ دست، ناحیه پشت قوزک پا، ناحیه بین انگشت شست پا و انگشت دوم، فاصله میانی انگشت شست و اشاره دست، ناحیه پشت زانو و پاشنه پا از جمله نقاط تحریک و آرام سازی بدن هستند که ماساژ دادن آنها باعث ریلکسیشن، رفع خستگی و کسالت شده و به بهبود خواب آلودگی کمک می کند. این روش علاوه بر اینکه باعث تمدد اعصاب در محیط کار می شود روش بسیار خوبی است که برای افزایش تمرکز و هوشیاری در کلاس درس به دانش آموزان پیشنهاد می شود.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=73663>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توهم، هذیان و تشدید هیجان

در نظریه فعال سازی/ترکیب هاپسون فعال سازی توسط ساقه مغز و ترکیب توسط مغز پیشین (بخشی از مغز که با تفکر و برنامه ریزی سروکار دارد) ایجاد می شود. یک جنبه جالب مرحله فعال سازی، خاموشی فعالیت گروهی از نرونها به نام سلولهای آمینرژیک است که مربوط به توجه و حافظه





می‌شود. برخلاف اکثر سلولهای مغز، سلولهای آمینرژیک در خلال خواب REM استراحت می‌کنند. فعالیت بازدارنده سلولهای آمینرژیک باعث می‌شود انسان بتواند توجه خود را متمرکز، اطلاعات را پردازش و همزمان خاطرات را بازیابی کند. وقتی این سلولها فعالیت نمی‌کنند سایر سلولهای مغزی خود به خود فعال می‌شوند، در این حالت مغز آزاد از هرگونه تحریک بیرونی و بازدارنده درونی، دست به عمل می‌زند، ما آزادیم که خواب ببینیم، از آنجایی که دستگاه‌های حرکتی در خلال خواب REM از کار می‌افتد، فعالیت مغز منجر به واکنش‌های حرکتی نمی‌شود. این امر به درک ماهیت غیرمعمولی خواب دیدن کمک می‌کند.

هاپسون می‌گوید حالت REM امکان خواب دیدن را فراهم می‌کند ولی تعیین‌کننده محتوی آنها نیست. برای معنی بخشیدن به رویاها، لازم است تا عناصر مختلف اطلاعات به شیوه‌های منطقی و منسجم به هم پیوندند. مغز برای این کار شیوه معمولی پردازش اطلاعات را تغییر می‌دهد. مغز در میان سایر اعمال، نظام‌های بیرونی و خودارجاعی را کنار هم قرار می‌دهد. این عمل به مغز اجازه می‌دهد اطلاعاتی را که به شیوه معمول کنار هم قرار نمی‌گیرند به هم پیوندند. برای مثال مغز به من اجازه می‌دهد تا تصویرهای ذهنی از دست رفته‌ام را به بخشی از زندگی فصلی‌ام ربط دهم. برطبق نظر هاپسون، ترکیب عبارت از داستانگویی است. او می‌گوید ما با این استعداد به دنیا آمده‌ایم تا به چیزهای بی‌معنی، با خلق داستان‌ها، معنی دهیم. این دو بخش رویا با هم می‌توانند پنج جنبه مهم رویا را توجیه کنند.

۱. رویا در حکم توهم، در حالی که دروندادهای حسی خارجی و برونادهای حرکتی به تجارب حسی ما شکل می‌دهند فعالیت ذهنی‌یی که در خواب تجربه می‌کنیم از علامت تحریکی ویژه‌یی به وجود می‌آید که نرونهای بالاتر سیستم بینایی را فعال می‌کنند. تاثیر اصلی آن است که دستگاه بینایی طوری به خاطرات واکنش نشان می‌دهد که گویی علامتی از دنیای بیرون هستند و خاطرات را به گونه‌یی می‌بینیم که گویی حاصل درونداد حسی و بروناد حرکتی هستند. در مقابل، جالب این است که خیال‌پردازی شامل این فرایند تحریکی نیست و در نتیجه کیفیت روش رویاها را ندارد.

۲. رویا در حکم هذیان، آنچه این توهم‌ها را جذاب می‌سازد آن است که ما آنها را در حکم واقعیت می‌گیریم. هاپسون می‌گوید علایم تولید شده درونی ناشی از خاطراتی است که به صورت داستانهای غیرمعمول با هم ترکیب می‌شوند. این داستانها که تجارب حسی روشن را به هم می‌پیوندند، به گذشته اجازه می‌دهد تا در حال تجربه شود. هاپسون نیز مانند المان عقیده دارد داستان‌های عجیب به این خاطر اتفاق می‌افتد که نظام ترکیب، نظام خود ارجاعی را برای لحظه‌یی دور می‌زند یا کنار می‌گذارد.

۳. تحریف زمان، مکان و شخص: در خواب REM چندین مسیر حسی همزمان توسط چندین خاطره فعال می‌شود. این حالت کاملاً با مرحله بیداری، که در آن توجه بطور متوالی بر دروندادهای حسی مختلف متمرکز می‌شود، فرق دارد. هاپسون معتقد است که به رغم تفاوت زیاد با حالت بیداری، مغز هنوز تلاش می‌کند تا این اطلاعات را تلفیق کند برای این کار مغز باید به تحریف‌ها اجازه دهد تا بر زمان، مکان و اشخاص درون رویا اثر بگذارند.

به بیان دیگر، مغز اصول بنیادی که در حالت بیداری مهار ادراک را در دست دارد، کنار می‌گذارد. اگر این کار صورت نگیرد، مغز نمی‌تواند داستان منسجمی را خلق کند و عناصر رویا را کنار هم گذارد. هاپسون این تمایل مغز پیشین را به ترکیب متفاوت اطلاعات، در رویا و در بیداری، به تغییر خلق و خو نسبت می‌دهد.

۴. تشدید هیجان، هاپسون ادعا می‌کند که فعالیت تولید شده توسط ساقه مغز مسوول تغییرات فیزیولوژیکی مثل ضربان زیاد قلب یا فعالیت افزایش یافته بخشی از دستگاه لیمبیک است که با هیجانات رابطه دارد. مغز در تلاش برای توضیح این فعالیت فیزیولوژیک، هر واکنش فیزیولوژیک را به هیجانی مثل اضطراب، شگفتی، ترس یا شعف نسبت می‌دهد. به بیان دیگر، مغز هیجانی را خلق می‌کند که فعالیت افزایش یافته فیزیولوژیک بدن را توضیح می‌دهد و همزمان با آن به پیوستن خاطرات مختلف به هم به شکل یک داستان کمک می‌کند.

۵. ناکام ماندن حافظه، هاپسون ناکامی حافظ را به صورت زیر شرح می‌دهد: هنگام دیدن رویا مغز از دستورهای زیر پیروی می‌کند. تمام علائم دریافت شده را به صورت داستان معنی‌دار تلفیق کن، نتیجه هر قدر هم که مضحک باشد آن را باور کن و سپس آن را فراموش کن. دستور «فراموش کردن» تنها به علت نبودن دستور «به خاطر داشته باش» دریافت می‌شود. براساس این تفسیر، فرد می‌تواند ذهن خود را پرورش دهد تا رویاها را به یاد بیاورد. بسیاری از پژوهشگران این کار را انجام داده‌اند و دفترچه‌یی از خوابهای خود درست کرده‌اند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220863>



جراحی برای رفع اختلال در خواب

کودکان زیر سه سال که دچار اختلالات خواب و مشکل تنفسی در خواب هستند نگران نباشند، زیرا با عمل جراحی و برداشتن لوزه می‌توانند این مشکل را برطرف و خواب راحتی داشته باشند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوعی بیماری به نام OSA وجود دارد که در خواب راه‌های عبور هوا مرتباً بسته می‌شود که این مسدود شدن باعث



ایجاد اشکال در تنفس فرد می شود، به طوری که این افراد خواب راحتی در شب ندارند و تمام طول روز دچار سرگیجه و بی حالی هستند. اما جراحی لوزه در کودکان زیر سه سال می تواند این مشکل را برطرف کند و چنانچه این عمل در سنین بالاتر انجام شود امکان بهبودی کامل کمتر می شود. البته پس از عمل جراحی بخصوص کودکان زیر سه سال حتماً باید يك شب



در بیمارستان و تحت مراقبت های ویژه قرار داشته باشند و تا مدت ۷ ماه پس از عمل جراحی نیز مدام زیر نظر پزشك و تحت مراقبت قرار داشته باشند زیرا در ۶۰ درصد کودکان این عمل جراحی ممکن است تولید بیماری هایی مثل آسم، چاقی و حتی بیماری های قلبی و تنفسی کند. ناگفته نماند که بعضی از کودکان که دچار بیماری های قلبی و تنفسی مادرزادی هستند باید قبل از سه سال این عمل را انجام دهند در غیر این صورت خوابشان بهتر و راحت تر می شود، اما کاملاً خوب و طبیعی نمی شود. بنابراین پزشکان به والدین چنین کودکانی پیشنهاد می کنند که هر چه زودتر برای انجام عمل جراحی فرزندشان اقدام کنند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=4890>



جلوی خرخر کردن را بگیریم

همه مردم به هنگام خواب عادت های خاصی دارند؛ عده ای با صدا، عده ای بی صدا، عده ای با چراغ خاموش یا روشن و عده ای با گفتن قصه ای به خواب می روند، اما خیلی از ما دوست داریم در هنگام خواب با آرامش و بی صدا استراحت کنیم تا روز را خوب و سر حال آغاز کنیم. خر خر کردن اطرافیان در هنگام خواب باعث می شود که آرامش ما به هم بریزد اما علت این عارضه چیست؟



خرخر کردن هنگام خواب، مهمترین تظاهر وقفه تنفسی یا آپنه است به این معنا که پس از خرخر فرد برای چند لحظه دچار وقفه تنفسی می شود و اگر ادامه پیدا کند بسیار خطرآفرین خواهد شد. شایع ترین علت خرخر، بزرگی لوزه ها یا آدنوئید است، همان که عموم مردم



آن را به نام لوزه سوم می شناسند.

در عین حال که عوامل دیگری مثل گرفتگی بینی، انحراف تیغه بینی، پولیپ و بزرگ شدن شاخک های بینی، سینوزیت های مزمن، آلرژی، بلند بودن کام نرم، افزایش بیش از حد وزن، مصرف داروهای آنتی هیستامین و داروهای آرام بخش و خواب آور که باعث شل شدن عضلات حلق می شوند می توانند از عواملی باشند که فرد را مستعد آپنه می کنند.

خرخر اگرچه خود به تنهایی خطرناک نیست، اما می تواند عوارضی خطرناک داشته باشد. ایجاد تغییرات شخصیتی و رفتاری گاه موجب پرخاشگری و بی حوصلگی در فرد می شود.

در کودکان خرخر با علائمی مثل کم اشتهاپی، شب اداری، کاهش وزن و رشد نامناسب همراه است. همچنین وجود خرخر و آپنه افراد را مستعد فشار خون می کند. افزایش اختلالات ریتم قلب در خواب به علت کمبود اکسیژن باعث مرگ های ناگهانی به هنگام خواب می شود. برای درمان این علت روش های متفاوت وجود دارد. افرادی که به خرخر خفیف مبتلا هستند و وزن بالایی دارند باید از طریق رژیم غذایی و پیاده روی وزن خود را کاهش دهند.

همچنین باید از مصرف داروهایی مانند دپازپام، آنتی هیستامین ها و سایر داروهایی که اثر خواب آور دارند، خودداری کنند. این افراد باید از خوابیدن به پشت خودداری و بیشتر به پهلو بخوابند.

همچنین پیش از خواب از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنند. بیماران دیگری که خرخر شدید دارند اگر دچار مشکلات آلرژی یا انحراف تیغه بینی هستند باید آن را به وسیله جراحی درمان کنند. بلندی کام هم مشکل دیگری است که می توان آن را به سه روش جراحی، لیزر و استفاده از امواج رادیویی درمان کرد.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=82637>

چاره بد خوابی

اگر شب هنگام بجای آرام خوابیدن مرتب غلت می خورید علت آن را در سر شام جستجو کنید نه در رختخواب یک استکان چای یا قهوه یا نوشابه ممکن است تأثیر منفی بر خواب شما داشته باشد بخصوص اگر نسبت به آنها حساس باشید.

اگر شب ها خوب نمی خوابید بهتر است همه نوشیدنی های حاوی کافئین را ترک کنید و اگر دو هفته بعد متوجه شدید که راحت بخواب می روید برای همیشه از آن نوشیدنی ها پرهیز کنید. البته می توانید به شرطی که مجدداً دچار بد خوابی نشوید آنها را بمقدار کم مصرف کنید. در ضمن غذای سنگین شبانه ابتدا شما را خواب آلود می کند اما هضم طولانی آنها در خوب خوابیدن اختلال ایجاد میند. بهتر است موقع شام غذای سبکی مصرف کنید و از غذاهای تند و ترش و نفاح پرهیزید و هنگام غذا خوردن بخوبی غذا را بجوید. یک لیوان شیرگرم و نیز غذاهایی از خانواده غلات می تواند به



خواب شما کمک کند.

اگر عادت کرده اید که نیمه شب بیدار شوید و چیزی بخورید تا بخوابید بهتر است این عادت را کنار بگذارید غذا خوردن را به روزها محدود کنید و برای به خواب رفتن مجدد در نیمه شب نوشته ای بخوانید یا یک لیوان آب بنوشید و در نهایت اگر می خواهید راحت بخواب بروید و بهتر بخوابید بهتر است به نرمش و ورزش روی آورید و سعی کنید با استفاده از این راهنمایی ها از مصرف داروهای خواب آور پرهیز کنید تا از عوارض آنها در امان باشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=98043>

چرا انسان ها خواب می بینند؟

چرا انسان ها خواب می بینند، تعبیر خواب ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و...؟

علاقه به خواب و رویا پیشینه ای به قدمت تاریخ بشریت دارد ... مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نیست. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروید خواب را به این صورت تعریف کرد: «راهی ملکوتی به ضمیر ناخودآگاه.» امروزه بر این باورند که تعبیر فروید اندکی ساده انگارانه بوده. اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟



در ادامه آمده است: خواب هایی که می بینیم معمولا نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیت ها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خطور می کردند. رویاها ظاهرا یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده می شد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطلبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند. ...

منبع : روزنامه ابرار

<http://vista.ir/?view=article&id=73595>

چرا انسانها خواب می بینند؟

چرا انسان ها خواب می بینند، تعبیر خواب ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و ... از مواردی هستند که در مقاله امروز در مورد آنها بحث می کنیم.

علاقه به خواب و رویا پیشینه ای به قدمت تاریخ بشریت دارد. یکی از کتاب های آسمانی مانند "قرآن" و "انجیل" سرشار از داستان های مختلف در مورد خواب و رویا می باشد که شامل اولین رویاها که تقریباً ۱۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به وقوع پیوستند نیز می باشد.



مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نمیباشد. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروی خواب را به این صورت تعریف کرد: "راهی ملوکوتی به ضمیر ناخودآگاه." او تصور خود را از رویا نشأت گرفته از احساسات سرکوب شده فرد به ویژه امیال جنسی می دانست. امروزه بر این باورند که تعبیر فروید اندکی ساده انگارانه بوده. اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟

خواب هایی که می بینیم معمولاً نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما حضور می کردند. رویاها ظاهراً یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند.

چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهای داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند.

حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطالبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.

مطالعه و تحقیق دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شده. اول اینکه تمام افراد حتی آنهایی که این امر را انکار می کنند خواب می بینند.

خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی بیشتر از بزرگترها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند.

تحقیقات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور

تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود.

این مرحله یک قدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلک ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد. تقریباً در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود. زمانی که مرحله REM سپری شد مجدداً این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور نرمال در طول ۳۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند.

خواب ها به راحتی فراموش می شوند. در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یک تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یک رویداد ویژه با یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید. افراد بسیار زیادی هستند که خواب های شما را برایتان تعبیر می کنند.

اما حقیقت اینجاست که تفاوت و تضادهای بیشماری در بین تعبیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملاً متفاوتی از آن برای شما بیاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجدداً باعث می شود که یک خواب تعبیر کاملاً متفاوتی داشته باشد.

امروزه تحلیلگران قصد دارند تا به افراد آموزش دهند خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند. هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.

مجمع عمومی علوم اظهار می دارد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اخطار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ها داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایتان را خیلی جدی نگیرید و فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=303407>

چرا اینقدر بد می‌خوابیم

بی‌خوابی، پنجره‌ای است که چشم اندازی از شخصیت درونی و مختصات روانی افراد را به نمایش می‌گذارد. اما از این پنجره نمی‌توان به تعریف مشخصی از چشم انداز روبه روی خود رسید. تصور عمومی آن است که بی‌خوابی نشانه‌ای از یک بیماری یا عارضه پنهان است در حالی که بنا به اعتقاد محققان، این پدیده گاه از خصلت‌های ویژه در فرد خبر می‌دهند.

• فرهنگ خواب چیست؟

شیوه خواب هر کس منحصر به خود اوست. کارشناسان به این شیوه خواب می‌گویند الگوی خواب، یعنی همان عادت شخصیتی فرد برای خوابیدن؛ مثل الگوی غذا خوردن که اغلب افراد در سه وعده صبحانه، ناهار شام غذا می‌خورند اما در ساعات متفاوت. الگوی خواب چیزی شبیه به همین است مثلاً ما در ایران معمولاً بین ساعات ۱۰ تا ۱۱ شب می‌خوابیم و صبح ساعت



۶ تا ۷ بیدار می‌شویم. اما کسانی هم هستند که از این الگو پیروی نمی‌کنند مثل شب کارها یا دانشجویان و دانش‌آموزانی که ترجیح می‌دهند مثلاً تا دیر وقت درس بخوانند یا صبح خیلی زود بیدار شوند. الگوی خواب می‌تواند جهانی، فرهنگی یا فردی باشد. شاید چندان مهم نباشد که هرکس الگوی خواب مخصوص به خودش را داشته باشد اما مهم است که اشخاص بتوانند با رعایت کردن بهداشت خواب خود، این الگو را به گونه‌ای حفظ کنند که دچار اختلالات خواب نشوند.

• ساعت زیستی شما چند است؟

بهداشت خواب شامل مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می‌کند خواب راحتی داشته باشند، در واقع بهداشت خواب همان عادت سالم خوابیدن است. بکارگیری نکات مربوط به بهداشت خواب، که بصورت تغییرات کوچکی در شیوه زندگی است، اثرات بزرگی در بهبود کیفیت خواب دارد. مهمترین نکته در خصوص بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است، چرخه‌های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می‌شود. بسیاری از فرایندهای بدن انسان، مثل دما و ترشح هورمون‌ها با یک دور فیزیولوژیک، تقریباً ۲۴ ساعته تنظیم می‌شوند که شرط لازم برای داشتن یک خواب خوب، همراهی با این ساعت زیستی است. بیدار شدن در یک ساعت خاص، به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند و به فرد نیز کمک می‌کند تا همیشه در همان ساعت خاص بیدار شود. برخی افراد برای سرحال شدن باید ۹ ساعت بخوابند و برخی به ۶ ساعت خواب نیاز دارند، ولی؛ اکثر افراد به حدود ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. قرارگرفتن در معرض نور خورشید نیز در بعدازظهرها و مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند. شاید شما هم مثل ادیسون معتقد باشید که خوابیدن، جز

اتلاف وقت چیزی نیست. اما هر کس که تنها یک شب خوابش به هم ریخته باشد، می‌داند بی خوابی چیزی نیست که بتوان آن را دست کم گرفت. هر کدام از ما حداقل به طور متوسط یک سوم از عمر خود را خوابیم و در رختخواب به سر می‌بریم. پس عاقلانه نیست که نسبت به این یک سوم بی توجه باشیم. برخلاف تصویری که درباره خواب وجود دارد، خواب برای استراحت بدن نیست. مهمترین کارکرد خواب کمک به رشد عقل و درست فکر کردن است. آدم‌های کم‌خواب دست به تصمیمات غیرمنطقی می‌زنند و تمرکز بسیار کمی دارند. آنها خیلی زود عصبی و پرخاشگر می‌شوند و احتمال زمین خوردن یا تصادف کردن آنها در روز بسیار بالاست. اگر خواب‌تان به هم ریخته است، باید بدانید که بیماری‌های بسیاری در راهند. کم‌خوابی سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.

• چقدر بخوابیم؟

ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که خواب سالم و کافی چند ساعت در روز است. یا بپرسید چند ساعت در روز نیاز به خواب دارید. طبق تحقیقاتی که پژوهشگران انجام داده اند «وراثت» مهمترین عامل در تعیین میزان خواب طبیعی افراد است. بر اساس انتقال وراثت میزان خواب در افراد تعیین می‌شود. برخی به طور ژنتیکی کم خواب و بعضی هم پر خواب هستند. این تحقیقات همچنین نشان داده که خواب کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۹ ساعت در سلامت فرد اثر منفی می‌گذارد. به هر حال آنچه مسلم است نیاز هر شخص به خواب منحصر به خودش و متفاوت از دیگران است. میزان خواب هر کس همانقدر است که بعد از آن احساس خواب‌آلودگی نکند.

• چگونه خوب بخوابیم؟

همان طور که پیشتر گفته شد رعایت نکات مربوط به بهداشت خواب تاثیر مهمی در ارتقای کیفیت خواب دارد این نکات گرچه ساده و ظریف هستند اما بی شک کمک‌تان خواهد کرد تا خواب راحت و سالمی داشته باشد.

- ورزش کنید چون به خواب راحت شما کمک می‌کند. اما بین ورزش کردن و زمان خواب‌تان حداقل چهار ساعت فاصله بگذارید.
- از اتاق خواب‌تان تنها برای خوابیدن استفاده کنید، نه کتاب خواندن و تلفن زدن.
- تنها وقتی که خواب‌تان می‌آید، به رختخواب بروید.
- آدم‌هایی که درآمد کمتری دارند، بیشتر می‌خوابند، اما شب‌ها بیشتر از ثروتمندان از خواب می‌پرند و بدخواب می‌شوند. برای خواب خوب باید شغل مناسبی برای خود بیابید.
- بدنتان را برای خوابیدن آموزش دهید. موسیقی ملایم یا تمرین‌های مدیته‌شن می‌تواند بسیار مفید باشد. به عنوان مثال چشم‌هایتان را ببندید و روی نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید و با شکم نفس بکشید، نه قفسه سینه.
- یک ساعت و نیم قبل از خواب به حمام آب گرم بروید.
- هیچ وقت با شکم گرسنه نخوابید و قبل از خواب غذای مفصل هم نخورید. یک غذای سبک قبل از رفتن به رختخواب بسیاری از مشکلات شما را حل خواهد کرد. می‌گویند خوراک بوقلمون خواب می‌آورد، اما شما می‌توانید یک لیوان شیر گرم و چند بیسکویت بخورید.
- هر روز سر ساعت مشخصی بیدار شوید و سر ساعت معینی به رختخواب بروید. سعی کنید ساعت بیولوژیک بدن‌تان را به کار اندازید. مثلاً صبح‌ها بعد از بیدار شدن، پنجره را باز کنید و چند دقیقه به آفتاب نگاه کنید تا مغزتان باور کند صبح شده است.

• به اتاق خوابتان برسید و آن را تبدیل به محیطی زیبا و خوشایند کنید. اما از آوردن کامپیوتر و تلویزیون به آن خودداری کنید. یادتان باشد خواب از همه چیز لذت بخش تر است. میان خواب و چت‌های اینترنتی همیشه باید یکی را انتخاب کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=258088>



چرا بعضی‌ها در خواب راه می‌روند؟

اگر شما هم دچار خوابگردی شده‌اید، باید بدانید یک عامل شایع این عارضه کمبود خواب است.

خوابگردی (somnambulism) که تا ۴ درصد بزرگسالان دچار آن هستند، می‌تواند باعث گیجی و تیرگی ذهنی، حملات بی‌خوابی و حتی صدمات جسمی هنگام گردش شبانه این افراد می‌شود. خوابگردی در میان کودکان رایج است، اما معمولاً با افزایش سن خود به خود برطرف می‌شود.

یک بررسی اخیر بر روی گروهی از خوابگردان در مرکز پژوهش خواب در بیمارستان ساکرکور در دانشگاه مونترآل در کانادا نشان داد که محرومیت از خواب خوابگردی را در افراد مستعد این عارضه تشدید می‌کند.

۴۰ نفری مشکوک به خوابگردی که در این تحقیق شرکت کرده بودند، در ابتدا از لحاظ الگوهای پایه‌ای خواب در یک بررسی شبانه مورد ارزیابی قرار گرفتند. در ملاقات بعدی بیماران برای تمام عصر و شب بیدار نگه داشته می‌شدند و تحت نظارت مداوم قرار گرفتند.





پس از اینکه این افراد برای ۲۵ ساعت بیدار نگه داشته شدند، صبح روز بعد به آنها اجازه دادند بخوابند. از این افراد در در طول زمانی که خوابیده بودند، فیلمبرداری ویدئویی انجام می‌شد و گروه محققان رفتار آنها در حین خواب، مانند بازی با روانداها یا تلاش برای پایین آمدن از تختخواب را مورد تحت نظر داشتند.

این افراد بر اساس پیچیدگی رفتارهایشان در حین خواب با یک مقیاس سه نمره‌ای مورد ارزیابی قرار می‌گرفتند. در حین جلسه اول برای بررسی خصوصیات پایه‌ای خواب ۳۲ درصد این افراد چنین رفتارهایی را بروز می‌دادند، درحالیکه هنگام خواب پس از دوره‌ای بیخوابی در ۹۰ درصد آنها این رفتارها دیده می‌شد. خوابگردی در واقع نوعی بیداری درآمیخته با خواب است. خواب دارای دو مرحله با حرکات سریع چشم (REM) - که اغلب رویاها در آن روی می‌دهد - و خواب غیرREM است. در خوابگردی امواج مغزی به صورت آمیزه‌ای از بیداری و خواب غیرREM است. ایجاد حالتی از بیدارشدگی یا مختل شدن روال خواب نیز می‌تواند باعث خوابگردی شود. بنابراین افرادی که دچار قطع تنفس حین خواب (sleep apnea) می‌شوند، گاهی خوابگردی هم پیدا می‌کند، چرا که قطع تنفس حین خواب ممکن است حالتی میان بیداری و خواب غیرREM ایجاد کند. معمولا افرادی که دچار خوابگردی هستند، دارای سابقه خانوادگی این عارضه هستند، اما هنوز دقیقا روشن نیست که چرا برخی از افراد به آن مبتلا می‌شوند و برخی دیگر نه. خوابگردی در کودکان بیش از بزرگسالان رخ می‌دهد و عاملی که زمینه‌ساز این شیوع بیشتر در کودکان است، شاید این حقیقت باشد که کودکان دارای مقدار بیشتری خواب با امواج آهسته - نوع عمیق خواب غیرREM - هستند که خوابگردی در آن شروع می‌شود. یکی از نگرانی‌های عمده در خوابگردی امکان آسیب‌دیدن فرد یا دیگران در حین آن است. اگر خوابگردی به صورت رفتارهای پیچیده‌ای مانند ترک‌کردن خانه یا انجام فعالیت‌هایی که ممکن است به فرد صدمه بزند، بروز کند، فرد مبتلا حتما باید مورد ارزیابی و درمان قرار گیرد. درمان خوابگردی شامل رعایت بهداشت خواب، حفظ کردن یک برنامه منظم خواب (اجتناب از محرومیت خواب) و اجتناب از مصرف کافئین به خصوص در عصرهاست. در موارد شدید دارو برای درمان تجویز می‌شود.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=104959>

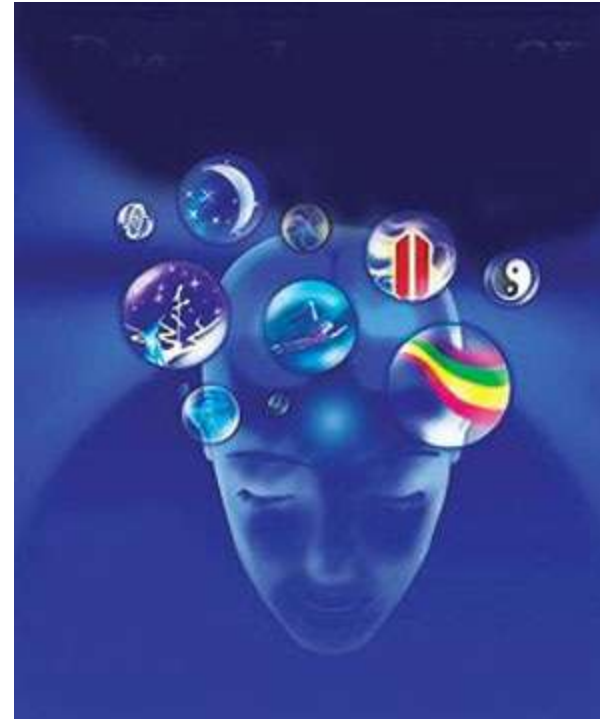
چرا رویا می بینیم

«چرا رویا می بینیم؟» یا «فایده رویابینی چیست؟» پرسش هایی آسان اند اما پاسخ به آنها دشوار است. صادقانه ترین پاسخ آن است که هنوز کارکرد یا کارکردهای رویابینی را نمی دانیم. این عدم آگاهی نباید چندان هم شگفت انگیز باشد، چون برخلاف بسیاری از نظریه ها هنوز هم به طور کامل فایده خواب را نمی دانیم علاوه بر آنکه از کارکردهای خواب REM (خواب با حرکات سریع چشم که بیشترین رویاپردازی در این مرحله رخ می دهد) اطلاعی نداریم. مطالعه علمی این دو حالت زیست شناختی آسان تر از پدیده نسبتاً مبهم رویابینی است.

موضع برخی دانشمندان آن است که شاید رویابینی اصلاً کارکردی نداشته باشد. آنها گمان می کنند خواب و در خلال آن خواب REM، تنها کارکردهایی زیست شناختی دارند (اگرچه به طور کامل ثابت نشده است) و اینکه رویابینی تنها پدیده ای است همه گیر و فعالیتی ذهنی که در خلال خواب REM رخ می دهد. به باور من این مفیدترین روش برای مطالعه رویابینی نیست. آیا قانع کننده است که «تفکر» کارکردی ندارد و تنها نوعی فعالیت ذهنی است که در حالت بیداری مغز رخ می دهد، و تنها يك پدیده همه گیر؟

بنابراین سعی می کنم دیدگاه رایجی را درباره رویابینی و کارکردهای احتمالی اش تشریح کنم که توسط من و بسیاری از همکاران گسترش یافته و آن را «نظریه معاصر رویابینی» می نامیم. ایده اصلی از این قرار است: الگوهای رفتاری جابه جا می شوند و پیوسته روابطی در مغزهای ما ساخته و واسازی می شوند که مبنای جسمانی اذهان ما را شکل می دهند. در ایجاد روابطی که در نهایت آنها را با عنوان کارکرد ذهنی تجربه می کنیم، پیوستگی کاملی وجود دارد. در يك انتهای زنجیره، فعالیت متمرکز بیداری قرار گرفته مثل وقتی که يك کار ورزشی می کنیم. در اینجا کارکرد ذهنی تمرکز یافته، زنجیروار و محدود است. زمانی که ما از بیداری با حواس جمع به بیداری آزادانه تری وارد می شویم - خیال پردازی و سرانجام رویابینی - فعالیت مغزی تمرکز کمتری می یابد و آزادتر، کلی تر و خیالی تر می شود. رویابینی انتهای این زنجیره است، حالتی که در آن پیوندها را آزادتر می گذاریم.

برخی ایجاد آزادانه روابط را يك فرآیند تصادفی می دانند که در آن روایاها از اساس بی معنا هستند. بنابر نظریه معاصر رویابینی، این فرایند تصادفی نیست و در عوض با احساسات رویابین هدایت می شود. وقتی يك احساس روشن و صریح وجود دارد روایاها معمولاً بسیار ساده اند. بنابراین



کسانی که آسیبی را از سر گذرانده اند، مثل فرار از ساختمانی در حریق یا حمله یا تعرض، اغلب رویایی شبیه به آن دارند. «توی ساحل بودم و با يك موج به دریا کشیده شدم» این مورد يك نمونه است. مشخص است که رویای رویابین ربط چندانی به رخداد واقعی آسیب زایش ندارد اما در عوض احساسش را تصویر می کند: «من ترسیده ام، من سراسیمه ام.» زمانی که حالت احساسی مبهم تر است یا وقتی که چندین احساس یا نگرانی در يك زمان وجود دارند، رویا پیچیده تر می شود. آمارهایی که داریم نشان می دهند چنین رویاهای پرتنش پس از آسیب، رایج تر و شدیدتر می شوند. در واقع به نظر می رسد شدت تصویر اصلی رویا، معیار سنجشی برای احساس تحريك شده رویابین است.

بنابراین نظریه رویابینی، در کل رویا را ایجاد روابطی آشکار می داند که با احساسات هدایت می شود. اما آیا این فقط چیزی است که در مغز ما روی می دهد یا اینکه هدفی هم دارد؟ اثبات کارکرد همیشه دشوار بوده است، اما نظریه رویابینی کارکردی را پیشنهاد می کند که بر مبنای مطالعه تعداد کثیری از افراد، پس از رویدادی آسیب زا یا پرتنش قرار گرفته است. کسی که تازه از آتش نجات یافته ممکن است برای مدتی رویای آتشی حقیقی را ببیند، و بعد هم رویایی درباره اینکه با موج به دریا کشیده می شود. رویاها در هفته های بعد هم به تدریج تصویر موج و آتش را با دیگر تجربه های آسیب زا و دشواری که فرد در گذشته داشته، ربط می دهند و پس از آن رویاها به تدریج به حالت طبیعی خود بازمی گردند.

به نظر می رسد رویا به نحوی مصالح جدید ذهنی اش را «به هم ربط می دهد» یا «به هم می بافت» که شاید کارکرد احتمالی اش هم همین باشد. در احساسی آنی، ایجاد این ارتباط و پیوند دادن چیزها با هم، تحريك یا اختلال احساسی را کاهش می دهد. در دوره ای طولانی تر هم این موارد آسیب زا با بخش های دیگر سیستم های حافظه پیوند می یابند به نحوی که دیگر خیلی شدید و منحصر به فرد نیستند. دفعه بعد هم که چیز مشابه یا تقریباً مشابهی رخ دهد، پیوندها همچنان حاضرند و آن رویداد دیگر چندان آسیب زا نیست. چنین کارکردی ممکن است برای نیاکان ما مهمتر بوده چون احتمالاً آسیب را بیشتر و پیوسته تر از حالت کنونی ما تحمل می کرده اند. (حداقل نسبت به آنهایی که در دنیای صنعتی امروز زندگی می کنند.)

بنابراین ما کارکرد ممکن (و نه الزاماً اثبات شده) رویا را بافتن مصالح جدیدش به سیستم حافظه می دانیم به نحوی که هم تحريك احساسی را کاهش دهد و هم با نقش سازگارکننده اش، در رویدادهایی پرتنش یا آسیب زا ما را یاری کند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=229949>

چرا زنان به خواب بهتری نیاز دارند

عادت های نامنظم خواب، زنان را بیش از مردان در معرض خطر بیماری قلبی قرار می دهد. بیشتر زنان می دانند که هیچ چیز مثل خواب آشفته، شادابی پوست را از بین نمی برد، چراکه خواب از علل زیبایی است. اگر این علت انگیزه ای کافی برای داشتن خواب منظم شبانه به شما نمی دهد می توان علت دیگری آورد. پزشکان دریافته اند که عادت های نامنظم خواب، زنان را بیشتر از مردان در معرض خطر قلبی و دیابت قرار می دهد. آیا تفاوت زیادی از لحاظ فیزیولوژیکی میان زن و مرد وجود دارد که موجب می شود زنان در برابر الگوهای خواب آشفته واکنشی متفاوت نشان دهند یا مردها از تأثیر عادت های نامنظم خواب بر سلامت مقاوم تر هستند



برای پاسخ به این سؤال دکتر ادوارد سوارز در دانشگاه دوک سؤالات دقیقی از ۳۱۰ زن و مرد سالم راجع به عادات خواب آنها پرسید. مثلاً «چقدر طول می کشد تا خوابتان ببرد، ماه قبل چند ساعت خوابیده اند و آیا در طول روز احساس خواب آلودگی داشته اند» پس از این سؤالات، میزان کلسترول، انسولین، گلوکز، عامل لخته کننده خون به نام «فیبرینجن»، پروتئین های التهاب آوری که در بیماری قلبی نقش دارند و نیز میزان مقاومت انسولین (که جزو علائم اولیه دیابت است) را ثبت کرد. از آنجا که احساسات نیز بر خواب تأثیر می گذارد، میزان افسردگی، پرخاشگری و خشونت هر فرد با استفاده از پرسش نامه هایی مطابق استانداردهای روانشناسی ارزیابی شد. نتایج نشان داد که فقط در میان زنان، بین کم خوابی و خطر ابتلا به بیماری دیابت رابطه ثابتی وجود دارد. در میان مردانی که دچار بدخوابی یا اختلال در خواب بودند، میزان بالای عوامل خطر ساز مشاهده نشد و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری کاهش یافت. دکتر سوارز برای علت واکنش متفاوت زن و مرد به بدخوابی علت قانع کننده ای بیان نکرده و معتقد است که تستوسترون احتمالاً بر کم خوابی تأثیر می گذارد. براساس نتایج این تحقیق، مردانی که بیشترین اختلالات خواب را داشتند، بالاترین میزان تستوسترون که موجب کاهش پروتئین های محرک قلب می شود را نیز دارا بوده اند.

محدثه خزاعی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=113066>

چرا شب ها نمی ذاری بخوابم؟

• پیامدهای بی خوابی کودکان برای خودشان و بزرگترهایشان

اینجا اتاق خواب کودک شماست، اتاقی پر از عروسک و ماشینهای قد و نیمقد با يك تختخواب که عزیزترین موجود زندگی تان در آن به خوابی آرام فرو رفته است ولی صداهایی از این اتاق به گوش می رسد. حس نگرانی و کنجکاوی شما برانگیخته می شود. شروع می کنید به جست و جو در گوشه و کنار اتاق تا منشأ صدا را پیدا کنید. پس از مدتی واریسی متوجه می شوید کودک دلبنده شماست که سمفونی شبانه اش را می نوازد.

به گفته محققان آمریکایی، فشار خون بالا با مشکلات تنفسی کودکان هنگام خواب در ارتباط است. به گزارش پایگاه اینترنتی "هلت دی نیوز" این مطالعه روی ۲۰ کودک ۴ تا ۱۸ ساله انجام شده که نشان می دهد ۶۰ درصد این کودکان به اختلال تنفسی هنگام خواب مبتلا بودند. این اختلال تنفسی شامل آپنه انسدادی و کاهش هوا در ریه است که در این وضعیت، تنفس قادر به تامین هوای مورد نیاز بدن نیست.

دکتر آلیسا ای آکوستا، نویسنده این مطالعه و عضو انجمن بیماری های کلیه و فشار خون اطفال در دانشکده پزشکی تگزاس می گوید: <اختلال تنفسی هنگام خواب حائز اهمیت است، زیرا می تواند به خواب آلودگی کودک در طول روز، محدودیت دامنه توجه، عملکرد ضعیف در مدرسه، بیش فعالی، رشد کم و بالا رفتن فشار خون در ریه ها منجر شود.>

او می گوید وجود ارتباط میان آپنه انسدادی خواب - که شایع ترین نوع اختلال



تنفسی هنگام خواب است- با فشار خون بالا در بزرگسالی ثابت شده است اما در مطالعه جدید، این ارتباط درباره کودکان مورد مطالعه قرار گرفت. چاقی و بزرگ شدن لوزه‌ها از عوامل شناخته شده خطر ساز برای اختلال تنفسی هنگام خواب در میان کودکان است. این مطالعه نشان داد فشار خون بالا نیز يك عامل خطر ساز برای ابتلای کودکان به این بیماری است.

خروپف، خواب ناآرام، سردردهای صبحگاهی و خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز از نشانه‌های اختلال تنفسی هنگام خواب در کودکان است.

- سمفونی شبانه

برخی کودکان با خرخرهای شبانه خود حساسی پدر و مادرشان را نگران می‌کنند. اگر به دنبال علت خرخر فرزندان در خواب هستید، باید به علت‌های اصلی توجه کنید.

دسته اول این دلایل به وجود اختلالی ساختاری در مسیر تنفسی کودک مربوط است مثل دهان کوچک یا مجرای تنفسی کوچک. بسیاری از کودکان به دلیل مشکلات عضلانی یا عصبی در طول شب خرخر می‌کنند.

اگر کودک شما مبتلا به نشانگان داون است و شکاف کام دارد که در دوران کودکی جراحی و مسدود شده، توان عضلات ناحیه مجاری تنفسی به‌خصوص ناحیه گلو و حلق، برای به اندازه باز نگه داشتن مجاری تنفسی فوقانی کافی نیست.

همچنین ممکن است اعصابی که عضلات مزبور را عصب‌دهی می‌کنند، کار خود را به درستی انجام ندهند یا دچار نقص و آسیب شده باشند. چاقی، التهاب و تورم لوزه‌های انتهای زبان و لوزه سوم و حساسیت شایع‌ترین علت‌های بروز موزیک متن شبانه در اتاق خواب کودک هستند. این عوامل قطر مجاری تنفسی را کم می‌کنند و در نفس کشیدن کودک مشکل ایجاد می‌کنند.

اگر کودک شما همراه خرخر کردن در خواب خس‌خس می‌کند یا خرخر کردن موجب بی‌قراری او می‌شود و یا دچار سردردهای مکرر در حین بیدار شدن از خواب می‌شود، باید با پزشک مشورت کنید.

- شب‌اداری

شب‌اداری مشکلی دیگر است که برخی کودکان و پدران و مادرانشان با آن دست به گریباند. روزنامه الاهرام مصر می‌نویسد، ۱۰ درصد کل کودکان تا ۱۵ سالگی به مشکل شب‌اداری دچار هستند.

محققان علت آن را مشکلات روحی و نداشتن احساس امنیت به علت مرگ پدر یا مادر و یا جدا شدن والدین و تولد فرزندی دیگر می‌دانند. گاهی ممکن است کودک از بدو تولد قادر به کنترل ادرار نباشد و در سنی که سایر کودکان یاد می‌گیرند بر ادرار خود کنترل داشته باشند، کودک قادر به یاد گرفتن این توانایی نباشد ولی گاهی التهاب مجاری ادراری و ناتوانی مثانه در حفظ آن باعث شب‌اداری می‌شود.

متخصصان سفارش می‌کنند مادرانی که کودکانشان با این مشکل مواجه هستند، باید از دادن مایعات زیاد قبل از خواب به کودک پرهیز کنند و پیش از رفتن کودک به رختخواب او را به دستشویی ببرند. يك ساعت و نیم بعد از خوابیدن، کودک را بیدار کنند و دوباره او را به دستشویی ببرند. تشویق کردن کودکان شب‌ادار به ویژه هنگامی که ادرار نکرده‌اند در مداوای آنها موثر است.

- خواب را جدی بگیرید

خواب در زندگی کودکان اهمیت به‌سزایی دارد و يك وضعیت آرامش نسبی برای کودک است که به صورت منظم و تکراری در طول شبانه‌روز صورت

می‌گیرد.

در طول خواب، عکس‌العمل کودک شما به محرک‌های بیرونی و محیطی کاهش می‌یابد. با خوابیدن، انرژی کودک شما که در حین بازی و فعالیت‌های روزمره از دست رفته، جبران می‌شود. همچنین موجب تعامل و تنظیم درجه حرارت بدن و حفظ نیروی کودک شما خواهد شد. در گذشته تصور می‌شد که خواب فقط از دست رفتن سطح بیداری انسان به دلیل کاهش تحریکات مغزی است اما اخیراً به مراکز مغز پی برده‌اند که در ایجاد خواب نقش دارند؛ مثلاً مراکز به نام ساعت بیولوژیک (زیستی) در مغز، تنظیم سیکل ۲۴ ساعته خواب و بیداری را بر عهده دارند.

مراکز بیداری و هوشیاری و مراکز خواب در مغز کودک شما، تعادل و تنظیم چرخه بیداری و خواب را برعهده دارند. برای شروع خواب فعالیت سیستم بیداری تدریجاً کم می‌شود و در عوض، مراکز ایجاد خواب فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و سبب به خواب رفتن کودک می‌شوند. فراهم کردن شرایط خواب مناسب در طول شبانه‌روز برای کودکان ضروری است. تماشای تلویزیون تا پاسی از شب یا مشاهده صحنه‌های خشن در فیلم‌های تلویزیونی می‌تواند موجب اختلال خواب کودکان، بی‌خوابی یا وحشت آنها از تنها خوابیدن در اتاق شود. به‌علاوه، بازی‌های خشن کامپیوتری و ساعات طولانی چشم دوختن به صفحه نمایش رایانه، می‌تواند آرامش کودکان را در حین خواب مختل کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=241564>



چرا شبها خواب خوبی نداری؟

اصطلاح پزشکی INSOMNIA که امروزه بین مردم باب شده نوعی اختلال در خوابیدن یا استراحت محسوب می‌شود. این طور که پزشکان معتقدند، نشانه‌های این بیماری معمولاً خود را به آسانی نمایان نمی‌کنند، اما در عین حال باید توجه داشت بیدار شدن در نیمه‌های شب و بروز مشکل برای خوابیدن دوباره می‌تواند علائمی از ابتلا به این عارضه باشد.



• چه کسانی مبتلا می شوند؟

هر کس ممکن است در طول دوران زندگی خود با اختلالات خواب مواجه شود و نتواند به هنگام شب به سادگی بخوابد، اما این عارضه معمولاً کوتاه مدت است و پس از مدتی از بین می رود. به هر حال، طبق یک تخمین معتبر، از هر ۱۰ نفر در دنیا یک فرد به اختلالات خواب برای مدت زمان طولانی که بی خوابی مزمن نام دارد مبتلا می شود. بی خوابی ها بیشتر در سنین بالا و بزرگسالی و همچنین در افراد پرتنش و پراسترس بروز می کند.



افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به

رختخواب، و مصرف گیاهانی نظیر سنبل الطیب و بابونه می تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان تر به خواب بروند.

بروز مشکل برای خوابیدن، بیشتر به دنبال بروز فشارهای عصبی و نگرانی های شدید به وجود می آید. دیگر عواملی که این عارضه را به دنبال دارند شامل بیماری های فیزیکی که دردهای شدید را به همراه دارند، سر و صداهای محیط، کافئین، الکل، عوارض ناشی از مصرف برخی داروها، افسردگی و شیفت های کاری شبانه می شود. اگر افراد در طول روز فعالیت بدنی شدیدی انجام دهند و بسیار خسته شوند، این روند می تواند آنها را با مشکلات عدیده ای مواجه نماید و به هنگام شب و خوابیدن آنها را با مشکل مواجه می کند.

• بهترین روش برای خوابیدن

اگر شما هم از بی خوابی رنج می برید سعی کنید هنگام شب به موقع به رختخواب بروید و مثل سایرین، هنگام صبح از خواب بیدار شوید. توجه داشته باشید برای آنکه این اختلال در شما از بین برود نباید وقتی که در رختخواب هستید تلویزیون تماشا کنید، مطمئن شوید که محل خواب شما راحت است و اتاقی که در آن به سر می برید کاملاً تاریک شده است.

شما باید از مصرف محرک هایی که می تواند بی خوابی را در شما به دنبال داشته باشد خودداری کنید. این محرک ها می توانند شامل کافئین، نیکوتین و الکل شوند. افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به رختخواب، و مصرف گیاهانی نظیر سنبل الطیب و بابونه می تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان تر به خواب بروند.

توجه داشته باشید، اگر می خواهید بی خوابی و عوارض ناشی از آن در شما از بین برود باید عوامل مشکل ساز را هرچه سریع تر از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید عوامل استرس زا را از خود دور کنید و در آرامش کامل به سر ببرید، همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان کاملاً راحت است و مشکلی در آن وجود ندارد. قرص های خواب می توانند در کوتاه مدت مورد استفاده قرار گیرند و به صورت موقت عارضه کم خوابی را در شما درمان کنند.

اگر چه عوامل یاد شده همه می توانند تأثیرات فراوانی در خوابیدن و اختلالات خواب بر جای بگذارند، اما کارشناسان بر این باورند که اتاق خواب و نحوه چیدمان وسایل در آن می تواند بیشترین تأثیر را در این زمینه بر جای بگذارد. این طور که گفته می شود، اتاق خواب به هم ریخته و نامرتب

می تواند تا دو برابر احتمال بروز بی خوابی را نسبت به اتاق خواب های تمیز و اصولی بالا ببرد.

• طراحی اتاق خواب

نوع ساخت یک اتاق خواب و نحوه قرار گرفتن آن در ساختمان می تواند در چیدمان وسایل و همچنین در نحوه خواب افراد تأثیر مستقیم بر جای بگذارد. قرار گرفتن تختخواب در یک اتاق خواب، مهمترین مسئله ای است که باید به آن توجه داشت. به کاربردن اشیاء و لوازم اضافی در یک اتاق خواب می تواند تأثیرات منفی بر جای بگذارد. در چیدمان اتاق های این چنینی باید موارد زیر را همواره به خاطر سپرد:

دو طبقه می تواند فضای کمتری را اشغال کند، در این موارد تختخواب باید در گوشه اتاق قرار بگیرد. تختخواب های دو طبقه باید در جایی باشند که فرد برای رفت و آمد و رفتن به طبقه دوم مشکل نداشته باشد.

سوکت تلفن یا برق می تواند در نحوه قرار گرفتن تختخواب در اتاق مؤثر باشد. افراد معمولاً سعی می کنند تخت خود را در گوشه ای از اتاق قرار دهند که تلفن به آن نزدیک باشد و یا به آسانی بتوانند تلویزیون تماشا کنند.

منبع : سایت تبیان زنجان

<http://vista.ir/?view=article&id=346767>



چرا شبها کابوس می بینیم

کابوس های شبانه می توانند منجر به کمبود و یا فقدان خواب کافی و راحت شده و در نتیجه موجب بروز اضطراب و مشکلات برای سلامتی فرد شود. محققان کتابخانه ملی پزشکی آمریکایی چندین فاکتور را که در دیدن کابوس نقش دارند ارائه کرده اند که ممکن است دانستن این فاکتورها به رفع آنها و در نتیجه رفع کابوس های شبانه کمک کند. این فاکتورها شامل، غذا خوردن درست قبل از خوابیدن، چرا که این کار فعالیت مغز را افزایش می دهد، هرگونه اضطراب، استرس و فشار روانی، هرگونه اتفاق



مهم در زندگی مانند از دست دادن یکی از عزیزان، بیماریها مانند تب، واکنش شدید، اثرات جانبی و یا پس زدن یک داروی خاص، ترک مصرف الکل یا مصرف افراطی این قبیل نوشیدنی‌ها، اختلالات تنفسی و اختلالات خواب.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88935>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا می خوابیم؟

پستانداران می خوابند، پرندگان می خوابند، حتی ماهی ها، خزندگان و حشرات نیز می خوابند. خواب برای جانداران ضروری تر از غذا است و انسان در حدود یک سوم از عمرش را در خواب می گذراند. اما به نظر شما چرا ما نیاز داریم که مدتی چنین طولانی را در بی خبری سپری کنیم؟ و اگر نخوابیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در این مطلب با هم سری به دنیای عجیب خواب عمیق، خواب سطحی، رویا و تمام جنبه های دیگر یک خواب شبانه می زنیم، تا شاید بتوانیم پاسخی برای سوال های مطرح شده پیدا کنیم.

«خواب»، فعالیتی نیست که به انتخاب و سلیقه ما باشد، بلکه طبیعت خواب را بر ما تحمیل می کند و حتی اگر پلک هم نداشتیم باز هم به خواب می رفتیم. بیشتر ما اگر حتی یک شب هم بی خوابی بکشیم دچار دشواری هایی خواهیم شد که ممکن است ما را از پای درآورند. بدون خواب، خلق ما تنگ و افسرده می شود، روابط اجتماعی مان آسیب می

بیند، سلامتی مان دچار اختلال می شود و خلاصه انجام هر عملی با دشواری همراه خواهد بود. خواب برای زنده ماندن مهم تر از غذاست. با این



حال خواب حداکثر یک سوم زندگی ما را به خود اختصاص می دهد. بیشتر ما هنگام مردن بیشتر از ۲۵ سال از زندگی خود را در سرزمین خواب و رویا بسر برده ایم.

• چرا می خوابیم؟

«خواب»، رفتاری است که سابقه آن را می توان در نردبان تکامل به خیلی دورها رساند. در تمام حیوانات خواب شامل قطع فعالیت فیزیکی و نقصان هوشیاری حسی طی دوره های منظم در طول دوره های ۲۴ ساعته است. حیوانات دیگر، حتی مگس میوه را هم می توان با محرک هایی چون کافئین بیدار نگه داشت و آن ها نیز همچون انسان ها وقتی که نوزاد هستند بیشتر می خوابند. لذا «خواب» یکی از پایه های بقای حیوانات بشمار می رود و میلیون ها سال تکامل و تحول نقش آن را حتی مهم تر و برجسته تر از سابق ساخته است، ولی تا سال ۱۹۵۲م، دانشمندان بر این گمان بودند که خواب حالتی منفعل است که فعالیت مغز در طول آن متوقف می شود. اما در آن سال کشف خارق العاده ای صورت گرفت. «ناتانیل کلاپتمن» یکی از پیشگامان پژوهش در خواب و شاگردش «یوجین آسرنسکی» از دانشگاه «شیکاگو» در آمریکا، متوجه این نکته شدند که خواب دارای دوره هایی با حرکت سریع چشم ما است (خواب رم، REM) که با فعالیتی دیوانه وار در مغز درست مانند بیداری همراه است. تا زمانی که دلیل خواب رم کشف نشده بود، همه آن را حداکثر فعالیت مغز برای ضبط و ثبت وقایع تلقی می کردند.

نخستین دوره خواب رم تا یک ساعت پس از به خواب رفتن ما روی نمی دهد. خواب در یک دوره نود دقیقه ای از چهار مرحله خواب غیررم (NREM) و یک دوره خواب رم عبور می کند که در مجموع حلقه ای را تشکیل می دهند که در طول شب بارها تکرار می شود. این کشف هم شده که بیشتر رویاها در طول خواب رم اتفاق می افتند و دو نوع خواب به همان اندازه با یکدیگر متفاوتند که خواب و بیداری با یکدیگر تفاوت دارند. جالب این است که با وجود آن که تمام پستانداران، پرندگان و خزندگان که از نظر تکاملی جدیدترند دارای هر دو نوع خواب هستند، خزندگان ابتدایی تنها خواب غیررم دارند.

این بدان معنا است که خواب رم تحولی جدیدتر و احتمالاً همزمان با ظاهر شدن پستانداران یعنی ۲۵۰ میلیون سال قبل است. «جروم سیگل» پروفیسور روانپزشکی و عضو انستیتو «پژوهش در مغز» در دانشگاه «کالیفرنیا» اعتقاد دارد که خواب غیررم فرصتی را برای بازسازی سلول های آسیب دیده به دنبال یک روز فعالیت سوخت و ساز بدن فراهم می آورد.

اما پروفیسور «جیم هورن» از دانشگاه «نویلرو» که ویراستار یکی از دو نشریه بین المللی است که به موضوع خواب اختصاص دارند، با این مسئله موافق نیست: «شواهد اندکی حاکی از این که سلول های بدن صرف نظر از مغز اقدام به ترمیم خویش در طول دوره خواب کنند وجود دارد. تمام شواهد نشان می دهند که سلول ها در طول بیداری به همان خوبی دوره خواب آسیب ها را ترمیم می کنند.» وی خاطرنشان می کند که مغز هیچ گاه در طول بیداری درهائش را نمی بندد حتی زمانی که در تاریکی در بستر دراز کشیده ایم مغز مثل کامپیوتری که در حالت انتظار هست در آمادگی کامل بسر می برد.

تصاویر نقشه برداری از مغز نشان داده اند که مغز به ویژه ناحیه پیشانی قشر مغز تنها در طول دوره خواب غیررم تا حدی در استراحت بسر می برد. «هورن» چنین استدلال می کند که بدین ترتیب می توانیم نتیجه بگیریم که خواب غیررم فرصتی است برای بافت های مغز که خستگی و

• درک خواب

هدف از خواب غیررم به احتمال زیاد استراحت و بازبایی مغز است، اما پس از خواب رم و رویا چطور؟ دکتر «کلودیو استامپی»، رئیس مرکز پژوهش های خواب و هوشیاری در انستیتو پژوهش «زمان، زیستی» در «بوستون» می گوید: «به نظر می رسد اگر از خواب رم محروم شویم یادگیری و تحکیم حافظه دستخوش آسیب می شود. ما نیاز داریم آنچه را که در طول دوره قبلی بیداری رخ داده مجدداً فرآوری کنیم تا آن اطلاعاتی را که مفیدند ذخیره نماییم.» مسلماً مطالعات دیگری هم وجود دارند که بیانگر وجود پیوند محکمی بین خواب رم، یادگیری و حافظه هستند.

انسان ها و حیوانات هر دو پس از یادگیری یک مهارت جدید افزایشی در خواب رم نشان می دهند. اگر مانع خواب رم در آن ها شویم، یادگیری و به خاطر آوردن مهارت مزبور برایشان دشوارتر خواهد بود. آزمایش ها بر روی انسان ها نشان داده اند که خواب رم باید ظرف ۲۴ ساعت پس از تجربه یادگیری رخ دهد، تا بتوانند آن را به خاطر آورند. «هورن» با این نقطه نظر مخالف است. وی می گوید: «داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای که به بیماران که از افسردگی رنج می برند داده می شود کاملاً خواب رم را از بین می برند و تا زمانی که مصرف دارو ادامه دارد وضع چنین است.

با این حال بیماران با وجود محروم بودن از خواب رم به مدت چندین ماه هیچ نشانه ای از اختلال حافظه از خود بروز نمی دهند.» او همچنین خاطرنشان می کند که دلفین ها خواب رم کمی دارند یا اصلاً ندارند با این حال آموزندگان درخشانی هستند. «هورن» در عوض نظریه تکاملی را که نخستین بار توسط پژوهشگر پیشتاز در امر خواب «میشل ژووه» مطرح شد، می پذیرد. «ژووه» بر این باور است که فعالیت شدید در طول خواب رم برای رشد و تکامل سلول ها و شبکه های عصبی بدن در اوایل زندگی ضروری است. مثلاً جنین انسان را در نظر بگیرید.

در طول ماه های طولانی و تاریک زندگی در داخل رحم محرک های خارجی اندکی برای فعال کردن مغزی که در حال رشد و تکامل است وجود دارند؛ از این رو «ژووه» این فرضیه را مطرح می کند که مغز خود محرک های خویش را به شکل خواب رم و رویاها فراهم ساخته و به این ترتیب به رشد و تکامل خویش کمک می کند. این نظریه با این واقعیت نیز کاملاً سازگار است که مغزهایی که کمتر تکامل یافته اند بیشتر از مغز تکامل یافته افراد بزرگسال در خواب رم بسر می برند.

خلاصه آن که کارکرد خواب رم هنوز در پرده ابهام قرار دارد. امید است که با پیشرفت تکنیک های اسکن مغز آن نواحی از مغز که در این دو نوع خواب نقش دارند، بیشتر شناخته و درک شوند. با این حال احتمالاً این پرسش پاسخ سرراستی نخواهد داشت.

به گفته «هورن»: «تاکتون ۱۰۰ نوع ماده شیمیایی در ناحیه مغز، که به نحوی به موضوع خواب مربوط می شوند کشف شده اند و بسیاری نیز در راهند، لذا آنچه که مسلم است هیچ مرکز واحدی برای خواب وجود ندارد.» خواب احتمالاً کارکرد پیچیده ای است که از آثار محرومیت از آن بر روح و تن نیز این موضوع کاملاً آشکار است. یک چیز مسلم است و آن اینکه هرگز بدون خواب نخواهیم بود. بسیار غیرمحتمل است که در آینده دارویی یا تکنیکی کشف شود که بتوانیم به کمک آن ها بیدار بمانیم و در عین حال سالم باشیم.

هنگامی که رویا به کابوس تبدیل می شود

آسیب زدن به خود و کسان مورد علاقه خود در حین خواب به نظر هولناک می رسد ولی می تواند در طول انواع خواب رم و غیررم هر اتفاقی بیفتد. پدیده ای که در طول خواب غیررم که امواج آهسته ای دارد اتفاق می افتد. گهگاهی در خواب راه رفتن در کودکی بسیار شایع است و در این سن و

سال نمی توان آن را مشکلی تلقی کرد لیکن اگر این وضعیت تا دوران بزرگسالی ادامه یافت می تواند نشانه ای دال بر وجود نوعی بیماری روانی باشد همچنین به نظر می رسد این عارضه در خانواده ها باقی می ماند و از والدین به فرزندان به ارث می رسد.

لیکن باید گفت خشونت در طول راه رفتن در خواب بسیار نادر است. بیشتر موارد نیازی به درمان ندارند. خشونت در اختلالی به نام «اختلال رفتاری خواب رم» بسیار شایع است. این بیماری که تنها در سال ۱۹۸۷م، کشف شد، حاصل شل و بی حرکت نشدن عضلات در خواب رم است. این بدان معنا است که قربانیان این اختلال از لحاظ فیزیکی مانعی در پیش روی خویش برای عملی کردن رویاهایشان، که بیشتر ماهیتی خشونت آمیز و آزار دهنده دارند، ندارند. این اختلال بیشتر مردان سالخورده را گرفتار می کند، ولی می توان با دارویی به نام «کلونازپام» آن را درمان کرد. راه رفتن در خواب می تواند به قدر کافی خطرناک باشد ولی اختلالات خواب بسیار نگران کننده تری هم وجود دارند.

• انواع اختلالات خواب

▪ خوردن شبانه:

بیماران سه یا چهار بار در طول شب بیدار می شوند و احساس می کنند که مجبورند چیزی بخورند. الگوی ترشح هورمونی این افراد غیرعادی است. سطوح بالای «کورتیزول» که هورمون استرس محسوب می شود، افزایش کمتر از حد طبیعی «ملاتونین» به هنگام شب و سطوح پایین «لپتین» که هورمون مهارکننده اشتهاست، به عقیده یکی از کارشناسان «الویس پریسلی» از این بیماری رنج می برد.

▪ نارکولپسی(حمله خواب):

در این بیماری خواب همراه با حرکات سریع چشم و شل شدگی عضلانی حاصل از آن تکه تکه شده و فرد بیدار می شود. عامل شروع کننده حملات بیماری اغلب هیجانانگیز هستند. از هر ۲هزار نفر یک تن مبتلا به این بیماری است. به نظر می رسد بیماری ناشی از سطوح نازل یک مولکول مغزی موسوم به «هیپوکرتین» باشد.

▪ توقف تنفس هنگام خواب:

این بیماری که در اثر مسدود شدن مجاری هوایی بالایی در حین خواب پیش می آید درست مثل آن است که مرتب سرتان را به زیر آب فرو می برید. نهایتا بیمار تا حدی از خواب می پرد و قدری هوا می بلعد ولی مجددا مجرای هوایی بسته می شوند. تصور می شود ۴درصد مردم دچار این بیماری هستند(درست به اندازه آسم) و محتمل ترین علت آن چاقی است.

نیاز ما به خواب چقدر است؟

متوسط هفت و نیم ساعت در روز؛ ولی بین افراد تفاوت های بسیاری وجود دارد از شش ساعت در روز گرفته تا نه ساعت. هر شخص دارای یک هسته مرکزی خواب و یک خواب انتخابی است. به طور طبیعی باید هر دو مورد را به طور کامل رعایت کنیم ولی در موقعیت های ویژه کافی است ۷۵درصد زمان معمول را بخوابیم تا بتوانیم تقریبا به طور طبیعی کار کنیم.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=293695>

چرت روزانه مثل خواب شب مفید است

به گفته دانشمندان یک ساعت چرت روزانه می‌تواند به اندازه خواب کامل شبانه برای انسان مفید باشد. با این حال کارشناسان دانشگاه هاروارد می‌گویند که "چرت نیروبخش" روزانه تنها به شرطی مؤثر است که از مشخصات یک خواب خوب و عمیق برخوردار باشد. کارشناسان همچنین گوشزد می‌کنند که هرچند چرت کوتاه روزانه می‌تواند به تقویت حافظه و توانایی آموختن کمک کند، اما بسیاری از وظایف حیاتی بدن تنها به شرطی مؤثر است که از مشخصات یک خواب خوب و عمیق برخوردار باشد. کارشناسان همچنین گوشزد می‌کنند که هرچند چرت کوتاه روزانه می‌تواند به تقویت حافظه و توانایی آموختن کمک کند، اما بسیاری از وظایف حیاتی بدن تنها با خواب کامل شبانه ممکن است. این گروه به مقایسه توانایی‌های فراگیری و حافظه دو گروه از افراد در طول یک روز و مجدداً صبح روز بعد پرداخت. از یک گروه درخواست شد در طول روز اصلاً نخوابند و همان‌طور که انتظار می‌رفت در طول ساعات بعد از ظهر و شب، عملکرد آنها در آزمون‌ها افت کرد. با این حال گروه دیگری از داوطلبان در ساعات دو بعدازظهر برای مدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم به خواب رفتند. پژوهش‌گران سپس به بررسی امواج مغزی گروهی که چرت زده بودند پرداختند تا کیفیت خواب آنها را مشخص کنند. در این گروه عده‌ای به خواب عمیق و عده‌ای به خواب سطحی فرو رفته بودند. کسانی که به هنگام چرت روزانه به خواب عمیق و با کیفیت فرو رفتند در آزمون‌های بعد از ظهر همان روز بسیار بهتر از کسانی که اصلاً نخوابیده بودند عمل کردند. این افراد به خوبی کسانی عمل کردند که طی مطالعه دیگری پس از دو شب خواب کامل شبانه در آزمون شرکت می‌کردند. آن دسته از داوطلبان گروه دوم که به خواب سطحی فرو رفته بودند نیز در آزمون‌ها بهتر از کسانی عمل کردند که اصلاً چرت نزده بودند، اما به خوبی دیگر اعضای گروه خود عمل نکردند. با این حال کارشناسان هشدار می‌دهند چرت روزانه نباید باعث می‌شود مردم خود را از خواب کامل شبانه محروم کنند.

منبع : فصلنامه علم موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=8772>

چطور بالش مناسب خود را انتخاب کنیم؟

انتخاب مناسب 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.

(۱) برجسب 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 گرانتر است، نرم تر است و به راحتی قالب سر و بدن شما را به خود می گیرد. پلی استر ارزانتر است اما بالش راحتی است، البته به کیفیتش بستگی دارد البته به نرمی و انعطاف پذیری پر نخواهد بود.



(۲) مقدار پر شدن بالش را بررسی کنید، هر چه بیشتر پر شده باشد،

سفت تر خواهد بود.

(۳) اگر بر روی شکمتان می خوابید یا به اطراف غلت می زنید، یک بالش نرم انتخاب کنید. این کار از فشار به گردن جلوگیری می کند.

(۴) اگر به پشت می خوابید، برای راحتی بیشتر یک بالش معمولی انتخاب کنید.

(۵) اگر به پهلو می خوابید، برای بهترین کمک به گردنتان، بالش سفتی را انتخاب کنید.

(۶) برای رویالشی اتان از پارچه ای استفاده کنید که منافذی داشته باشد تا نرم باشد و برای تنفس نیز مناسب باشد.

(۷) دقت کنید که درزهای بالش کاملاً دوخته شده باشد.

(۸) اگر شما به مواد خاصی در داخل بالشها حساسیت دارید، حتماً به برجسب محرک آلرژی در روی بالش دقت کنید. امروز اکثر کارخانه داران بالشها را بدون حساسیت به آلرژی می سازند.

(۹) اگر آلرژی دارید کاوری بگیرید که زیپ دار باشد و از ورود گرد و غبار به دهان شخص جلوگیری شود.

قیمت بالشها با توجه به تولید کننده آن متفاوت است اما معمولاً بسته به مواد داخل آن معین می شود. خیلی از اشخاص به پر حساسیت دارند، بهتر است از پلی استر و ابر استفاده کنند.

البته تولیدکنندگان امروز بالش های پری می سازند که در پر داخل آن کانالهایی وجود دارد و از پخش شدن آن جلوگیری می کند. به یاد داشته باشید که وقتی بالش شما ناهموار یا بسیار صاف یا بد بو شد باید آن را تعویض کنید.

• چند نکته برای نگهداری از بالش پر:

- برای بالش خود کاوری تهیه کنید و همیشه به روی آن بکشید این کار بالش را از گرد و غبار و روغن بدن محفوظ نگه می دارد.
- برای شستشوی آن از آب سرد و پودری که بتواند چربی را پاک کند، استفاده کنید.
- بعد از شستشو آن را به آرامی فشار دهید تا آب و بقیه مواد خارج شود.
- برای خشک کردن آن از دستگاه خشک کننده استفاده کرده و در پایین ترین درجه تنظیمش کنید و زیر آن یک توپ تنیس بگذارید تا هنگام خشک کردن، مواد داخلش نیز حرکت کند.
- وقتی از بالش استفاده نمی کنید آن را در اتاق یا کمدی بگذارید که کاملاً خشک باشد و تهویه داشته باشد تا بو و آلودگی نگیرد.

www.ehow.com

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=123196>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چطور راحت بخوابیم

اهمیت خواب در انسان بسیار بیشتر از آن است که شما تصور می کنید. خواب در حفظ سلامت جسم و روان نقشی حیاتی دارد. تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نوروها و حفظ کارآمدی سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه، و رشد کودکان و نوجوانان (۸۰ درصد هورمون رشد حین خواب ترشح می شود) از نقش های عمده خواب هستند.





• اثرات مخرب و نامطلوب اختلال خواب و کمبود خواب:

- ۱) سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و ناکارآمد می‌شود.
- ۲) ناتوانی در تمرکز کردن. (قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد).

۳) چرت زدن در طی روز.

۴) احساس تحریک‌پذیری، افسردگی، اضطراب، بدخلقی و خستگی در طی روز.

۵) اشکال در بلند شدن از خواب.

۶) کاهش توان یادگیری و حافظه، کاهش کارایی ذهنی، کاهش هوشیاری.

۷) افزایش خشونت‌طلبی.

• خواب در سنین مختلف

سن عامل تعیین‌کننده نیاز به خواب در انسان است. به‌طور متوسط میزان نیاز به خواب در سنین مختلف به شرح زیر است:

• نوزادان تازه متولد شده: ۱۶-۱۸ ساعت (بیشتر در طی روز تا شب)

• نوزادان زیر یک سال: ۱۴-۱۶ ساعت و حداقل ۲ بار چرت در طی روز.

• کودکان ۲-۳ سال: ۱۰-۱۲ ساعت در شب و ۱-۲ ساعت در روز.

• کودکان ۴-۵ سال: ۱۰-۱۲ ساعت در شبانه روز.

• کودکان ۷-۱۲ سال: ۵/۱۰ ساعت در شبانه‌روز.

• نوجوانان: ۸-۵/۹ ساعت در شبانه‌روز.

• بزرگسالان: ۷-۵/۸ ساعت در شبانه‌روز.

• سالمندان: ۵/۶ ساعت در شب و یک ساعت در روز.

• زنان باردار به خواب بیشتری نیاز دارند.

• روش‌های خواب راحت

تکنیک‌های ریلکسیشن و یا تن آرامی (آرام‌سازی) می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر بخواب روید:

۱) آرام‌سازی پیشرونده:

در این روش تمام اجزای بدن را از سمت پایین به سمت سر یکی پس از دیگری شل و ریلکس می‌کنیم. از انگشتان پای خود شروع کنید. انگشتان پای خود را احساس کنید. وزن آنها را حس کنید. هر گونه تنش و انقباض را از روی انگشتان پای خود بردارید. آگاهانه آنها را شل و ریلکس کرده و آرام سازید. به خود تلقین کنید که آنقدر انگشتان پاهایتان سنگین هستند که دارند به سمت پایین و تشک تخت خوابتان فرو می‌روند.

همین مراحل را به ترتیب برای زانوها، ران‌ها، شکم، قفسه سینه، دست‌ها، بازوها، کتف‌ها، گردن، سر، دهان و فک، چشم‌ها، صورت و گونه‌ها

تکرار کنید تا هنگامی که تمام بدنانتان یکپارچه ریلکس و آرام شود. در طول این آرامسازی تنفس شما بایستی عمیق و آرام صورت گیرد. چشم‌ها نیز در این تکنیک اهمیت ویژه‌ای دارند در چشمان خود گرما را حس کرده و اینگونه به خود القا کنید که پلک‌هایتان خیلی سنگین شده و شما قادر به گشودن آنها نیستید. (در این روش همچنین می‌توانید ابتدا عضلات هر قسمت از بدن را منقبض کرده و سپس آنها را شل کنید تا ریلکس شدن آنها را بهتر حس کنید)

۲) آگاهانه نفس بکشید:

تنفس شما می‌بایست شکمی و عمیق باشد.

۳) کشش انگشتان پا:

ابتدا به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. انگشتان پای خود را حس کنید. اکنون هر ۱۰ انگشت پای خود را به سمت صورت خود بکشید و تا ۱۰ به آهستگی بشمارید. سپس انگشتان پای خود را کاملاً ریلکس و شل کنید و مجدداً تا ۱۰ بشمارید. ۱۰ بار این چرخه را تکرار کنید.

۴) تصویرسازی ذهنی (تجسم) هدایت شده:

در این روش چشمان خود را ببندید و به پشت دراز بکشید. اکنون خود را در مکانی آرام بخش و دلپذیر تجسم کنید. این مکان هر جایی می‌تواند باشد، به‌طور مثال؛ ساحل دریا، تجسم کنید آنجا حضور دارید. پیرامون خود را ببینید و حس کنید. به صداهای آرام‌بخش محیط اطراف خود گوش دهید (صدای پرندگان و یا موج دریا)، رایحه گل‌ها را حس کنید و گرمای آفتاب را روی پوست خود احساس کنید. برخی نیز تصویرسازی ذهنی از موقعیت‌های کسل‌کننده را ترجیح می‌دهند، به‌طور مثال تجسم همکار، استاد و یا سخنران کسل‌کننده.

۵) به روی پشت خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. با انگشتان دست به روی زبانه گوش فشار آورده و کانال گوش‌های خود را مسدود کنید. در این لحظه شما صدای زیر و و خروشان‌ی را خواهید شنید که طبیعی است. ۱۰ دقیقه به این صدا گوش کنید و سپس فعالانه ریلکس شوید و بخوابید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=295128>



چطور سالمندان می‌توانند خوب بخوابند؟

مشکلات خواب گاهی بزرگسالان عادی است، اما سالمندانی که دچار تغییراتی در الگوی خواب میشوند که بیش از دو هفته به طول می‌انجامد، باید به دکتر مراجعه کنند.

عموماً برای کارکرد مطلوب، بدن و ذهن ما نیاز به هشت ساعت خواب در روز دارند. اما یک بررسی اخیر حاکی از آن است که بعضی از سالمندان ممکن است به خواب کمتری نیاز داشته باشند.

از آنجایی که خواب بر هر کسی اثر متفاوتی دارد، افراد نباید صرفاً بر تعداد ساعاتی که می‌خوابند برای تعیین اینکه خوابشان مناسب است، تکیه کنند. آنها باید به چگونگی حالشان در روز بعد پس از بیداری توجه داشته



باشند.

علائم شایع اختلال خواب شامل خرخر کردن مفرط، بیدارشدن مکرر در طول شب، سردرد صبحگاهی، احساس خستگی اما در عین حال مشکل به خواب رفتن، از دست دادن اشتها، و عدم احساس سرزندگی در صبح.

گرچه ممکن است احساس خستگی در صبح یا بدخوابی گاهی طبیعی باشد، اگر این علائم برای بیش از دو هفته طول در سالمندان طول بکشد، باید به پزشک متخصص مراجعه کنند تا تعیین کند که آیا این مشکلی وجود دارد و در مورد گزینه‌های درمانی با او مشورت کنند.

برخی از نکاتی که می‌توانند به سالمندان در خواب خوب شبانه کمک کند، اینها هستند:

یک برنامه خواب و بیداری منظم داشته باشید، که شامل ساعت خوابیدن و بیدارشدن ثابت حتی در تعطیلات آخر هفته باشد. این نوع برنامه منظم به شما کمک می‌کند تا ذهن و بدنتان را هماهنگ نگهدارید.

نوشیدنی‌ها و غذاهای کافئین‌دار را پس از ساعات ۲ بعدازظهر مصرف نکنید.

خوردن یک شام سبک در غروب ممکن است به خواب راحت کمک کند، اما خوردن غذا در انتهای شب ممکن است بار زیادی به معده تحمیل کند و مانع از خواب راحت شود.

نورهای غیرلازم در اتاق خوابتان را خاموش کنید. حتی نور مختصر ساعت‌های دیجیتال یا تلویزیون ممکن است چرخه خواب را به هم بزند. ساعت‌های دیجیتال را دور از تخت‌خوابتان بگذارید و با تلویزیون روشن به خواب نروید.

ورزش کردن ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته، به داشتن خواب آرام کمک می‌کند. ورزش همچنین به سلامت قلب و عروق، حفظ وزن مناسب، پیشگیری از پوکی استخوان و دیابت که همه آنها بر خوابتان اثر می‌گذارند.

سالمندانی که در به خواب رفتن در شب دچار اشکال هستند، نباید در حین روز چرت‌های طولانی بزنند، زیرا چرت‌زدن می‌تواند باعث شود که به خواب رفتن فرد در شب مشکل شود و بیدار بماند.

چطور سحرخیز باشیم!

حتی اگر جزء افرادی هستید که شبیه به جغدهای شب زنده دار، هستید باز هم می توانید از مزایای سحر خیزی به نفع خود استفاده کنید. اگر از وضعیت زندگی خود راضی هستید، و مشکلی با آن ندارید، هیچ دلیلی برای تغییر آن وجود ندارد. خود من هم یک روزی جزء همین جغدهای شب زنده دار بودم و باید بگویم که از وقتی سحر خیزی را با عادات گذشته خود جایگزین کردم احساس بهتری دارم و تصور می کنم که این یک هدیه ی الهی بود که نصیبم شد.

سحر خیزی آنقدر به من در زندگی کمک کرده که هیچ وقت حاضر نمیشوم آن را با عادات گذشته ام جایگزین نمایم. در این قسمت قصد دارم که شما را تنها با چند نمونه از مزیت های بیشمار آن آشنا کنم:

(۱) صبح بخیر گفتن به یک روز جدید

من عاشق این هستم که بتوانم صبح زود از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که در پیش روی دارم، صبح بخیر و خوش آمد بگویم. می توانید صبح ها وقتی که از خواب بلند می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب

دهید، و در حین انجام آن از تمام نعمت هایی که به شما داده شده است، تشکر و قدردانی نمایید. سخنان "دالای لاما" حقیقتاً من را تحت تاثیر قرار می دهند. او معتقد است هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید به خودتان بگویید: "جزء افراد خوشبختی بودم که امروز را نیز با چشمانم



دیدم، من زنده ام، من زندگی با ارزشم را در دست دارم، آن را تباه نخواهم ساخت، از تمام انرژی ام استفاده می کنم و روحم را پرورش می دهم، درهای قلبم را به سوی همگان باز می کنم، از جانب همه انسان ها تنها خوبی ها را جذب می کنم، با دیگران مهربان هستم، از دست کسی عصبانی نمی شوم و در مورد دیگران بد فکر نمی کنم و تا آنجایی که می توانم به دیگران سود می رسانم."

۲) شروع شگفت انگیز

قبلاً من همیشه دیر از خواب بلند می شدم و برای اینکه سر موقع به کارهایم برسم مجبور بودم با عجله از تخت پایین ببرم، همین استرس رابه بچه ها هم منتقل کنم، با سرعت آنها را آماده کنم، راهی مدرسه کرده و باز هم دیر به محل کار خود برسم. از این موضوع اصلاً خوشحال نبودم، چشم هایم به سختی باز می شدند و حس خوبی نسبت به اطرافیانم نداشتم؛ اما حالا شرایط فرق کرده و تا قبل از ساعت ۸ کارهای مفید بسیار زیادی را انجام داده ام. خودم آماده ام، بچه را مرتب کرده ام و قبل از اینکه کارمندهای دیگر سر کار حاضر شوند، من مشغول برنامه ریزی کارهای روزمره ام هستم. با تجربه ای که من دارم فکر نمی کنم هیچ کاری جز سر وقت بیدار شدن بتواند اینقدر تغییر در زندگی شما ایجاد کند.

۳) آرامش

بچه ها داد نمی زنند، نوزادها گریه نمی کنند، صدای توپ بازی، رد شدن ماشین و تلویزون هم شما را آزار نمی دهد. ساعت های اولیه ی صبح دارای آرامش خاصی هستند. بهترین زمان من در طول روز همین صبح های زود هستند. آرامش و سکونی که در آن لحظه احساس می شود، برایم ستودنی است. می توانم با خیال راحت کتاب بخوانم، فکر کنم، و نفس بکشم.

۴) طلوع خورشید

افرادی که تا دیر وقت می خوابند یکی از جذاب ترین و زیباترین لحظه ای که طبیعت در آن دگرگون می شود را از دست می دهند؛ طلوع خورشید؛ واقعاً زیباست، فقط باید ببینید که صبح چگونه روشن و روشن تر می شود. زمانی که انوار طلایی خورشید گرگ و میش شب را لمس می کنند، زمانی که آسمان صد رنگ می شود، فقط باید بیدار بود و به آن خیره شد. زمانی که کارهای روزانه ام را در این زمان انجام می دهم لذت زیادی می برم. در این زمان فقط می خواهم فریاد بزنم که: "چه روز باشکوهی پیش رویم خواهد بود!"

۵) صبحانه

اگر صبح زود از خواب بلند شوید به اندازه کافی وقت دارید که صبحانه هم میل کنید. من شنیده ام که صبحانه یکی از وعده های مهم غذایی است. اگر این وعده را حذف کنید، بدن شما همواره در حال سوختن است تا زمان نهار فرا برسد و شما هر چیزی که دم دستتان بیاید را پیدا کنید و بخورید. موقع نهار هم احساس می کنید که هر چه غذایان پرجرب تر و شیرین تر باشد، بهتر است. اگر صبحانه بخورید خیلی دیرتر گرسنه می شوید. علاوه بر این صرف کردن صبحانه در حال کتاب خواندن و در آرامش کامل خیلی لذت بخش تر از آن است که پشت میز کار یک ساندویچ سرد گاز بزنید.

۶) نرمش

ورزش را در هر زمان از روز که بخواهید می توانید انجام دهید؛ اما معمولاً اگر آن را برای بعد از کار بگذارید، این احتمال وجود دارد که کارهای دیگری برایتان پیش بیاید و مجبور شوید آنرا کنسل کنید. مطمئن باشید که ورزش صبحگاهی به هیچ دلیلی نمی تواند کنسل شود.

صبح‌های زود – حداقل برای من – زمانی هستند که جزء مفیدترین تایم روزانه‌ام به شمار می‌رود و می‌توانم کارهای زیادی را در آن زمان انجام دهم. وقتی هیچ مسئله‌ای نیست که ذهنم را به خودش مشغول کند، بدم نمی‌آید که کمی بنویسم. بعد از آن می‌توانم میل‌هایم را چک کنم و سری به اینترنت بزنم. در حالیکه در این زمان همه در حال غلت زدن در رختخواب هستند، من تمام کارهایم را انجام می‌دهم و می‌توانم باقیمانده وقتم را در کنار خانواده بگذارم.

(۸) زمان هدفگذاری

آیا در زندگی هدف دارید؟ خوب باید داشته باشید و چه وقتی بهتر از صبح پیدا می‌کنید که بتوانید آنها را مرور کنید. در این زمان می‌توانید برنامه‌های جدیدی برای رسیدن به آنها ترتیب دهید. هر هفته باید برای خود یک هدف تعیین کنید که آن را تا پایان هفته به اتمام برسانید، و هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوید باید از خودتان سوال کنید که امروز می‌توانم چه قدمی بردارم که مرا یک گام به سوی هدفم نزدیک‌تر کند. اگر هم می‌توانستید در همان صبح اول وقت آن کار را انجام دهید.

(۹) تردد روزانه

هیچ کس از گیر کردن در ساعات پرتراфик خوشش نمی‌آید، مگر کسانی که بنزین اضافی دارند. می‌توانید کمی زودتر از خانه راه بیفتید تا با ترافیک کمتری مواجه شوید. با این روش هم می‌توانید زودتر به محل کار خود برسید و هم می‌توانید زمان بیشتری را برای خود ذخیره کنید. حتی اگر امکانش برایتان وجود دارد با دوچرخه رفت و آمد کنید؛ یا حتی ایده‌ی بهتر اینکه در خانه کار کنید.

(۱۰) قرار ملاقات

زمانیکه قرار ملاقات‌های زود هنگامی دارید خیلی بهتر است که زود از خواب بلند شوید تا ذهنتان از هر لحاظ آمادگی رویارویی با تمام مسائل را پیدا کند. اگر به قرارهای خود دیر برسید، کمی در نظر فرد مقابل بد جلوه خواهید کرد. اگر زودتر خودتان را نشان دهید، یک نکته مثبت است و به نفع خودتان می‌باشد. علاوه بر این به اندازه کافی وقت دارید تا آنطور که می‌خواهید خودتان را آماده کنید.

• چگونه سحر خیز شوید

• تغییرات آنی و شدید را فراموش کنید

به آرامی شروع کنید. هر روز سعی کنید که تنها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید. برای چند روز خودتان را به آن عادت بدهید. بعد ۱۵ دقیقه دیگر نیز به آن اضافه کنید. آنقدر این کار را انجام دهید تا به زمان دلخواه خود برسید.

• شب‌ها زود بخوابید

شاید عادت کرده باشید که شب‌ها دیر بخوابید، به تماشای تلویزیون بنشینید و یا سایت‌های اینترنتی را زیر و رو کنید، اما این کار با زود بیدار شدن از خواب جور در نمی‌آید. من به شما پیشنهاد می‌کنم که شب‌ها زودتر بخوابید. اگر خوابتان نمی‌برد، مجله یا روزنامه را در دست بگیرید، آنرا بخوانید تا چشمانتان احساس خستگی و خواب‌آلودگی کنند و بعد بخوابید. با انجام این کار خیلی زودتر از آنچه فکرش را می‌کنید، خوابتان می‌برد.

- ساعت زنگی را دورتر از محل خواب قرار بدهید
- اگر ساعت در نزدیک شما باشد، زنگ آنرا قطع میکنید و دومرتبه چرت می زنید. هیچ گاه بعد از شنیدن صدای ساعت نباید چرت بزنید. اگر ساعت دورتر از محل خوابیدنتان قرار گرفته باشد، برای قطع کردن آن مجبور می شود که از رختخواب بیرون بیایید. اگر این کار را انجام دهید، دیگر بیدار شده اید و خوابتان نخواهد برد.
- به محض اینکه ساعت را خاموش کردید، از رختخواب بیرون بیایید
- به هیچ وجه سعی نکنید که برگشتن به رختخواب را برای خودتان توجیه کنید. خودتان را مجبور کنید که از اتاق بیرون بروید. روش من این است که به دستشویی می روم و دست و صورتم را می شویم. زمانیکه دست هایم را شستم و خودم را در آینه نگاه کردم، به اندازه کافی بیدار شده ام که به کارهای روزانه ام رسیدگی کنم.
- کارهایتان را توجیه نکنید
- اگر به مغزتان اجازه بدهید تا با شما در مورد دیرتر بیدار شدن از خواب صحبت کند، آنوقت هیچ گاه موفق نخواهید شد که تبدیل به یک فرد سحر خیز بشوید. برگشتن به تختخواب را جزء گزینه های انتخابی خود قرار ندهید.
- دلیل منطقی داشته باشید
- انجام یک کار مهم را جزء برنامه های صبح اول وقت قرار دهید تا به اندازه ی کافی انگیزه برای بیدار شدن داشته باشید. من نوشتن در صبح زود را دوست دارم همین امر هم مرا تشویق می کند تا صبح زود از خواب بیدار شوم. بعد از پایان نویسندگی هم همه ی نظرها و پیشنهادات شما را می خوانم!
- زمانیکه این کار را انجام می دهید، به خودتان جایزه بدهید
- شاید در ابتدا مجبور باشید که با اجبار خودتان را به انجام چنین کاری وادارید، اما اگر به خودتان جایزه بدهید و برای این کار پاداشی را در نظر بگیرید، به تدریج انجام این کار برایتان لذت بخش خواهد شد. به عنوان مثال می توانید یک فنجان چای و یا قهوه ی داغ به خودتان جایزه بدهید و یا کتاب مورد علاقه تان را بخوانید. همچنین می توانید صبحانه ی مورد علاقه تان را درست کنید، طلوع خورشید را تماشا کنید، و یا مدیتیشن انجام دهید. کاری را انتخاب کنید که برایتان لذت بخش است و آنرا به صورت روتین دنبال کنید.
- به طور کامل از وقت اضافه ی خود سود ببرید
- فقط به این خاطر که می خواهید بلاگ هایتان را بخوانید، لازم نیست یکی دو ساعت زودتر از خواب بلند شوید. اگر قرار است صبح ها زود از خواب بیدار شوید باید کاری را انجام دهید که واقعاً برایتان ارزشمند باشد. سعی کنید شروع خوبی داشته باشید. من گاهی اوقات که وقت اضافه می آورم، نهار بچه ها را هم آماده می کنم. تا وقتی که ساعت ۶:۳۰ دقیقه می شود، من خیلی بیشتر از کل کارهایی که افراد می توانند در طول یک روز انجام دهند، کار انجام داده ام.

منبع : نوسازی

<http://vista.ir/?view=article&id=297751>

چقدر خواب آلوده هستید؟

پزشکان و پژوهشگران اغلب از پرسشنامه زیر که «مقیاس خواب آلودگی آپ ورث» نامیده می شود برای اندازه گیری میزان محرومیت از خواب استفاده می کنند.

پرسشی که از شما به عمل می آید این است که آیا در موقعیت های زیر چرت می زنید یا به خواب می روید؟ برحسب ارزیابی تان در هر مورد، چه نمره ای به خود می دهید؟

۰ = امکان ندارد

۱ = با احتمال کم

۲ = با احتمال متوسط

۳ = با احتمال زیاد

موقعیت ها

۱- نشستن و خواندن

۲- تماشای تلویزیون



۳- بی حرکت نشستن در يك مكان عمومی

۴- مسافرت يك ساعته با ماشین، بدون وقفه

۵- دراز کشیدن در بعدازظهر برای استراحت

۶- نشستن و صحبت کردن با دیگری

۷- آرام نشستن پس از صرف ناهار

۸- چند دقیقه درون ماشین در ترافیک گیر کردن

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12642>



چگونه بر خواب بیش از حد غلبه کنیم؟

• از روتن کوهن Rotem Cohen

اگر شما به طور مداوم بیش از حدی که می‌خواهید و مجازید، می‌خوابید، بدانید که در دنیا مانند شما کم نیست.. من شخصا عادت داشتم که روزی ۱۰ ساعت بخوابم که این زمان حداقل دو بار در هفته گاهی تا "شبی" ۱۴ ساعت هم افزایش می‌افت. در نتیجه من میتوانم با توجه به تجربه شخصی و با اطمینان به شما بگویم که "در اکثر موارد، خواب بیش از حد میتواند به تمام سیستم خوابیدن شما آسیبی جدی وارد کند." شما به سرعت به خوابیدن اعتیاد پیدا میکنید، زیرا دیگر خواب شما طبیعی و با کیفیت خوب و مناسب نیست.



• تاثیرات منفی خواب بیش از حد

کاملا واضح است که بیش از حد خوابیدن، موجب اتلاف وقت شده و کمبود وقت نیز موجب بی فایده‌گی و ناتوانی در انجام وظایف و مسئولیتهای روزانه میشود. گاهی هنگامی که بیش از حد می‌خوابید، دچار خجالت شده و نسبت به خود خشمگین میشوید که این حالت به تدریج میتواند تاثیری منفی بر عزت نفس شما داشته باشد. این علت و معلولهای خواب بیش از حد میتوانند در یک چرخه پایان ناپذیر مداوم بر یکدیگر تاثیر

گذاشته و مدام شرایط شما را سخت تر کنند.

برای مثال: شما اندکی افسرده هستید بیش از حد میخوابید دیگر زمان اضافه ای برای رسیدگی به امور شخصی ندارید بیش از پیش افسرده میشوید بیش از حد میخوابید ...

• اما از کجا بدانید که واقعا به این خواب اضافه نیاز ندارید؟

• گزینه اول: آن را حس میکنید. زیرا پس از خواب مفراط، اصلا احساس تجدید قوا و پر انرژی بودن نمیکنید. برعکس، کاملا خواب آلود هستید گاهی اوقات چشم یا سرتان هم درد میکند، گیج هستید و حتی ممکن است نتوانید حواس خود را متمرکز کنید.

• گزینه دوم: شما واقعا به خواب اضافه نیاز داشته اید. زیرا به اندازه کافی خوب نمیخوابید.

در هر دو مورد، اگر شبی بیش از ۸ ساعت میخوابید و میل دارید بدانید که چگونه میتوانید با کمتر خوابیدن، به همین اندازه استراحت کنید، به خواندن ادامه دهید:

• دلایل خواب بیش از حد

همانطور که گفتیم، یک دلیل خواب بیش از حد شما میتواند کیفیت بد خواب باشد. دلایل داشتن چنین خوابی میتواند عادات یا شرایط بد و غیر اصولی مانند بیدار ماندن تا دیر وقت، انجام کارهای شیفته، تغذیه نامناسب و محیط پر سر و صدا باشد. این حالت میتواند به دلیل ناهنجاریهای فیزیکی مانند قطع تنفس هنگام خواب یا Sleep apnea باشد.

• اما بگذارید سوالی از شما بپرسم:

فرض کنیم که شما در اکثر اوقات بیش از حد میخوابید و هر از گاهی دیر به سر کار میرسید... احتمال خواب ماندن شما در صبح روزی که باید زود بیدار شده و به هواپیمایی که شما را به تعطیلاتی طولانی میبرد برسید، چقدر است؟ متوجه منظورم شدید؟

• بگذارید سر اصل مطلب برویم:

حتی زمانی که بد میخوابید و کسر خواب دارید، باز هم در زمانی که واقعا بخواهید، بیدار میشوید، مگر نه؟ شاید باید اعتراف کنید که در ذهن خود موانعی ساخته اید که شما را در تختخواب نگه میدارد.

منظورم مشکلات احساسی/روانی مانند افسردگی، کمبود انگیزه یا ترس از شکست است. شاید ترکیبی از بعضی یا تمام دلایل مذکور باشد که همراه با کمبود خویشتن داری و همچنین نیرویی که ما را اسیر عادات میکند، یکجا جمع شده و شما را در اکثر موارد وادار به خواب بیش از حد میکنند.

• چگونه خواب بیش از حد را متوقف کنیم؟

ابتدا باید این احساس تعهد را در خود ایجاد کنید که حتما بر عادت خواب بیش از حد خود غلبه کنید. باید بدانید که "چرا" میخواهید چنین کنید. شما باید با دانستن این دلیل، در خود انگیزه غلبه بر این عادت را ایجاد کنید. سپس: با برقرار کردن یک برنامه منظم خوابیدن و بیدار شدن و رعایت آن، سیستم خواب خود را دوباره به نظم درآورید.

چه زمانی به خواب میروید؟ چه زمانی بیدار میشوید؟ حداقل طوری برنامه ریزی کنید که هر روز- حتی اگر دیر خوابیدید و حتی در روزهای تعطیل- در

یک ساعت مشخص بیدار شوید.

شما باید برای خود برنامه ای داشته و آن را به طور دقیق اجرا کنید. انجام این کار در ابتدا مشکل است زیرا ممکن است سیستم خوابتان آسیب دیده باشد. یک نمونه ساده آن این است که اگر امروز صبح بیش از حد خوابیده باشید، زود خوابیدن در شب برایتان مشکل خواهد بود.

▪ پس باید چه کنید؟

باید به هر روشی که بتواند شما را یک بار درست سر موقع بیدار کند متوصل شوید و یک چرخه تازه را آغاز کنید. چند ساعت زنگ دار را تنظیم کرده و همه را با هم و در جاهای مختلفی که نتوانید خاموششان کنید بگذارید، از دوستی بخواهید که به شما تلفن کند، همسرتان را به کمک بطلبید و خلاصه هر کاری میتوانید انجام دهید.

به یاد داشته باشید که "باید" به محض بیدار شدن از جای خود برخیزید و فرصت دوباره به خواب رفتن را به خود ندهید. البته این تازه اول کار است، پس از این شما باید:

۱) شرایط مناسب را برای داشتن خوابی خوب در شب محیا کنید و عوامل مخرب (نور، سر و صدا، عادت تماشای فیلم در رختخواب و...) را حذف کرده یا تعدیل کنید.

۲) روشی مناسب و عملی برای بیدار شدن خود پیدا کرده و هر روز از آن استفاده کنید

۳) بر روی انگیزه های خود و انضباط شخصی متمرکز شده، آنها را تقویت کنید.

فراموش نکنید که عادات، اکتسابی هستند و هرچند تغییر دادن آن در ابتدا مشکل به نظر میرسد، اما به خصوص درمورد خواب، الگوهای تازه سریع جا میافتند و شما پس از چند روز متوجه میشوید که به موقع و بدون نیاز به شنیدن زنگ ساعت یا ریخته شدن آب بر صورتتان! از خواب بیدار شده اید.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=285578>



چگونه به کودکانمان کمک کنیم تا کابوس نبینند؟

کابوس‌ها گه‌گاهی به‌هنگام خواب به سراغ اغلب بچه‌ها می‌آیند. در این‌جا به شما می‌گوئیم که چگونه از ایجاد این کابوس‌ها جلوگیری کرده و بعد از کابوس، کودک خود را آرام کنید.

کودکان حدوداً، ده برابر بیشتر بزرگسالان در معرض کابوس‌ها قرار دارند. چرا که حدود ۸۰ درصد زمان خواب را در فاز "رویا" به‌سر می‌برند در حالی‌که به‌طور مثال، این فاز در میانسالان حدود ۸۱۰ درصد زمان خواب را تشکیل می‌دهد.

قدرت تخیل و نیز خلاقیت کودک، او را برای دیدن خواب‌های ترسناک مستعد می‌کند. در خواب‌های عمیق، امکان شکل‌گیری احساسات قوی نیز وجود دارد. به‌دلیل مبهم بودن مرز واقعیت و خیال در کودکان، این خواب‌ها تماماً در نظر کودک، واقعی جلوه می‌کنند. اضطراب و استرس نیز می‌توانند از عوامل مؤثر به‌شمار آیند.

اگر کودک شما گاهی دچار کابوس می‌شود، نگران نباشید. اما اگر این خواب‌های بد، دائمی هستند به‌دنبال یافتن منابع اضطراب و استرس در کودک خود باشید. ممکن است موردی در اتفاقات روزمره یا محیط کودک

سبب شود تا در مواجهه با نیازهای زندگی روزانه احساس ناتوانی داشته باشند. ممکن است او برای تطابق با تغییرات اخیر زندگی‌اش مانند تولد فرزند دیگری، نقل مکان و... نیازمند زمان باشد. ممکن است واکنش او در برابر مشکلات خانوادگی یا دیدن تصاویر جنگ و دعوا در تلویزیون یا هر جای دیگر و یا به‌دلیل بزرگ شدن او و آگاهی بیشتر وی از خطرات پیرامونش باشد، که هنوز به اندازه کافی بزرگ نشده تا از طریق صحبت در مورد ترس‌هایش با آنها کنار بیاید. برای کمک و پیشگیری از دیدن این خواب‌ها و نیز آرام کردن کودک:

- فعالیت‌های عصرانه آرامی را برای او فراهم کنید. کتاب‌هایی با عکس‌های ترسناک را برای او نخوانید و یا قبل از خواب به او اجازه ندهید که فیلم‌های ترسناک ببیند.

- اگر او می‌خواهد یک چراغ را روشن گذاشته و در اتاقش را باز بگذارد، زمان مناسبی برای صحبت کردن در مورد این‌که او دیگر بزرگ شده، نیست. چرا که شرم‌نده کردن کودک در مورد ترس‌هایش و یا نادیده گرفتن این ترس‌ها بدون احترام گذاشتن به احساسات او، فقط وضعیت را بدتر می‌کند.

- اگر کودک شما با فریاد و گریه از خواب بیدار شد، با او همدردی کنید و تا آرام نشده کنار او بمانید.

- در مورد جزئیات کابوس او صحبت نکنید.

- صحبت در مورد این موضوع، تنها باعث می‌شود که کودک شما جزئیات ترسناک را بیشتر به یاد آورد. حتی اگر خود او مایل به صحبت بود، شما می‌توانید در روز با او در مورد خوابش صحبت کرده یا در مورد آن نقاشی بکشید.



• بهتر است در اتاق کودک بمانید تا اینکه او را به اتاق خود ببرید. وقتی به کودک خود اجازه می‌دهید تا دوباره در اتاق خود به آرامش برسد، به او کمک می‌کنید تا دریابد که اتاق خودش، بعد از تمام این اتفاقات هنوز هم خیلی امن است.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=249316>



چگونه بهتر بخوابیم؟

باید اعتراف کنم زمانی که از من درخواست شد تا نکاتی در مورد خواب بنویسم از فرط خوشحالی از خود بیخود شدم. بد نیست که بدانید از آن زمانی که به یاد می‌آورم با خوابیدن مشکل داشتم و حالا پیدا کردن راهی برای مبارزه با مشکل بیخوابی را به من محول کرده اند. چقدر خوب! البته فکر میکنم من تنها کسی نباشم که خوابیدن را به عنوان یک کار دشوار و طاقت فرسا می‌شناسد.

اگر هر شب بخواهید بر روی تمام مسائل جزئی که در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد فکر کنید، به طور حتم با چنین مشکلی مواجه خواهید شد. اختلالات بیخوابی انواع مختلفی دارند که شما می‌توانید به راحتی و تنها با تغییر برخی عادات روزمره آنها را از بین ببرید. نکات زیر را دنبال کنید تا بتوانید به راحتی از خواب و بیداری خود لذت ببرید.

• به حالت خواب رفتن

• کارهای متداولی انجام دهید

- کارهای ابتدایی: ابتدا پیش از رفتن به تخت خواب خود را آماده خوابیدن



کنید. دندانهایتان را مسواک بزنید، لباس خواب بپوشید، و دوش بگیرید. لازم

نیست که حتما تمام این کارها را انجام دهید بلکه ما فقط می خواهیم هر شب پیش از رفتن به خواب کارهای مداومی را انجام دهید. با این کار ضمیر ناخودآگاه شما متوجه می شود که شما قصد خوابیدن دارید و شما را راحت می گذارد تا بتوانید به راحتی به خواب فرو روید. همچنین سعی کنید هر شب سر یک ساعت معین به خواب روید و صبح روز بعد نیز در یک ساعت بخصوص از خواب بیدار شوید (حتی روزهای تعطیل) شاید این کار در مراحل ابتدایی کمی مشکل باشد اما بدن شما به تدریج خود را با شرایط جدید وفق داده و آنرا می پذیرد.

▪ تخت مساوی است با خواب

در اتاق خواب باید تنها کارهایی را انجام دهید که به خوابیدن مرتبط است. نباید در اتاق خواب کار کنید، غذا بخورید و یا بازی های کامپیوتری انجام دهید. ذهن شما با دیدن اتاق خواب باید به یاد خوابیدن بیفتد.

▪ ورزش

تمرینات مداوم ورزشی باعث می شوند بدن شما اکسیژن بیشتری بگیرد و در نتیجه می توانید راحت تر به خواب فرو روید. اما درست قبل از خوابیدن نباید شروع به ورزش کنید چرا که بدن شما به فعالیت واداشته می شود و آنگاه نمی توانید به خواب فرو روید.

• کلک های کوچک

▪ در تخت خود بمانید

تلفن همراه و کامپیوتر را خاموش کنید. زمانی که به تخت خواب می روید نباید حتی به پیام هایی که به تلفن همراهتان می آید فکر کنید چه برسد به اینکه بخواهید آنها را پاسخ هم بدهید.

▪ تماشای تلویزیون

نگاه کردن و یا نکردن به تلویزیون یک سوال است. برای بعضی از افراد تلویزیون باید روشن باشد تا صدای آن موجب آرامش خاطرشان شده و به خواب فرو روند. سایرین اصلا نمی توانند در جلوی تلویزیون بخوابند و به راحتی تمرکز خود را از دست می دهند. شما هر دو راه را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مناسب تر هستند.

▪ گوش دادن به موسیقی

آیا موسیقی هم می تواند به عنوان یکی از حقه ها به کار رود؟ شاید. موسیقی هم همان کار تلویزیون را انجام می دهد البته با این تفاوت که شما مجبور نیستید نور اضافی نیز تحمل کنید. من صدای "ایدن مگا" را پیشنهاد می کنم. اگر به موسیقی پاپ هم علاقه دارید می توانید انیا ، و کنی جی گوش کنید. به تازگی برخی نوارهای یوگا هم به بازار آمده اند که برای ایجاد آرامش بسیار مناسب هستند.

▪ خنک کردن اتاق

همیشه وقتی هوا گرم است خوابیدن مشکل می شود. سعی کنید دمای هوای اتاق را زیر ۳۷ درجه نگاه دارید تا بدن شما مشکلی در این زمینه نداشته باشد. حتی اگر هوا کمی سرد هم باشد شما می توانید خودتان را زیر یک پتو جمع و جور کنید.

• غذا و نوشیدنی

▪ فقط یک غذای مختصر

پیش از خوابیدن نباید غذا بخورید. هر گونه غذایی باید حداقل یک ساعت پیش از وقت خواب مصرف شود. البته برای شام یک غذای سه مرحله ای همراه با پیش غذا و دسر پیشنهاد نمی شود. یک غذای مختصر مثل یک شیرینی به همراه یک لیوان آب میوه کفایت می کند. همچنین غذاهایی هستند که به دلیل آمینو اسیدهایی که در خود جای داده اند به شما در خوابیدن کمک می کنند. این مواد را می توانید در شیر گرم، تخم مرغ، بلارد، جوجه، پنیر و بوقلمون پیدا کنید.

▪ جوشانده های طبیعی

جوشانده های گیاهی نیز یکی دیگر از تکنیک های آزمایش شده می باشد. این مواد دارای موادی طبیعی می باشد که بدن شما را آرام کرده و باعث می شود تا به خواب فرو روید. از انواع این گیاهان می توان به بابونه، سنبله تیب، انیسون و رازیانه اشاره کرد.

▪ قطع مصرف مشروب

سعی کنید به هر قیمتی که شده مصرف مشروبات الکلی را متوقف کنید. شاید زمانی که مشروب می خورید احساس خواب آلودگی کنید اما این امر موقتی است و پس از آن ضربان قلب شما بالا رفته و خوابیدن برایتان مشکل می شود. این امر در مورد کافئین (که در قهوه، چای، نوشیدنی های گازدار و شکلات یافت می شود) نیز صدق می کند. همچنین باید از استعمال تنباکو نیز خود داری کنید.

▪ غذاهای تند را کنار بگذارید

رژیم غذایی شما نباید شامل غذاهای خیلی تند و فلفلی نیز باشد. این کار معده شما را به هم میریزد و لذت یک خواب خوش شبانه را نیز از شما می گیرد.

• نمی توانید بخوابید؟

▪ نظرتان را عوض کنید

اگر برای مدت زمان ۳۰ دقیقه در رخت خواب بودید و فقط مشغول غلط خوردن بوده و خواب به چشمانتان نمی آمد، از جا برخیزید، کمی قدم بزنید و یا خود را مشغول یک کار دیگر کنید. برای چند دقیقه ذهن خود را بر روی کار دیگری متمرکز کنید تا چشمانتان احساس خستگی کنند.

▪ مطالعه کنید

کتاب خواندن یک تدبیر مناسب در این زمینه به شمار می رود، البته نباید کتابی را انتخاب کنید که هیجان انگیز باشد و شما را وادار کند که صفحه بعد را هم بخوانید. بسیاری از افراد در زمان مطالعه کردن آنچنان محو نوشته ها می شوند که فقط میخواهند بدانند بعد چه اتفاقی می افتد و خواب را به کلی فراموش می کنند.

▪ آرام و آسوده باشید

نگران این نباشید که چرا خوابتان نمی برد. با این کار فقط شرایط را دشوار تر میسازید. لازم نیست هر چند وقت یکبار نگاهی به ساعت بیندازید تا ببینید چه مدت است که بی هدف در رخت خواب بیدار مانده اید (و بعد هم شروع کنید به شمردن ساعاتی که وقت دارید تا قبل از صدای زنگ ساعت بخوابید). انجام این کار به خودی خود باعث ایجاد بیخوابی می شود. بهتر است در زمان خواب به چیزهایی غیر از این فکر کنید.

• اگر تمام این کارها نتیجه نداد...

حقه های عجیب بیشماری هم هستند که شما می توانید در زمان خوابیدن از آنها کمک بگیرید مثل شمردن گوسفندها. سعی کنید در هنگام خواب سرتان رو به سمت شمال داشته باشد. فرضیه ای وجود دارد که حاکی از آن است که در این حالت بدن شما با میدان مغناطیسی زمین در یک راستا قرار می گیرد. جریان انرژی شما با طبیعت یک هارمونی خاص با جهان همسو می شود. بر روی پشت خود بخوابید و با دست خود بر روی شکمتان شکل گردی بکشید، انگشتان پا را تکان دهید و نفس های عمیق بکشید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید آرامش بیشتری بدست آورید. در آخر اگر باز هم خوابتان نبرد، باید تشکنتان را چک کنید. اگر راحت و محکم نباشد نمی توانید به راحتی به خواب فرو روید. امشب که خواستید بخوابید تمام مواردی که به نوعی در خواب شما اختلال ایجاد میکنند را به حداقل برسانید و بگذارید خوابتان آنقدر سنگین شود که به خور خور بیفتید.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=303425>



چگونه بی خوابی را درمان کنیم؟

• بیخوابی چیست؟

آدمی در بیست و چهار ساعت شبانه روز در حدود ۸ ساعت خواب نیاز دارد تا بتواند کار روزمره خود را درست انجام دهد و احساس سلامتی و نشاط کند و انرژی کافی برای فعالیت های روزانه را داشته باشد.

بی خوابی در هر سنی ممکن است اتفاق افتد، ولیکن با بالا رفتن سن اکثراً اختلال در خواب و بی خوابی شبانه آغاز می





مشکل بی خوابی در افراد به شکل های گوناگون بروز می کند .
گروهی وقتی که به رختخواب می روند، نمی توانند بخوابند و

مشکل در ابتدای خواب رفتن دارند.

گروهی اوایل شب خوب می خوابند، سپس به هر دلیلی از خواب بیدار می شوند و یا اینکه نیمه شب به هر دلیلی از رختخواب بیرون می آیند و دوباره به خواب نمی روند. گروهی شب

بیداری ندارند، ولیکن صبح خیلی زود از خواب بر می خیزند. به هر حال به هر گونه ای که این مشکل خواب را داشته باشیم برایمان آزار دهنده است.

عوامل گوناگون مانند استرس، افسردگی و استفاده از مواد حاوی کافئین به مقدار زیاد، تغییر در ساعات کار روزانه، مصرف بعضی از داروها، احساس درد و رنج در اثر بعضی از بیماریها از مواردی هستند که می توانند سبب بی خوابی شوند.

افراد پیر مقداری از ساعت خواب شبانه را با خواب نیمروز و یا خواب در طول روز جبران می کنند.

بیخوابی خود شاید مشکل چندانی نباشد، ولیکن پیامدهای آن بیشتر آزار دهنده است. بی خوابی سبب می شود که آدمی احساس خستگی و افسردگی کند و گاهی مانع از تفکر، اندیشه و رشد فکری می شود. بی خوابی سبب می شود که فرد نتواند روی کارهای روزانه خود تمرکز کند.

همانطور که در بالا یادآور شدیم، آدمی حدود ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز به خواب احتیاج دارد. در جوانی این مقدار ساعت خواب اکثراً در شب خواهد بود و در کهنسالی همین ساعات خواب لازم است، ولیکن افراد پیر مقداری از ساعت خواب شبانه را با خواب نیمروز و یا خواب در طول روز جبران می کنند.

اگر شما روز با انرژی، با نشاط هستید و احساس خستگی نمی کنید، خود یک دلیل بر این است که شب خواب کافی داشته اید.

• چگونه بی خوابی را درمان کنیم؟

بی خوابی همانند هر بیماری دیگری دلیل دارد. بنابراین اگر علت را پیدا کرده و درمان کنیم، مشکل ساده تر حل خواهد شد. گاهی فقط کافی است تغییرات کوچکی در روش و عادات شبانه افراد داده شود و این به خودی خود بیخوابی را برطرف خواهد کرد.

• چه کنیم که خواب بهتری داشته باشیم؟

▪ چندین نکته را که در بهبود خواب مؤثر است یادآور می شویم:

۱) کوشش کنید هر روز، حتی روزهای پایان هفته هم در یک زمان معین به رختخواب بروید و در یک زمان معین از خواب بلند شوید. حتی اگر خواب کافی نداشته اید، چنین امری

باعث می شود که بدن شما به یک برنامه معین عادت کند و همین روش آرام آرام سبب بهبودی در سیکل خواب شما خواهد شد.

۲) قبل از رفتن به رختخواب یک حمام گرم بگیرید و حدود ۱۵ دقیقه کتاب بخوانید و سپس به رختخواب بروید. این کار را مرتب تکرار کنید. این روش به خواب شما کمک می کند.

۳) از رختخواب فقط برای خوابیدن و زناشویی استفاده کنید. هنگامی که برای خواب به بستر می روید، از تلفن کردن، نگاه کردن به تلویزیون، خوردن نوشابه، غذا و یا میوه در رختخواب پرهیز کنید و از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

۴) اطاق خواب باید تاریک و بی سر و صدا باشد. اگر چنانچه سرو صدای اطراف مزاحم خواب شماست، با کاربرد Ear Plugs و یا روشن کردن Fan از صدای مزاحم پیشگیری کنید. اگر در روز به بستر می روید با پرده و یا کرکره های تاریک، اطاق خواب را تاریک کنید.

۵) گاهی تمام کوشش خود را می کنید و هنوز هم ۳۰ دقیقه پس از رفتن به بستر هنوز نمی توانید بخوابید. از بستر بیرون بیایید و به اطاق دیگری بروید. حدود ۳۰ دقیقه دیگر به بستر برگردید. اگر باز هم پس از ۳۰ دقیقه نتوانستید به خواب بروید، دوباره اینکار را تکرار کنید تا بالاخره به خواب بروید.

این روش ها در ابتدا بسیار مشکل به نظر می آید ولی پس از مدت زمان کوتاهی که تکرار شود، سیکل خواب شما تنظیم می گردد و سپس بدون هیچ کمکی می توانید به راحتی بخوابید.

• آیا داروهای خواب آور کمک می کنند؟

داروهای خواب آور می توانند به بعضی افراد برای خواب راحت کمک کنند، ولیکن استفاده از داروهای خواب آور بی خوابی را درمان نمی کنند و برعکس استفاده از آنها برای مدت طولانی خود سبب بی خوابی می شود. کاربرد این داروها برای مدت زمان کوتاه حدود ۵-۳ شب برای تنظیم خواب مؤثر است. شاید خود شما تجربه کرده باشید و یا دوستان و آشنایان بارها به شما گفته باشند که در ابتدای مصرف هر داروی خواب آوری مدتی کوتاه دارو مؤثر است، سپس دیگر اثری بر روی بهبود خواب ندارد. دوم آنکه بکارگیری داروهای خواب آور در بعضی موارد و در مورد افرادی با بیماریهای ویژه، بسیار خطرناک است و نباید مصرف شود. بنابراین از دوستان خود داروی خواب آور نگیرید. اگر چنانچه می خواهید از داروهای خواب آور استفاده کنید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

تاکید می کنم که مصرف داروهای خواب آور در سالمندان بسیار خطرناک است و باید با بررسی و احتیاط تمام به کار برده شود.

نکاتی چند هست که اگر مراعات کنیم در خواب ما بسیار مؤثر خواهد بود، بدون اینکه احتیاج به دارو داشته باشیم.

• چه بهتر این نکات را به خاطر بسپاریم:

۱) پرهیز و یا کاستن از مصرف بعضی از مواد مانند، خوراکیهای حاوی کافئین از قبیل قهوه، چائی، نوشابه، شکلات، بعضی از داروها مانند دواهای ضد سرماخوردگی، پرهیز از مصرف الکل زیاد و سیگار و تنباکو به خواب خوب کمک می کند.

۲) ورزش برای هر بیماری از جمله بی خوابی تأثیر به سزایی دارد. بنابراین داشتن فعالیت فیزیکی در طول روز بسیار خوب است و لیکن از ورزش چند ساعتی قبل از رفتن به بستر خودداری کنید.

۳) بیاموزیم که چگونه میزان استرس روزانه خود را کاهش دهیم.

۴) با اضطراب و نگرانی و ناراحتی هر گز به بستر نروید. گاهی بهتر است ساعتی وقت بگذارید تا آنچه که شما را نگران و مضطرب می کند بر روپ کاغذ بنویسید و در مورد راه حل آن بی اندیشید. سپس آن را کنار بگذارید و به بستر بروید.

۵) گاهی بهتر است قبل از رفتن به بستر یک خوراکی ساده و سبک بخورید، مانند یک لیوان کوچک شیر گرم و یا بیسکویت کوچک، و لیکن باید

بسیار سبک، ساده و کم باشد.

۶) اگر در شب خواب خوبی ندارید از خوابیدن در روز، به ویژه نیمروز پرهیز کنید.
به امید اینکه این نکات همه را در خوابی خوش یاری دهد و صبح را با نشاط و شادی آغاز کنید.

• پس خواب خوب چیست؟

خواب کافی و راحت، یکی از پایه های اصلی سلامتی است. در طول خواب بدن استراحت می کند. انرژی از دست رفته بدست می آید و بدن بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می شود، به ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش پیدا می کند. نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید.

• سعی کنید از وقت اضافی خودتان بهتر استفاده کنید. توصیه های زیر می تواند به خواب راحت تر کمک کند:

- هر روز بطور منظم ورزش کنید. پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می کند. بهتر است تمرینات ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.

- از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید. عادت کنید شبها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.

- هنگامی که واقعا احساس می کنید خوابتان می آید به بستر بروید.

- اگر پس از رفتن به بستر، خوابتان نبرد از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.

- قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.

- برای شام یک غذای سبک بخورید.

- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. خصوصا از نوشیدن مایعاتی مانند چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.

- پس از شام چای یا قهوه ننوشید.

- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.

- اگر احساس میکنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید. بیاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خود سرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.

منبع: تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=277510>

چگونه خواب بهتری داشته باشیم

با وجود تمام مشغله‌های زندگی، دو نکته فراموش شدنی نیستند: خواب و غذا. در شرایطی که اغلب مردم ۳۳ درصد از عمر خود را در خواب سپری می‌کنند متأسفانه میلیون‌ها نفر هم هستند که با مشکل بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند. نوشتیم متأسفانه، چرا که نداشتن خواب مناسب و کافی باعث افزایش استرس، بالا رفتن اشتباهات و عدم توجه و تمرکز کافی و بروز مشکلاتی در این افراد می‌شود. نکته جالب اینکه تحقیقات نشان داده، زنان بیش از مردان با مشکل بی‌خوابی مواجه هستند. تقریباً ۶۸ درصد زنان آمریکایی با مشکل بی‌خوابی مواجه هستند و کمتر از ۸ ساعت در طول شبانه روز می‌خوابند. حالا ببینیم چه عواملی باعث این مشکل می‌شوند. تحقیقات نشان داده که سه عامل مهم باعث ربودن خواب از چشمان زنان می‌شود.

۱. استرس‌های ناشی از کار و مشکلات خانوادگی

۲. عواملی مثل آلرژی و سرماخوردگی

۳. بالش‌ها و رواندا‌های ناراحت و نامناسب



بیش از یک سوم زنان معتقدند که یک زندگی راحت و مناسب به یک رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و خواب خوب نیاز دارد. زنانی که بیشتر با این مشکل مواجه هستند اغلب از خانواده‌های طلاق هستند. تحقیقات نشان می‌دهد اغلب زنان مطلقه و یا آنهایی که از شوهرانشان جدا شده‌اند تنها ۵ ساعت در شبانه روز می‌خوابند. دسته دوم زنان بیکار هستند. آنهایی که روزهای خود را با انجام حرفه خاصی پشت سر نمی‌گذارند، زنانی که در خارج از منزل کار نمی‌کنند بیش از زنان شاغل دچار مشکل بی‌خوابی می‌شوند. این مسأله دلیلی قابل پیش بینی دارد. زنانی که در خارج از منزل کار می‌کنند روزانه انرژی بیشتری صرف می‌کنند و شب به خاطر کار روزانه خسته‌اند و به راحتی به خواب می‌روند. زنانی که در نواحی ساحلی و نزدیک دریا زندگی می‌کنند نیز بیشتر از بقیه دچار کم خوابی و بی‌خوابی می‌شوند. روش‌های مقابله با کم خوابی:

برای مقابله با این مشکل راه‌های زیادی وجود دارد. کیفیت و مقدار خواب شما بستگی به میزان کار شما در طول روز دارد و متقابلاً بر روی کارایی

شما در روز بعد نیز اثر می‌گذارد. در اینجا چند راهکار را به شما پیشنهاد می‌کنیم که بتوانید خواب کافی و لازم را در شب داشته باشید.

۱. يك برنامه زمانی معین برای ساعت خوابیدن و از خواب بیدار شدن خود تنظیم کنید. این برنامه را در آخر هفته و روزهای تعطیل نیز اجرا کنید.
۲. از کارهایی که باعث آرامش شما قبل از خواب می‌شود مثل خواندن کتاب، گوش دادن به يك موسیقی آرام، خوابیدن در وان آب گرم حمام... استفاده کنید.
۳. محیطی تاریک، ساکت، راحت و خنک که باعث خواب شما می‌شود، در اتاق خود ایجاد کنید.
۴. روی بالش و تشك نرم راحت بخوابید.
۵. از اتاق خواب خود تنها برای خواب استفاده کنید و دیدن تلویزیون، کار با کامپیوتر و کارهای اضافی خود را در فضایی خارج از اتاق خواب خود انجام دهید.
۶. غذای خود را حتماً ۲ تا ۳ ساعت قبل از رفتن به اتاق خواب میل کنید.
۷. حتماً روزانه ورزش کنید و برای اینکه بتوانید شب خوب بخوابید سعی کنید چند ساعت قبل از خواب ورزش کنید.
۸. از مصرف مواد نیکوتین دار مثل سیگار، تنباکو، توتون و ... قبل از خواب اجتناب کنید. نیکوتین می‌تواند عامل بی‌خوابی شما باشد.
۹. از مصرف مواد کافئین دار مثل قهوه، چای، شکلات و نوشیدنی‌های شیرین قبل از خواب دوری کنید. کافئین باعث هوشیاری و بیدار ماندن شما می‌شوند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=8676>



چگونه خوابی راحت داشته باشیم

- ۱- حمام گرم و لذت بخش، تمام تنش‌های روزانه را از عضلاتتان دور می‌کند و شما را آماده خوابی خوش و راحت می‌سازد.
- ۲- در حالی که خواندن کتاب، راه بسیار خوبی برای خوابیدن است، بیشتر





وقت‌ها تماشای تلویزیون اثر عکس دارد.
۳- برای داشتن خوابی آرام و رفع بی‌خوابی می‌توانید به توصیه‌های
موسسه ملی خواب توجه کنید :
هر شب در يك ساعت مشخص بخوابید و هر صبح در ساعت معین بیدار
شوید.

۶ ساعت قبل از خواب و به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش کنید.
• از مصرف نوشیدنی‌هایی مثل چای، قهوه و نوشابه گازدار قبل از خواب
بپرهیزید.
• قبل از خواب، آرام شوید و فنون آرمیدگی را اجرا کنید.
• همراه با طلوع آفتاب از خواب برخیزید.
• اگر خوابتان نمی‌برد، بلافاصله رختخواب را ترك کنید.

۴- چند چیز خواب شما را تسهیل می‌کند :

• شیر گرم

• حمام آب گرم

• فنون آرمیدگی

• نظم و ترتیب در زمان خواب

۵- چند چیز چرخه خوابتان را بر هم خواهد زد :

• قرص‌های خواب‌آور

• نوشیدن چای، قهوه، نوشابه، الکل و سایر مواد محرک.

• استفاده از رختخواب برای کارهایی غیر از خوابیدن، مثل کتاب‌خوانی، تلفن زدن و ...

• غذای سنگین و دیر هنگام

• ورزش سنگین

۶- امام صادق (ع) می‌فرمایند: خداوند بر خواب زیاد و بیکاری خشم می‌کند.

۷- براساس تحقیقی در دانشگاه هاروارد، يك ساعت خواب بعد از ناهار، قوای تحلیل رفته در طول روز را برمی‌گرداند، طوری که میزان تمرکز بعد از خواب بعدازظهر با سطح تمرکز پس از برخاستن از خواب شبانه در صبح قابل مقایسه است.

به نقل از سایت تکچین

چگونه خوابی راحت داشته باشیم؟

اختلال در خواب و کم خوابی از بزرگترین مشکلات جامعه امروزی است که این کمبود باید به نوعی جبران شود. کم خوابی و خواب آلودگی در صورت عدم درمان به موقع، مشکلات فراوانی به دنبال خواهد داشت. اکثر مردم سعی می کنند کمبود خواب خود را در روزهای آخر هفته جبران کنند. خواب به اندازه غذا و هوا برای ادامه حیات انسان ضروری است. داشتن حداقل هشت ساعت خواب پیوسته در مدت شبانه روز، باعث ارتقا سطح کیفی زندگی می شود. اگر پس از بیدار شدن از خواب احساس شادابی و طراوت کنید، نشان دهنده آن است که خوابی کافی و راحت داشته اید. نتیجه منفی کمبود خواب کافی و منظم، در زندگی روزمره اشخاص ظاهر می گردد. فرد خسته و بی حوصله شده و در امور روزانه از تمرکز کمتری برخوردار است. همچنین در محیط کار خلاقیت لازم و کارآرایی چندانی نخواهد داشت. بررسی ها و گزارش ها، نشان داده که نیمی از مردم دنیا از مشکل بی خوابی رنج می برند.

نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا چای سبز قبل از خواب، باعث تسکین و آرامش سیستم های عصبی می شود و خوابی آرام را به دنبال دارد.

راههایی وجود دارد که به بهبود بی خوابی و داشتن خوابی راحت کمک می



کند. در قدم اول، چند ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات حاوی کافئین، قهوه، چای سیاه، شکلات و نوشیدنی های الکلی و کولا که دارای کافئین و مواد تحریک کننده هستند بپرهیزید. به هنگام خواب از پرخوری و نوشیدن مایعات اجتناب کنید، یکی از دلایل بی خوابی و دیر به خواب رفتن، سنگینی معده و سوزش آن پس از خوردن غذای سنگین قبل از خواب است. در عوض غذای سبک حاوی پروتئین پائین و کربوهیدرات بالا مصرف کنید.

تحقیقات نشان داده غذاهایی مانند تخم مرغ، پنیر محلی و بوقلمون به خاطر داشتن آمینو اسیدی به نام L-tryptophan که آرامش بخش و معطر می باشد، کمک می کند تا خوابی راحت و آرام در طول شب داشته باشید. نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا چای سبز قبل از خواب، باعث تسکین و آرامش سیستم های عصبی می شود و خوابی آرام را به دنبال دارد.

فعال بودن در طول روز و ورزش منظم، البته ورزش کردن نزدیک زمان خواب توصیه نمی شود، به داشتن خوابی راحت کمک می کند. ماساژ دادن بدن قبل از خواب باعث آرامش بیشتر می شود، همچنین دوش آب گرم نیز بسیار موثر است.

سعی کنید برنامه زمان بندی شده ای برای بیداری و خواب خود تنظیم کنید. یعنی زمان خوابیدن و بیدار شدن شما با روزهای دیگر یکسان باشد، حتی در روزهای تعطیل. اگر شما بعد از سی دقیقه نتوانستید بخوابید از رختخواب بلند شده و در نور کم اتاق به کاری مشغول شوید تا خوابتان بگیرد. ممکن است در طول شب از خواب بیدار شوید، سعی کنید از نگاه کردن به ساعت بپرهیزید زیرا این کار باعث تشویش و اضطراب شما خواهد شد.

اتاق خواب را خنک نگه دارید، درجه حرارت ۲۰ تا ۲۲ درجه وضعیت مناسبی برای خواب ایجاد می کند. اگر در محیطی هستید که سر و صدا زیاد است و باعث به هم ریختن آرامش شما می شود، داخل گوشه های پشمی را با فوم های طبی پر کنید. از اتاق خواب فقط به عنوان محلی برای آسایش و استراحت استفاده کنید و از کار کردن، مطالعه کردن، غذا خوردن و تماشای تلویزیون در آن محیط بپرهیزید.

راهی پیدا کنید که استرس کارهای روزانه را کاهش دهد، بسیاری از تکنیک های تمدد اعصاب مانند گوش کردن به موسیقی های ملایم، پوشیدن لباس نرم و راحت، Meditation، استفاده از کلاه شب، فکر نکردن به کارهای پر استرس و تنش روز گذشته و آینده، برای داشتن خوابی راحت و کافی بسیار مناسب است.

اگر دچار مرض بیخوابی هستید، سعی کنید در طول روز نخوابید تا در وقت خواب احساس خستگی بیشتری کرده و خیلی سریع به خواب روید. از همسر خود بخواهید به حالت خواب شما دقیق شود، مانند خرویف کردن، حرکات پاها و قطع و وصل شدن تنفس به هنگام خواب. زیرا اگر مشکل شما جدی باشد بسیار مهم است که با یک پزشک مشورت نمایید.

آریتا مقصودی

<http://vista.ir/?view=article&id=217352>

چگونه در شب خواب خوبی داشته باشیم ؟

خواب به اندازه غذا، هوا، آب برای شما ضروری است. با این حال ممکن است که شما در زندگی خود اختلال در خواب را تجربه کنید. يك سوم بزرگسالان گاهی درجاتی از بیخوابی را گزارش می‌دهند. اگر در خوابیدن مشکل دارید، چندین تغییر در روش زندگی می‌تواند در کسب مجدد رضایت در الگوی خواب شما کمک کند.

- روشهای مفید ارائه شده در زیر را امتحان کنید.

▪ پنج راهکار اساسی

۱. هرگز بیش از اندازه نخوابید

هرگز به دلیل کمبود خواب شب، بیش از اندازه نخوابید. این مهمترین قانون است. هر روز در ساعت مشخصی بیدار شوید، مخصوصا در صبح شبیهایی که دچار کم خوابی بوده‌اید. تا دیر وقت خوابیدن، فقط برای یکی، دو روز می‌تواند ساعت فیزیولوژیک شما را در چرخه دیگری قرار دهد. این مسئله شما را متعاقبا خواب آلوده (کسل) خواهد کرد و دیرتر بیدار خواهید شد.

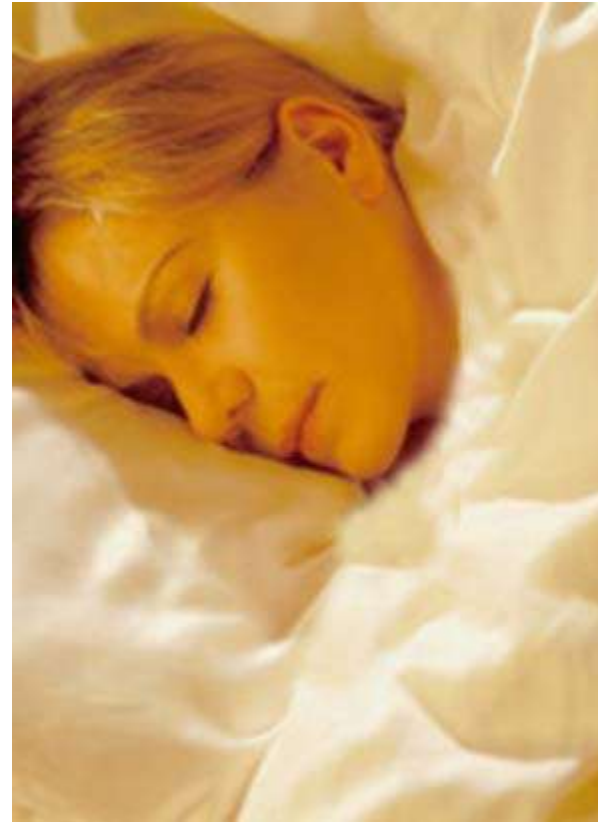
۲. ساعت فیزیولوژیک خود را میزان کنید.

نوبه شروع مجدد ساعت فیزیولوژیک شما به حالت فعال روزانه اش کمک می‌کند. بنابراین وقتی بیدار می‌شوید، بیرون بروید و کمی از نور آفتاب استفاده کنید . یا اگر این مشکل است، تمامی چراغها را در اتاق خود روشن

کنید. سپس دور اتاق برای چند دقیقه‌ای قدم بزنید. ساق پاهای شما همچون پمپی عمل می‌کنند که خون را به گردش در می‌آورند و به منظور کمک به پیشبرد کارهای روزانه، اکسیژن بیشتری به مغز شما می‌رساند.

۳. ورزش

در طول روز از لحاظ فعالیت‌های بدنی فعال باشید. این عمل مخصوصا در روز بعد از شب همراه باید خوابی مهم است. زمانیکه کمتر می‌خوابید،



بایستی در طول روز فعالیت بیشتر باشید. فعالیت کمتر داشتن یکی از بدترین چیزهایی است که يك شخص بیخوابی کشیده می‌تواند انجام دهد. بنظر می‌رسد که ورزشهای پر تحرک (پیاده روی سریع، شنا، راهپیمایی، اسکواش و غیره) در لحظات پایانی بعد از ظهر به خواب راحت تر کمک کند. همچنین ، افرادی که دچار بیخوابی هستند تمایل به عدم تحرک در یکی دو ساعت قبل از خواب دارند. مقداری نرمش انجام دهید. نرمش روزمره به افرادی که کم‌کم کرده است.

۴. چرت نزنید

در روز بعد از بیخوابی اصلاً چرت نزنید. وقتیکه احساس خواب آلودگی کردید، بلند شوید و کاری انجام دهید. راه بروید، تختخواب را درست کنید یا کارهای عقب افتاده را انجام دهید.

در هنگام مطالعه ، مرتباً بلند شوید(هر سی دقیقه یکبار یا حتی بیشتر لازم بود) دور اتاقتان قدم بزنید. کمی نرمش انجام دهید. این کار به هدایت اکسیژن به مغز شما و به هوشیاری بیشتر کمک خواهد کرد.

۵. با استفاده از دو نکته زیر ، برنامه به رختخواب رفتن خود را تنظیم کنید :

اولاً سعی کنید در حدود همان ساعت همیشگی هر شب به تختخواب بروید. منظم باشید بیشتر افراد در ساعت هفت صبح ، ظهر و شش بعد از ظهر گرسنه می شوند، چرا که برای سالها در این ساعات غذا خورده‌اند. رفتن به موقع به رختخواب در حدود همان زمانیکه هر شب می‌روید می‌تواند خواب را مثل گرسنگی منظم کند.

ثانیاً، زمانیکه مشکل خواب دارید، دیرتر به رختخواب بروید. چنانچه ، در طول دورانی که دچار بیخوابی هستید فقط پنج ساعت خواب شب دارید به تختخواب نروید تا اینکه پنج ساعت به زمان بیدار شدن شما باقی مانده باشد. برای مثال: اگر ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شوید، قبل از ساعت دو صبح به تختخواب نروید. چرت نزنید ! زمانی را که در رختخواب می‌گذرانید آن زمانی باشد که می‌خواهید بخوابید. هنوز هم دچار بیخوابی هستید؟ خیلی دیرتر به رختخواب بروید. سپس، همینطور که زمان شما در رختخواب صرف خواب راحت شد، زمان رفتن به رختخواب را هر شب از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه عقب بکشید و این عمل را برای يك هفته یا بیشتر ادامه دهید. نکته زیر برخلاف آن چیزی است که می‌خواهید انجام دهیم. ما می‌خواهیم به تلافی خواب از دست رفته زودتر به تخت خواب برویم. آنچه را که بعضی از آزمایشگاههای خواب یا روانشناسان تعلیم می‌دهند یاد بگیرید تا بتوانید انجام دهید. شب بعد از شبی که دچار بیخوابی بوده‌اید، دیرتر به تختخواب بروید.

•• راهکارهای دیگر

• همیشه ساعت خواب ثابتی داشته باشید

سی دقیقه یا يك ساعت قبل از خواب، مطالعه را کنار بگذارید و وارد بحثها یا فعالیت‌های محرک نشوید. کاری انجام دهید که باعث آرامش شود. کتابی که نیاز به فکر ندارد، بخوانید به آهنگی که آرام است گوش دهید، تماشای يك برنامه تلویزیونی احمقانه را کنار بگذارید. بعضی افراد در محیط پاکیزه و مرتب بهتر می‌خوابند، بنابراین آنها لحظه قبل از رفتن به تختخواب، دوست دارند اتاقشان را تمیز و مرتب کنند پس خودتان آنچه را که همیشه باعث پیشبرد خواب شما می‌شود کشف کنید.

• حمام گرم بله، دوش نه

قبل از رفتن به تختخواب، يك حمام طولانی با آب بگیرید. این عمل به آرامش شما كمك می‌کند و عضلات شمار را تسکین می‌دهد. ولی از طرف دیگر، دوش گرفتن شما را به بیدار ماندن متمایل می‌سازد. افرادی که دچار بیخوابی هستند بایستی از دوش گرفتن در بعداز ظهر اجتناب کنند.

• فهرستی از آنچه می‌خواهید انجام دهید بنویسید

يك دسته كاغذ و يك قلم را در دسترس بگذارید. اگر به چیزی فكر می‌کنید که می‌خواهید آنرا به خاطر بسپارید یادداشت کنید. سپس همان چیز را که به آن فكر می‌کردید از ذهنتان خارج کنید به دليل نگرانی از فراموش کردن آن مسئله لازم نیست در جای خود بیدار بمانید.

• نرمش کردن و آرامش

بعضی از افراد پیبرده‌اند که اگر همیشه، قبل از رفتن به تختخواب، برای چند دقیقه به نرمش کردن پردازید در ایجاد خواب مؤثر واقع می‌شود. بعضی دیگر روشهای آرامش بخش را تمرین می‌کنند. بطور معمول کتابخانه‌ها یا کتاب فروشیها، کتابهایی راجع به گسترش نرمش کردن و آرامش یافتن دارند. بخش مشاوره دانشگاه مطالبی درباره این دو موضوع دارد: سعی کنید در هنگام مطالعه تنش (فشار روانی) را کنار گذارید؟ " دکتر به من گفت که فشار روانی (تنش) باعث ... من شد "

• خوردن یا نخوردن

بعضی از مراکز خواب درمانی به منظور كمك به هوشیاری شما در طول روز، يك صبحانه و ناهار سبك توصیه می‌کنند. آنها معتقدند که غذای سرشب را بعنوان غذای اصلی هر روزه خود در نظر بگیرید. این برنامه غذایی را حداقل چهار ساعت قبل از رفتن به رختخواب تنظیم کنید، به این ترتیب دستگاه گوارش بطور معقولانه‌ای تازمان آماده شدن شما برای خواب ، آرام خواهد شد.

• شیر گرم ؟

يك لیوان شیرگرم هنگام خواب به بعضی از افراد كمك می‌کند . شیر حاوی آمینو اسید و تریپتو فان ضروری می‌باشد که سروتونین، ماده شیمیایی، مغز را تحريك می‌کند که يك نقش کلیدی در ایجاد خواب را بازی می‌کند. يك قطعه نان گندمی خالص به تاثیر آن می‌افزاید یا می‌توانید آنرا با خوردن قبل از خواب امتحان کنید. يك قطعه نان گندمی به جذب تریپتقان كمك خواهد کرد.

• از کافئین و غذاهای حاوی تیروزین زیاد از لحظات پایانی بعد ازظهر به بعد اجتناب کنید

کافئین، ماده‌ای شیمیایی در قهوه، چای، شکلات، ... ایجاد تحريك زیاد و بیداری می‌کند. بعضی از آزمایشگاههای خواب، مردم را تشویق به اجتناب از خوردن غذاهای حاوی تیروزین می‌کنند، برای مثال پنیرهای حاصل از تخمیر شیر (پنیر چدار بدترین نوع آن است ولی ماست مناسب می‌باشد) و کالباس . مواد الکلی باعث دوره های خواب غیر طبیعی، نامنظم و بیداری مکرر در صبح زود می‌شود.

• قرصهای خواب

دلایلی که برای اجتناب از خوردن قرصهای خواب مطرح می‌شوند عبارتند از: الگوهای خواب آشفته، فراموشی کوتاه مدت، صدمه به مهارتهای حرکتی، تحقیقات نشان می‌دهند که رایجترین قرصهای خواب تجویز شده به حافظه کوتاه مدت، زمان عکس العمل، تفکر و هماهنگی بینایی - حرکتی (همچون رانندگی کردن) صدمه می‌زنند.

• آیا محیط اطرافتان به ایجاد خواب كمك می‌کند؟

• دمای اتاق

در يك اتاق خنك (حدود ۲۰ درجه سانتی گراد) بخوابید. پتوی اضافه نرمی را رویتان بیندازید یا یکی زیر تشك اضافه کنید، بجای اینکه حرارت اتاق را بالا ببرید. پزشکی آن زمان که در دانشگاه پزشکی بود ازاین قاعده پیروی می‌کرد؛ او يك دستگاه تهویه هوا را در تمام طول سال در اتاقش نگه می‌داشت، او می‌گفت که این کار كمك می‌کند که بهتر بخوابد و به این ترتیب به خواب كمتری نیاز داشت . لزومی ندارد که شما هم تمام کارهای این پزشك را انجام دهید ولی سعی کنید که اتاق خود را خنك نگه‌دارید.

• رطوبت

حتی يك مسئله جزئی همچون خشك شدن گلو ممكن است خوابیدن را مختل کند. بیشتر دستگا ههای حرارتی، هوا را در اتاق شما خشك می‌کنند، پس يك دستگاه بخور قرض کنید تا ببینید که به شما كمك خواهد کرد یا نه. حرارت را پایین نگه دارید، يك پنجره باز می‌تواند رطوبت را بالا نگه‌دارد.

• سروصدا

بنظر می‌رسد که بعضی از افراد در سرو صدای یکنواخت بهتر می‌خوابند - برای مثال: صدای کولر در حیاط پشتی . برای بعضیها، سرو صدا می‌تواند مانع خوابشان شود. علاوه بر صدای یکنواخت کولر، انواع بخصوصی از آهنگها را بمنظور از بین بردن صداهای مزاحم امتحان کنید. از آهنگی استفاده کنید که در آن کلام (شعر) نباشد، ملودی خاصی داشته باشد و میزان صدا تغییرات زیادی نداشته باشد. نوار کاستهای زیادی هستند که با صدایشان به آرام کردن مغز، احساسات و بدن در هنگام خواب كمك می‌کنند. اگر این روشها نتیجه ندادند گوشیهای صدا گیر که کارگران در شغلهای پر سرو صدا استفاده می‌کنند را امتحان کنید. اگر از پنبه استفاده می‌کنید، از اندازه بزرگی گلوله‌های پنبه اطمینان حاصل کنید که داخل مجرای گوش نشود که در این صورت يك پزشك بایستی آنرا خارج سازد. • آیا برای بیخوابی نگرانید ؟

ممكن است فکر کردن بیش از حد به مسئله بیخوابی آنرا بدتر کند . بهر حال اینرا بدانید که شما از بی خوابی نخواهید مرد ! بیخوابی غالبا نشانه مسئله‌ای همچون نگرانی زیاد یا اضطراب درباره نمرات، پول، ارتباطات و.... می‌باشد. اگر فکر می‌کنید که نگرانی راجع به مسئله مشخصی ممكن است شما را بیدار نگه دارد، بلند شوید، يك ورق و کاغذ بیاورید وآنچه را که فکر می‌کنید فردا می‌توانید راجع به آن نگرانی انجام دهید، بنویسید. یادداشت را جایی بگذارید که هنگام بیدارشدن آنرا ببینید. به این ترتیب نگرانیات را کنار بگذارید واز باقیمانده شب برای خواب راحت استفاده کنید. در صورت لزوم، از راهکارهایی که تا به این جا شرح داده شد. برای برگشتن به الگوی خواب منظم استفاده کنید.

• آیا در رختخواب ناتوان از خوابیدن هستید؟

اگر در رختخواب هستید ولی قادر به خوابیدن نمی‌باشید به پیشنهاد بعضی از کارشناسان، کاملاً از رختخواب بیرون بیاوید، روی يك صندلی بنشینید و مطالعه کنید، نامه‌هایی بنویسید یا کارهایی که نیاز به فعالیت زیاد ندارند انجام دهید. وقتیکه خواب آلوده شدید به رختخواب برگردید ويك فن آرامش را برای به خواب رفتن بکار ببرید. از تختخوابتان فقط برای خوابیدن استفاده کنید نه جایی برای انجام کارهای دیگر. از دست خودتان عصبانی نشوید! سعی کنید نگرانی راجع به بیخوابی نداشته باشید. توانایی بدن شما موفق به کنترل خواهد شد و شما شروع به خواب منظم خواهید کرد مادامیکه از پنج روش اساسی که قبلاً شرح داده شد استفاده کنید.

• آیا ورزش می کنید ؟

نقش ورزش نمی تواند نادیده گرفته شود! بطورمنظم ورزش کردن ، پیاده روی تند ، رکاب زدن يك دوچرخه ثابت (شاید وقتیکه تلویزیون تماشا می کنید) ، شنا کردن ، برای بهتر خوابیدن بعضی از افراد مؤثر می باشد. هر چه بدن شما درطول روز فعالتر باشد ، هنگامیکه زمان استراحت بدن شما رسیده باشد احتمال بخواب رفتن شما بیشتر خواهد بود. زمان آرامش برای خواب نیاز به این دارد که بایک روز پر از فعالیت در تضاد باشید. (تا روزی پر از فعالیت نداشته باشیم ، خواب آرامی در شب نخواهیم داشت ، مترجم)

• آیا در شب بیدار می شوید؟

درست وقتیکه دو ، سه یا چهار ساعت بعد از خوابتان بیدار شدید، چه کار باید بکنید؟ زمانیکه بیدار شدید ، چیزی ننوشید، نخورید، سیگار نکشید. اگر دست به این کارها زدید به مدت ۳ یا ۴ شب ، ناخودآگاه برای نوشیدن و خوردن وسیگار کشیدن ، خود را بیدار خواهید یافت . در صورتیکه بیدار شدید ، از جاپتان بیرون بیایید، کتاب بخوانید، نامه‌هایی بنویسید یا فعالیتهای آرامی انجام دهید. عکس العملها نسبت به تنشهای هر روزه زندگی می‌تواند حاصل مرحله‌ای از خواب باشد که در آن وقفه ایجاد شده است. يك برنامه کنترل فشار روانی می‌تواند مؤثر واقع شود. با بخش مشاوره برای چنین برنامه‌ای تماس بگیرید.

• آیا ساعت چها رتا پنج صبح بیدار می شوید ؟ حالا چی ؟

بلند شوید و روزتان را شروع کنید، چنانچه استراحت کامل کرده باشید، احتمالا به اندازه کافی خوابیده‌اید و می‌توانید جلوتر از دیگران به کارهای روزانه خود بپردازید. اگر هنوز احساس خستگی می‌کنید، با این حال باز هم از جاپتان خارج شوید و روز را شروع کنید، از چرت زدن اجتناب کنید. راهکارهای اساسی پیشنهاد شده را شروع کنید. يك برنامه ورزشی و تمرین برای کنترل فشار روانی در زندگیتان پیاده کنید. به كمك یادگیری برای كمتر عصبی شدن در طول روز ، شما خواهید آموخت که چگونه شبها بهتر بخوابید.

• آیا فشار روانی را خیلی خوب کنترل می‌کنید ؟

کنترل طبیعی ومؤثرتر روزه فشار روانی درزندگی، يك مشکل مشترك بين همه می باشد. يك عكس العمل دائمی به تنشهای روزانه، بیخوابی می باشد که یا بصورت بیخوابی دائمی و طولانی مدت در شب و یا بصورت از خواب پریدن مداوم خود رانشان می دهد. يك برنامه خوب برای کنترل فشار روانی به شما در زمینه یادگیری چگونگی کنترل فشار روانی پیاپی ونیز چگونگی گذراندن روزهای خود به نحو عالی یاری می‌دهد. شما می‌توانید برای برنامه‌های کنترل تنش از مراکز مشاوره و مراکز سلامت روانی که در این زمینه فعالیت می کنند و پزشك خانواده اطلاعاتی بدست آورید. بیشتر بیمارستانها چنین برنامه هایی را برای كمك به مردم و به منظور افزایش سلامتی بیشتر در روش زندگی پیشنهاد می‌کنند.

• شما به چه میزان خواب ، نیازمندید؟

میزان نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بعضی از افراد فقط به چهار ساعت خواب در شب نیاز دارند، اما بعضی دیگر به نظر می‌رسد که به ده ساعت خواب نیاز داشته باشند.

بعضی افراد از اینکه فقط پنج یا شش ساعت در شب می‌خوابند شکایت دارند. این در حالی است که بعضی از همین افراد صبح بیدار می‌شوند در حالیکه خستگی‌شان برطرف شده و در طول روز بخوبی کار می‌کنند. پنج یا شش ساعت خواب تمام آن چیزی است که آنها بیشتر مواقع نیاز

دارند. آنها دچار بیخوابی نیستند.

بعضی دیگر از مردم، بعد از هشت ساعت خواب باز هم احساس خستگی می کنند. آنها نیاز به بیش از متوسط هفت یا هشت ساعت خواب " طبیعی " دارند. فقط يك ساعت خواب اضافه تر به آنها در برطرف شدن خستگی كمك میکند. امتحان کنید تا بفهمید به چه میزان خواب نیاز دارید. همچنین به خاطر داشته باشید که مقدار خوابی که شما نیازمندید متفاوت خواهد بود. ممکن است نیاز شما به خواب کاهش یابد و توانایی شما در خوابیدن زمانیکه بطور منظم ورزش می کنید و کارهایی را با لذت و به سادگی انجام می دهید، بهبود یابد. ممکن است در زمانیکه دچار فشار روانی بیشتری هستید یا زمانیکه کمتر فعالیت دارید (برای مثال، انتقال از يك کار پر تحرک به کار کم تحرک همچون دانش آموزی که بعد از داشتن يك تابستان پر تحرک به مسئولیت کم تحرک خود باز می گردد) در حالیکه به خواب بیشتر نیاز دارید، بیخوابی بیشتری را نیز تجربه کنید.

• منابع یاری دهنده

▪ ورزش

کلاسهای شنا غالبا در اردوها و گروههای اجتماعی پیشنهاد می شوند. کلاسهای بدنسازی، که دارای خصوصیات بهترین اشکال ورزشی هستند، ممکن است برای ظهرها و نیز برای زمانهای دیگر پیشنهاد شوند. دانش آموزان برای پیاده روی، راهپیمایی، رکاب زدن، دوچرخه های ثابت، دستگاههای بدنسازی در ساعات برنامه ریزی شده دسترسی بهتری به این فعالیت دارند.

• آموزش کنترل فشار روانی

این آموزش در بخشهای مشاوره دانشگاهی و مراکز بهداشت روانی پیشنهاد می شوند

• مشاوره کردن

باتوجه به زمینه های تحصیلی، شخصی یا اجتماعی در بخشهای مشاوره دانشگاهی قابل دسترسی می باشد.

• با پزشکانتان مشورت کنید .

شاید شما مبتلا به آلرژیها (حساسیتها) یا مشکلات جسمانی دیگری هستید که از خواب شما جلوگیری می کند. اگر راهکارهای ارائه شده در بالا مؤثر نبودند با مرکز مشاوره دانشگاه یا پزشکانتان تماس بگیرید. چنانچه بیخوابی باعث می شود که شما برای چندین ساعت در شب و به مدت یکی دو ماه بیدار بمانید. اگر شما دانشجوی دانشگاه هستید با يك روانپزشک یا روان شناس در مرکز مشاوره و یا پزشک مرکز بهداشت دانشگاه ملاقاتی داشته باشید.

منبع : دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

<http://vista.ir/?view=article&id=231188>

چگونه راحت بخوابیم ؟

کمبود خواب مناسب به علت ایجاد اضطراب و بی نظمی در فعالیت ها، تلاش هایمان را بی اثر می سازد. اگر شما از بی خوابی رنج می برید، پیدا کردن راه حل هایی برای یافتن علت بی خوابی و بازگشت به دوران قبل از مشکل بی خوابی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. دوازده پیشنهاد زیر به شما کمک می کند که هم علت بی خوابی را پیدا کنید و هم به حالت اولیه بازگردید:

۱) با دکتر معالج خود صحبت کنید. شما باید از مشکلات جسمی به خاطر بی نظمی در خواب جلوگیری کنید و بتوانید بر آن فائق آیید. حتماً در مورد داروهایی که استفاده می کنید با پزشک معالج صحبت کنید.

۲) یک برنامه زمانی برای خواب خود طراحی کنید و به آن پایبند باشید. منظور از داشتن برنامه، مشخص نمودن ساعات به رختخواب رفتن و بیدار شدن است. برای اثربخشی بیشتر در روزهای تعطیل نیز این برنامه را اجرا نمایید.

۳) پس از اجرا کردن برنامه منظم برای خواب، در طول چند روز آن را تعدیل کنید. یعنی زمانی را که راحت به خواب می روید و زمان بیدار شدن را تنظیم نهایی کنید و در برنامه قرار دهید. اکثر بزرگسالان به ۸ ساعت خواب در طول روز نیاز دارند.

۴) تمرینات آرام بودن و تنفس عمیق را فرا بگیرید. آن قسمت از تمرینات آرام بودن را که علاقه دارید، فرا بگیرید تا در زمان دراز کشیدن در رختخواب به راحتی انجام دهید. یکی از مزایای اصلی این روش، غلبه بر اضطراب است.

۵) زمان رفتن به رختخواب را طبق تشریفات خاص انجام دهید. این مراحل را هر شب تا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. به زودی درمی یابید که مغز شما این مراحل را تا شروع خواب با شما همراهی می کند. گرفتن یک حمام گرم در آرامش شما کمک فراوانی می کند.

۶) استفاده از نیکوتین، کافئین و الکل را کنار بگذارید و از خوابیدن های بدون برنامه نیز اجتناب کنید. این گونه موارد عاملی برای تشدید اضطراب است لذا حذف آنها کمک شایانی به بهبود شرایط می کند.



۷) محیط آرامش و خواب خود را لذتبخش کنید. درجه حرارت را زیاد بالا نبرید. سکوت را تا حد ممکن ایجاد نمایید. سعی کنید اتاق خواب تاریک باشد یا نور بسیار ضعیف بسته به تمایل شما وجود داشته باشد. از پتوهای مناسب و لطیف استفاده کنید. از راحت بودن تشک مورد استفاده نیز مطمئن شوید.

۸) از اتاق خواب خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید و وسایلی مانند تلفن و تلویزیون را در آن جای ندهید. البته بعد از رفع مشکل بی خوابی، امکان استفاده از این وسایل در اتاق خواب فراهم می شود ولی فعلاً از این اتاق فقط در رفع مشکل بی خوابی استفاده کنید.

۹) تمرینات آرام بدنی انجام بدهید. تمرینات بدنی منظم و سبک، کمک زیادی در خوابیدن همراه با آرامش می کند. توجه داشته باشید که در زمان تمایل به خواب و یا نزدیک به زمان برنامه خواب این تمرینات را انجام ندهید.

۱۰) زمانی که خواب به سراغتان نمی آید بی جهت در رختخواب ننماید و به این سو و آن سو غلت زنید. بهتر است برخیزید و کارهای آرام بخش انجام دهید تا به مرز خواب برسید. در این زمان از فعالیت هایی که تحریک کننده هستند اجتناب کنید. (فعالیت شدید بدنی در این زمان بی خوابی را تشدید می کند).

۱۱) در زمان داشتن مشکل بی خوابی، به برنامه ای که آن را تعدیل کرده اید، پایبند باشید. براساس زمان به رختخواب بروید و بیدار شوید. در چند روز اولیه امکان ایجاد اشکال می رود و در ادامه به این برنامه عادت کرده و طبق زمان به خواب می روید.

۱۲) ارتباط خود را با مشاوران بهداشت و سلامتی ادامه دهید. از آگاهی پزشکان یا روان شناسان در مورد مشکل خود مطمئن شده و پیگیری کنید که علائم بهبودی در شما مشاهده می شود یا خیر؟

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=273592>



چگونه صبح ها براحتی از خواب بیدار شویم؟

آیا صبح ها به سختی از خواب بیدار می شوید؟ آیا به سختی روز خود را شروع میکنید؟





اگر شما هم جزء یکی از افرادی هستید که بیرون پریدن از رختخواب برایشان کار دشواری به نظر می رسد، تا کنون شده از خودتان بپرسید که دلیلش چیست؟ چرا فقط برای یک دقیقه بیشتر چرت زدن مکرراً روی زنگ ساعت می کوید و نهایتاً هم باید چهار دست و پا از روی تخت پایین بیایید. آیا دلیل این امر آن است که شما به اندازه ی کافی استراحت نمی کنید و خوابتان به اندازه نیست؟ آیا پیش از رفتن به رختخواب غذاهای سنگین مصرف می کنید؟ آیا به اندازه کافی ورزش نمی کنید؟

شاید هم دلیلش این باشد که شما به اندازه ی کافی ؛انگیزه؛ برای زودتر بیدار شدن از رختخواب ندارید. شاید زندگی برایتان آنقدر هیجان انگیز و لذت بخش نیست که بخواهید از خواب بلند شده و روز خود را شروع کنید. برای

یک لحظه هم که شده به این موضوع فکر کنید! آیا احساس می کنید که زندگی خسته کننده و بی ثمری را دنبال می کنید؟ اگر زندگی فعلی تان خوشحالتان نمی کند، همین حالا وارد عمل شوید و شرایط خود را تغییر دهید. شما یکبار بیشتر شانس زندگی کردن را ندارید، پس بهتر است از این فرصتی که در اختیارتان قرار گرفته به بهترین نحو استفاده کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید. به این فکر کنید که انجام آن کار چه شور و اشتیاقی را میتواند در وجود شما زنده کند و سپس با این تفکر به انجام آن کار اهتمام ورزید. اگر بی میلی و تنبلی به شما اجازه نمی دهد که کاری را شروع کنید، و یا صرفاً با کمبود انگیزه ی کافی روبرو هستید، در این قسمت شیوه هایی را به شما معرفی میکنیم تا به واسطه ی آن بتوانید خودتان را در مسیر صحیح دست یابی به خواسته ها و نهایتاً رسیدن به موفقیت قرار دهید. (۱) به این موضوع فکر کنید که با تنبلی و بی میلی فقط لذات بیشمار که می توانید در زندگی بدست آورید را از خود دریغ می کنید. چرا اجازه می دهید نعمت های شگفت انگیز زندگی از کنار شما بگذرند؟ از این دید به قضیه نگاه کنید: زندگی آنقدر کوتاه است که حیف است لحظات خود را در خواب سپری کنید. باید بلند شوید، دست به کار شده و از زندگی خود لذت ببرید. کاری را پیدا کنید که انجام آن به شما آرامش و اشتیاق میدهد. باید لحظه لحظه ی زندگی را برای خود لذت بخش سازید.

(۲) حالا که متوجه شدید که چه کارهایی که نمی توانید انجام دهید، انجام آنها را به صورت یک هدف در ذهن خود در بیاورید و صبح ها به آنها فکر کرده و برای عملی کردنشان خودتان را وادار کنید که راس ساعت مقرر از رختخواب بیرون بیایید. انجام چنین کاری به صورت روتین ذهن شما را برنامه ریزی می کند و به مرور زمان این توانایی را پیدا می کنید که به محض اینکه ساعت زنگ زد فوراً از جا بلند شوید. وقتی صدای زنگ ساعت را قطع کردید با خود عباراتی از این قبیل را تکرار کنید: ؛امروز بهترین روز زندگی من خواهد بود و من قصد دارم بیشترین استفاده را از زمان خود ببرم. سپس با اعتماد به نفس کامل از رختخواب بیرون آمده، قدم بر روی زمین بگذارید، به عضلات خود کشش دهید و سر را بلند نموده و مستقیماً به زیر دوش بروید.

(۳) در حالیکه دوش می گیرید و با صدای بلند آهنگ مورد علاقه تان را می خوانید، برای روز خود برنامه ریزی کنید. (البته اگر تا آن لحظه برنامه

هایتان را هماهنگ نکرده اید). تمایل دارید امروز چه کارهایی را انجام دهید؟ چه کار پر اهمیتی وجود دارد که شما باید آن را انجام دهید؟ کارهایتان را اولویت بندی کنید و ببیند چه کاری را باید زودتر انجام دهید و چه کارهایی را می توانید به زمان دیگری موکول کنید؛ اما نکته ی قابل توجه: سعی کنید ابتدا کارهایی را برای انجام دادن انتخاب کنید که لذت بیشتری به شما میدهند و بعد با انرژی زیاد به سراغ کارهای دیگر بروید.

۴) همین طور که روز شما به جلو پیش می رود به ترتیب کارهایی که باید انجام میدادید را مرور کرده و به خودتان قول بدهید که تا پایان روز کلیه ی آنها را انجام دهید. شاید ۱ کار باشد، شاید هم ۳-۴ کار مختلف، به هر حال فرقی نمی کند. هدف اصلی شما در ابتدای راه این است که یاد بگیرید کارها را انجام دهید و آنها را به پایان برسانید. فقط باید عمل کنید و کارها را انجام دهید. با تمرکز کردن بر روی کارهایی که می بایست در طول روز انجام دهید، عادت چرت زدن نیز از بین خواهد رفت.

زمانیکه میل باطنی شما به انجام کارهای متفاوت افزایش پیدا کند، به چیزهایی میرسید که در گذشته خواب آنها را هم نمی دید. این امر روحیه و انرژی بسیار زیادی را در وجود شما ایجاد می کند. اصلاً تعجیبی ندارد که پس از چند روز، زنگ ساعت را چند دقیقه زودتر می گذارید و آخر هفته هایی را که فقط در رختخواب سپری می شد، مفید تر سپری خواهد شد. شما خودتان به صورت خودکار صبح ها زودتر از خواب بیدار می شوید تا به همه ی برنامه هایی که در ذهن دارید برسید.

همانطور که در بالا مشاهده کردید، اولین گام برای داشتن یک زندگی رضایت بخش این است که به محض اینکه ساعت زنگ می زند، از رختخواب بلند شوید. از این طریق حس مسئولیت پذیری شما نیز تا چند برابر افزایش پیدا خواهد کرد. فکر نمی کنم تمایلی داشته باشید که تمام روز خود را در رختخواب سپری کرده و به گذر عمر خود چشم بدوزید و به کارهایی که می توانستید انجام دهید و ندادید غبطه بخورید. سعی کنید مسئولیت پذیر تر باشید تا بتوانید بیشتر از زندگی لذت ببرید. به این مطلب فکر کنید که اگر به طور روزانه تنها ۲۰ دقیقه بیشتر برای بهبود زندگی خود قدم بردارید، آنوقت نتیجه کار پس از ۱ سال یا حتی ۶ ماه چه می شود؟ همین حالا برای تجربه ی یک زندگی بهتر دست به کار شوید.

<http://vista.ir/?view=article&id=310695>



چگونه کیفیت خواب خود را بهبود ببخشیم

بهداشت خواب عبارتست از مجموعه عاداتی که به شما کمک می کنند تا خواب راحتی را تجربه کنید.

شما می توانید با چند اصلاح و تعدیل در شیوه زندگی خود بطور چشمگیری کیفیت خواب خود را بهبود بخشید. اهمیت خواب در انسان بسیار بیشتر از آن است که شما تصور می کنید. نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان حیاتی می باشد. تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نوروها و حفظ کارآمدی سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه، و رشد کودکان و نوجوانان (۸۰ درصد هورمون رشد حین خواب ترشح می گردد) از نقشهای عمده خواب می باشند. بنا براین محرومیت از خواب و کمبود خواب اثرات مخرب و نامطلوبی بجای می گذارد.



انسان یک سوم عمر خود را در خواب سپری می کند وقادر است سالانه ۱۸۲۵ روبا بیند. برای اینکه شرایط بهتری را برای خوابیدن فراهم کنید باید در طی روز فعالیت بدنی داشته باشید اما نه پیش از خواب، بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر می باشد خستگی حاصل از فعالیت بدنی به شما کمک می کند تا آسانتر به خواب روید.

از مصرف نوشیدنیهای حاوی کافئین ۴-۶ ساعت پیش از خواب خودداری کنید زیرا کافئین نیز یک محرک است- از جمله مواد غذایی کافئین دار، چای، قهوه، برخی نوشابه های گاز دار و شکلات را می توان نامبرد.

شیرگرم، کره بادام زمینی، پنیر و ماست، بستنی، مرغ، موز، سیب و مواد غذایی حاوی آمینو اسید تریپتوفان خوابآور است. هیچگاه چرت زدن را جایگزین خواب شبانه نکنید. وان آب گرم خواب آور بوده اما دوش آب گرم خواب را از سرتان خواهد پراند.

پیش از خواب توصیه می شود که مطالعه کنید اما نه هر کتابی را، مضمون کتاب بایستی مذهبی، معنویات یا شعر باشد. در مواردی که پس از ۳۰-۱۵ دقیقه موفق نشدید بخوابید از رختخواب خارج شده و به اتاق دیگری بروید و به یک موسیقی آرامش بخش گوش دهید.

از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر بخواب روید، مدت بیشتری بیدار خواهید ماند. شام را می بایست حداقل ۲-۳ ساعت پیش از خواب صرف کنید.

نگرانی ها را با خود به رختخواب نبرید. شما می توانید ساعتی را پیش از خواب برای رسیدگی به نگرانیهای خود اختصاص دهید تا هنگام خواب دیگر ذهنتان درگیر و پریشان نباشد.

هنگام خواب لباس راحت بپوشید. خواب راحت انرژی مضاعفی را در هنگام برخاستن از خواب به شما می دهد و در طول روز می توانید عملکرد بهتری داشته باشید وعکس العمل های شما در قبال کارهایتان سریعتر و مناسبتر خواهد بود.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=114390>



چند راه برای برگرداندن آرامش به کودکانی که کابوس می بینند

هنوز به طور قطعی مشخص نشده است که کودکان از چه سنی خواب می بینند ولی حتی کودکان نوپا گاهی درباره خواب هایشان که رؤیاهایی شیرین و یا ترسناک هستند حرف می زنند. تقریباً همه بچه ها هر چند وقت یک بار خواب های ترسناک یا ناراحت کننده می بینند ولی در سنین پیش دبستانی - که بچه ها اغلب ترس از تاریکی دارند - تعداد کابوس ها بسیار بیشتر می شود. هیچ راه قطعی برای جلوگیری از کابوس دیدن بچه ها وجود ندارد. ولی والدین می توانند شب ها محیطی آرام برای خواب فرزندانشان فراهم آورند. در این صورت حتی اگر بچه ها باز هم کابوس ببینند با کمی دلداری و قوت قلب دادن والدین، آرامش خود را سریع تر به دست



می آورند. اگر بچه ها بتوانند با کمک والدینشان بر این ترس های کودکانه غلبه پیدا کنند، در آینده می توانند راحت تر با موقعیت های سخت و هراس آور کنار بیایند و بر آنها مسلط شوند.

• کابوس فقط یک رؤیاست

کابوس ها، مانند بقیه رؤیاها در مرحله ای از خواب رخ می دهند که مغز بسیار فعال و مشغول طبقه بندی اطلاعات جدیدی که در طول روز به دست آورده در حافظه است. تصاویری که مغز در حال پردازش آنها است آنقدر واضحند که کاملاً واقعی به نظر می رسند و حتی می توانند احساساتی مانند ترس را در فرد برانگیزند.

در این مرحله از خواب که مرحله REM نامیده می شود چشم ها به سرعت زیر پلک ها حرکت می کنند. کابوس ها معمولاً در نیمه دوم خواب رخ می دهند زیرا مرحله REM در آن زمان طولانی تر است. وقتی بچه ها بعد از کابوس دیدن از خواب می پرند، تصاویری که در رؤیا دیده اند هنوز به صورت واضح و آشکار در ذهنشان است و کاملاً واقعی به نظر می رسد، پس طبیعی است که کودک بترسد و پدر و مادرش را صدا بزنند. بچه ها در سنین پیش دبستانی کم کم متوجه می شوند که کابوس ها فقط یک رؤیا هستند و چیزهایی که در خواب دیده اند واقعیت ندارد و نمی تواند به آنها آسیبی برساند، ولی حتی دانستن این واقعیت مانع ترسیدن آنها نمی شود. حتی در سنین بالاتر، وقتی بچه ها بعد از کابوس از خواب می پرند، می ترسند و احتیاج به حمایت و حضور پدر و مادرشان دارند.

• چرا کودکان کابوس می بینند

جواب این سؤال هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به نظر می رسد رؤیاها در نتیجه پردازش افکار، احساسات، نگرانی ها و دغدغه های کودکان در ذهنشان به وجود می آید.

در بیشتر مواقع کابوس دیدن کودکان هیچ علت واضح و روشنی ندارد، ولی در بعضی موارد، زمانی که کودکان دچار استرس می شوند یا تغییری در زندگی شان به وجود می آید، کابوس می بینند. موقعیت هایی مانند اسباب کشی، رفتن به یک مدرسه جدید، به دنیا آمدن یک فرزند دیگر یا درگیری ها و مشاجرات خانوادگی کودک را دچار پریشانی می کند و این نگرانی ها در رؤیاهای او بازتاب می یابد. گاهی اوقات کابوس ها بخشی از واکنش کودک به یک حادثه تلخ مانند بلایای طبیعی، تصادف یا زخمی شدن است کودکانی که قوه تخیل قوی ای دارند اگر قبل از خواب کتاب های ترسناک بخوانند یا فیلم های وحشت آور ببینند، اغلب دچار کابوس می شوند. مضمون کابوس ها تا حد زیادی بستگی به سن کودک و نگرانی ها و دغدغه های او در آن مقطع زمانی خاص دارد. هیولاهای آدم های بد، حیوانات و موجودات خیالی معمولاً شخصیت های ثابت کابوس های کودکان هستند. رؤیاهای پریشان می تواند شامل خورده شدن توسط یک موجود خیالی، گم شدن، تحت تعقیب بودن یا تنبیه شدن باشد. بعضی وقت ها هم کابوس ها شامل قسمت هایی از اتفاقات و تجربیات روزانه بچه ها است که به شیوه هراس آوری تغییر شکل پیدا کرده است. ممکن است زمانی که کودک از خواب می پرد تمام جزئیات را به خاطر نیاورد ولی معمولاً بعضی از تصویرها، شخصیت ها، موقعیت ها و به طور کل قسمت های وحشتناک خوابش را به راحتی به یاد می آورد.

• راه چاره

والدین نمی توانند از کابوس دیدن فرزندانشان جلوگیری کنند، اما می توانند با فراهم کردن شرایط مطلوب بچه ها را برای یک خواب آرام آماده کنند و این آرامش به آنها کمک می کند تا رؤیاهای شیرینی داشته باشند. برای به وجود آوردن حس آرامش و امنیت پیش از خواب فرزندانتان این نکات را رعایت کنید:

- بچه ها باید سر ساعت مشخص بخوابند و در ساعت مشخص از خواب بیدار شوند.

بازدید کردن زمان خواب، بچه ها باید فعالیت های ذهنی و جسمی شان را کمتر کنند تا برای خواب آماده شوند. دوش گرفتن قبل از خواب، بوسیدن بچه ها، خواندن کتاب داستان یا یک صحبت کوتاه در باره وقایع خوشایندی که در طول روز اتفاق افتاده است می تواند به آنها کمک کند تا خواب راحتی داشته باشند.

- تخت بچه ها باید نرم و راحت و دوست داشتنی باشد. می توانید اسباب بازی یا عروسک دلخواه فرزندتان را موقع خواب به او بدهید. وجود چراغ خواب به بچه ها کمک می کند تا بدون ترس از تاریکی و با آرامش به خواب بروند.
- به فرزندانتان اجازه ندهید قبل از خواب فیلم های ترسناک ببینند یا کتاب های ترسناک بخوانند، بخصوص اگر قبلاً سابقه کابوس دیدن داشته باشند.
- به کودکان خردسالان بگویید که کابوس فقط یک رؤیاست ، واقعیت ندارد و نمی تواند به آنها آسیب برساند.
- اگر نیمه های شب فرزندتان با ترس و وحشت از خواب پرید می توانید با این روش ها آرامش را به او برگردانید.
- فرزندتان نیاز به حضور آرامش بخش شما دارد تا دوباره احساس امنیت و اطمینان خاطر پیدا کند. به او بگویید که شما همیشه و هر وقت که نیاز داشته باشد در کنارش هستید.
- با لحنی آرام به او بگویید که کابوس دیده است ولی دیگر کابوس تمام شده، همه چیز مرتب است و موجودات ترسناکی که در خواب دیده، نمی توانند صدمه ای به او بزنند.
- او را به خاطر ترسش سرزنش نکنید. به او بگویید حتی بزرگترها هم گاهی خواب بد می بینند و ممکن است بترسند یا ناراحت شوند زیرا رؤیاها خیلی واقعی به نظر می رسند پس ترسیدن از کابوس، طبیعی است.
- کودکان خردسال قوه تخیل قوی ای دارند و هر چیزی را به راحتی تصور می کنند. می توانید با هم بازی کوچکی کنید. با یکدیگر تصور کنید که یک اسپری جادویی ضدهیولا دارید و می توانید با آن تمام موجودات خیالی کابوس را از بین ببرید. به کمک هم ، همه جا، حتی زیر تخت و توی کمد را اسپری بزنید. در این صورت فرزندتان با خیالی آسوده و از آن مهم تر با شادی به خواب می رود.
- اگر فرزندتان از تاریکی می ترسد، حتماً در اتاقش چراغ خواب بگذارید. در صورت لزوم اجازه بدهید یک چراغ قوه با خود به رختخواب ببرد.
- به هرطریقی که می توانید آرامش را به او برگردانید. عروسک مورد علاقه اش را به او بدهید. داستانی را که دوست دارد برایش تعریف کنید. یک موسیقی ملایم بگذارید. از او بخواهید بگوید دوست دارد چه چیزهایی را در خواب ببیند. او را بیوسید و بخواهید که یکی از بوسه هایتان را در مشتش نگه دارد تا به خواب برود.
- علتی ندارد زمانی که فرزندتان از خواب پرید با او درباره چیزهایی که در کابوس دیده صحبت کنید، فقط سعی کنید به او احساس آرامش و امنیت را برگردانید و کمک کنید تا دوباره به خواب برود، ولی در طول روز به او اجازه بدهید درباره کابوسش با شما صحبت کند یا حتی آن را نقاشی کند یا درباره اش چیزی بنویسد ، زیرا بسیاری از موجودات ترسناک و خیالی در روشنایی روز قدرتشان را از دست می دهند. می توانید از فرزندتان بخواهید با کمک تخیلش یک پایان خوب برای کابوسی که شب گذشته دیده است بسازد. برای بسیاری از کودکان کابوس دیدن فقط گاهی وقت ها اتفاق می افتد. در این صورت جای نگرانی نیست و با کمی محبت و دلداری پدر و مادر مشکل حل می شود.
- اگر کابوس ها آن قدر زیادند که فرزندتان نمی تواند به اندازه کافی بخوابد یا دچار مشکلات رفتاری و احساسی شده است، بهتر است با یک پزشک دراین باره مشورت کنید.

چه کنم با این بی خوابی؟

آیا تازگی ها بدخلق شده ای؟ احتمالاً دلیل این بدخلقی نداشتن خواب کافی است. عواملی نظیر کار، مسئولیت های خانوادگی و بچه داری می توانند باعث بی خوابی شما شوند. عوامل دیگری مثل مشکلات مالی، از دست دادن شغل، مسائل مربوط به خانواده و اقوام و خویشان یا بیماری ممکن است باعث بی خوابی شوند.

ممکن است شما نتوانید همه این عوامل را که خوابتان را مختل می کنند از میان بردارید، ولی می توانید محیطی آرام برای خودتان فراهم آورید و یا عاداتی در خود ایجاد کنید که بتوانید به خواب راحتی بروید. اگر شما هم مشکل بی خوابی دارید، پیشنهادهاى زیر را به مدت يك يا دو هفته به کار



برید:

۱ - هر شب در ساعت معینی به بستر بروید و در ساعت معینی از خواب برخیزید، حتی در روزهای تعطیل، داشتن برنامه منظم برای خوابیدن و بیدار شدن به تنظیم شدن دوره خواب و بیداری شما کمک می کند و خواب راحتی را برایتان فراهم می آورد.

۲ - شام را دو ساعت قبل از وقت خوابتان میل کنید (البته شام سبک). اگر دچار سوزش سر دل هستید، از خوردن غذاهای چرب و پر ادویه خودداری کنید؛ چون این غذاها این حالت را تشدید می کنند و خواب آرام شما را بر هم می زنند. در ضمن، قبل از خواب مقدار نوشیدن مواد نوشیدنی را محدود کنید. مصرف زیاد مایعات باعث می شود که برای تخلیه مثانه خود چندین بار از خواب بیدار شوید.

۳ - از مصرف نیکوتین و کافئین خودداری کنید. این مواد اعتیادآورند و محرك و می توانند باعث بیدار ماندن شما شوند. افراد سیگاری غالباً در شب دچار احساسی می شوند که افراد معتاد هنگام ترك دارند. سیگار کشیدن در رختخواب، خطرناك است. هشت ساعت قبل از خواب از مصرف مواد کافئین دار خودداری کنید. بدن شما کافئین را در خود ذخیره نمی کند، اما ساعت ها طول می کشد تا آثار محرك آن را دفع کند.

۴ - به طور منظم و طبق برنامه ورزش کنید. فعالیت های ورزشی، به ویژه ورزش های ایروبیک در سریع به خواب رفتن شما کمک می کنند و آرامش بیشتری به شما می دهند. ورزش کردن درست قبل از خواب، مشکل خواب رفتن را بیشتر می کند.

۵ - بستر خواب خود را خنک، آرام و راحت درست کنید. فضای مطلوبی برای اتاق خواب خود ایجاد کنید. نور، دما، رطوبت و میزان سرو صدای اتاق خوابتان را مطابق میل خودتان تنظیم کنید.

از پرده های تیره، چشم بند، گوش بند (گوشی هایی که مانع رسیدن صدا به گوشتان می شود)، دستگاه های خنک کننده و مرطوب کننده هوا، یا سایر وسایلی که محیط مناسبی برای خواب ایجاد می کنند، استفاده کنید. چرت های کوتاهی که طی روز می زنید، می تواند از ساعات خواب شما بکاهد. خواب روز خود را به یک ساعت محدود کنید. دیرتر از ساعت ۳ بعدازظهر نخوابید.

اگر شب کارید، هنگام خواب، پرده های اتاق خوابتان را بکشید تا نور خورشید که ساعت درونی بدنتان را تنظیم می کند، خواب شما را بر هم نزند. اگر روزکارید و شب را می خوابید، اما مشکل بیدار شدن دارید، پرده های اتاقتان را کنار بزنید تا نور خورشید شما را بیدار کند.

۶ - از تشك و بالش راحت و مناسب استفاده کنید. مشخصات يك رختخواب خوب و راحت بسته به افراد مختلف، فرق می کند. از خواباندن كودك خود یا جانور اهلی (مثل سگ و گربه) در رختخواب خود، خودداری کنید؛ چون باعث بر هم زدن خوابتان می شوند.

۷ - ساعت خواب خود را تنظیم کنید. برای این کار، هر شب طبق برنامه ثابتی کار معینی را انجام دهید. این کار ساعت خوابتان را به شما یادآور می شود؛ مثل دوش گرفتن، کتاب خواندن یا گوش دادن به يك آهنگ ملایم. انجام فعالیت های آرامش بخش در نور کم، گذار از مرحله بیداری به مرحله خواب را راحت تر می کند.

۸ - وقتی خسته اید، به رختخواب بروید و لامپ ها را خاموش کنید. اگر ظرف ۳۰ دقیقه به خواب نرفتید، بلند شوید و کار دیگری انجام دهید و پس از این که احساس خستگی به شما دست داد، به رختخواب بازگردید و بخوابید. به خاطر خواب رفتن، با خودتان کلنجار نروید با این کار موجب استرس شما شده و خوابتان را مختل می کند.

۹ - از قرص های خواب آور فقط به عنوان آخرین راه چاره استفاده کنید. قبل از مصرف این قرص با پزشك خود مشورت کنید؛ این کار به پزشكتان اطمینان می دهد که مصرف این دارو با داروهای دیگر و یا وضعیت پزشکی شما تداخل پیدا نخواهد کرد. در ضمن پزشك شما می تواند بهترین مقدار مصرف دارو را برای شما تعیین کند. اگر طی روز احساس خواب آلودگی یا سرگیجه داشتید، با پزشكتان مشورت کنید. درباره تغییر یا قطع داروی خود نظر پزشك خود را بخواهید.

اگر پس از يك یا دو هفته هنوز نتوانستید راحت بخوابید، با دكتر خود تماس بگیرید و مشورت کنید. در چنین حالتی، احتمالاً دچار اختلالات خواب هستید، مثل قطع تنفس در خواب و یا پرش پا در خواب. تشخیص علل برهم خوردگی خواب و رفع آنها می تواند به حل این مشکل کمک کند تا دوباره خواب خوش و راحتی در شب داشته باشید.

به هر حال این را بدانید که مشکلات کم خوابی از جمله اختلالاتی هستند که اگر درمان نشوند در عملکرد بدن تاثیر مخرب از جمله لاغری شدید یا چاقی شدید به جا می گذارند.

چه مقدار خواب نیاز داریم

زیاده روی در خوردن و نوشیدن کار ساده ای است و خواب بیش از اندازه هم میتواند به همین سادگی باشد. صبح جمعه است و هیچ کاری نداریم؟ ساده است، بیشتر می خوابیم. بیشتر ما با خوشحالی از یکی دو ساعت خواب بیشتر استقبال میکنیم و خواب شبانه خود را تا حدود نه ساعت ادامه میدهیم.

یک مثال از ساعات خواب غیر عادی را میتوان در اسکیموها یافت. آنها تا دهه ۵۰ و قبل از اینکه خود را با ساعتهای زندگی غربی وفق دهند، به این ترتیب استراحت میکردند که در زمستانهای تاریک و طولانی تا ۱۴ ساعت در روز میخوابیدند و در تابستان و نور مداوم خورشید، تنها شش ساعت از روز را به خواب اختصاص میدادند و جالب اینکه علی رغم این ۸



ساعت تفاوت، دچار خواب آلودگی وسط روز نمیشدند.

با این وجود محققین آمریکایی اعتقاد متفاوتی دارند، به گفته آنها چون افراد میتوانند خواب روزانه خود را افزایش دهند، پس حتما به خواب بیشتر نیاز دارند.

به این ترتیب کسانی که حدود هفت و نیم ساعت در روزهای عادی و نه ساعت در روزهای تعطیل میخوابند، بدون اینکه بدانند به شدت دچار کمبود هستند و در حقیقت هر روز به نه ساعت خواب احتیاج دارند و به عنوان شاهد این مدعا، کسانی را مثال میزنند که در طول روز خواب آلود هستند و حتا هنگام کار و رانندگی به خواب میروند.

اما این مثال نمیتواند چندان دقیق باشد زیرا بیشتر این افراد خواب آلود به دلایل مختلف کمتر از شش ساعت در روز میخوابند. ممکن است این کم خوابی به خاطر کار کردن در شیفتهای متعدد، ساعات کار طولانی که با رسیدگی به امور منزل افزایش یافته، رفت و آمدهای دوستانه و میهمانیها

و یا به سادگی تماشای تلویزیون است.

بسیار از تصادفات که در اثر خواب آلودگی راننده رخ میدهد در ساعات اولیه صبح رخ میدهد و این رانندگان یا اصلاً خواب شبانه نداشته اند یا مقدار آن بسیار اندک بوده است.

از طرفی نه ساعت خواب شبانه لزوماً برای سلامتی مفید نیست. آمار جدید نشان میدهد که بیشتر بزرگسالانی که بیشتر یا کمتر از حد عادی میخوابند، در سنین جوانی فوت میکنند. اما باز هم در بیشتر موارد، خواب زیاد عامل مرگ نیست، بلکه دلیل این خواب بیش از حد، کشنده است. برای مثال اشخاص سیگاری، کسانی که رژیم غذایی پرچربی و کم فیبر دارند، افرادی که عادت به نوشیدن الکل دارند، کم ورزش میکنند و به طور کلی سلامت خود را نادیده میگیرند و همچنین افراد عصبی، خواب نامنظمی هم دارند و در واقع مجموع این عوامل میتواند موجب مرگ زودرس این افراد شود.

در دوره ملکه ویکتوریا (ملکه مشهور انگلستان در سالهای ۱۸۳۷ تا ۱۹۰۱) خوابیدن بیش از ۸ ساعت را نشانه بطالت یا درآمدی بیش از حد نیاز میدانستند. ناپلئون بناپارت نیز که فرد خوش خوابی نبود، میگفت که برای مردان شش ساعت و برای زنان هفت ساعت خواب کافی است و تنها افراد نادان هشت ساعت میخوابند.

البته نباید فراموش کرد که خواب یک سره و بدون بیدار شدن، حتا اگر کوتاه تر هم باشد از خواب آشفته یا تکه تکه طولانی بسیار موثرتر است و هرگز ۱۰ ساعت خواب همراه با سرو صدا، نور مزاحم و بیدار شدن های مکرر نمیتواند به اندازه شش ساعت خواب در محل آرام و تاریک موجب رفع خستگی شود.

• اما ما واقعا به چه مقدار خواب نیاز داریم؟

بر خلاف گفته ناپلئون، امروزه با انجام آزمایشها و آمارگیریها، میانگین میزان خواب در هفته (روزهای عادی و تعطیل) برای یک فرد عادی هشت ساعت در روز است. اما افراد تا حد زیادی با یکدیگر متفاوتند. ما افرادی را میبینیم که کم خواب یا پر خواب هستند، یعنی کسانی که میتوانند با ۵ تا ۵,۵ ساعت یا بالعکس نه تا ده ساعت خواب، در حد یک فرد عادی استراحت کرده باشند.

• چند عامل موثر در مقدار خواب لازم برای هر شخص اینها هستند:

▪ شرایط ژنتیکی و نیاز به خوابی که از این طریق به ارث برده اید

▪ حفظ سلامت خواب (به معنای کارهایی که برای بهتر خوابیدن انجام داده یا از آن اجتناب میکنید، از قبیل نوشیدن قهوه، سیگار کشیدن و ورزش کردن)

▪ کیفیت خواب شما

▪ چرخه فعالیت شما در ۲۴ ساعت و سوخت و ساز بدنتان

برای مثال، سیگار کشیدن، نوشیدن قهوه یا الکل و ورزش همه عواملی هستند که میتوانند خواب شما را به نحو چشمگیری تحت تاثیر قرار دهند. اگر برای خوابیدن در بستر کتاب میخوانید یا تلویزیون تماشا میکنید و همچنین مقدار نوری که در طول روز با آن مواجه بوده اید (مانند صفحه کامپیوتری که تا نیمه شب در مقابلش نشسته اید) همه، در کمیت و کیفیت خواب شما موثرند.

همه این عوامل با یکدیگر جمع شده و مقدار خوابی را که در طی آن شما به خوابی استراحت کرده، با احساس شادابی بیدار شده و هوشیاری خود را در طول روز حفظ میکنید، تعیین میکنند.

• اما این قانون ۸ ساعت خواب در روز واقعا از کجا آمده است؟

در یک تحقیق کلاسیک، محققان فرد داوطلب را به مدت ۳۰ روز در اتاقی بدون پنجره و با نور کنترل شده قرار میدادند. نور ۱۶ ساعت از روز موجود بود و ۸ ساعت دیگر اتاق تاریک میشد. اما داوطلب میتواند به دلخواه خود منبع نور را خاموش یا روشن کند.

قبل از شروع آزمایش، این فرد از ساعت خواب منظم ۶،۵ ساعت در روز پیروی میکرد و او در شب اول هشت ساعت و در شب دوم ۱۰ ساعت، شب سوم ۱۲ ساعت و شب چهارم ۱۴ ساعت خوابید. او در طی شبهای بعد ساعت خواب خود را کم کرد تا بالاخره به زمان یکنواخت ۸ ساعت و ۱۳ دقیقه رسید و آنرا ادامه داد.

این آزمایش بارها با افراد مختلف تکرار شد و نتیجه یکسانی از آن به دست آمد. به این ترتیب توصیه ۸ ساعت خواب در روز به وجود آمد.

• چقدر خواب بدهکارید

خوب باز هم به سوال همیشگی برمیگردیم، "شما" چگونه مقدار خواب مورد نیاز خود را تعیین میکنید؟

ابتدا باید به حساب بانکی خواب خود سر بزنید و ببینید آیا بدهی دارید یا نه. در طول روز شما حدود هشت ساعت از این حساب برداشت میکنید و مقداری خواب بدهکار میشوید. خواب شبانه این بدهی را جبران میکند.

اما اگر شما تنها شش ساعت و نیم بخوابید، هنوز یک و نیم ساعت خواب بدهکار هستید. اگر پنج شب متوالی به این کار ادامه دهید، یک شب کامل از خواب خود را از دست داده اید و در روزهای بعد به خواب بیشتری نیاز دارید تا این کمبود جبران شود.

حالا از کجا بدانید که بدهی خواب دارید؟ یک روش برای دانستن آن وجود دارد: از روز شنبه شروع کنید و بدون نوشیدن مواد الکلی و کافئین دار و استفاده از دخانیات، هر شب در یک ساعت مشخص به بستر بروید به طوری که هر شب ۷ تا ۸ ساعت متوالی بخوابید، شش شب این برنامه را اجرا کنید و روز جمعه به خود اجازه خوابیدن بدهید و ببینید بدنتان تا چه زمانی اجازه خوابیدن میدهد.

اگر از ساعات خواب روزهای عادی، بیشتر خوابیدید یعنی که بدهی خواب دارید و باید مقدار بیشتری از شب را به استراحت بپردازید. میدانیم که این آزمایش چندان ساده نیست اما انجام دادن آن مهم است، چرا؟

نتایج سوء خواب ناکافی و ناراحت میتواند بسیار جدی باشد. بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که کمبود خواب میتواند هوشیاری و عملکرد فرد را تا حد بسیار زیادی ضعیف کند.

کاستن از خواب شبانه به اندازه یک و نیم ساعت در یک شب، میتواند کارایی و هوشیاری شخص را در روز بعد تا یک سوم کاهش دهد.

خواب الودگی شدید در طول روز به حافظه صدمه میزند و قدرت تفکر و تجزیه و تحلیل اطلاعات را کاهش میدهد و این ناتوانیها میتوانند در مرحله بعد به مشکلات جسمی مانند صدمه دیدن در محل کار (به خصوص هنگام کار با ماشین آلات)، تصادف در حین رانندگی و مانند آن منجر شوند.

حرف آخر اینکه شما باید هر روز با احساس شادابی بیدار شوید و در طول روز احساس خواب آلودگی نداشته باشید. اگر مشکل خواب آلودگی یا خستگی شما با خواب بیشتر حل نشود، ممکن است به یک ناهنجاری خواب مبتلا باشید و باید با یک متخصص مشورت نمایید.

چهل نکته برای این که راحت بخوابید

نکات زیر قطعا به شما کمک خواهد کرد تا بدون مصرف قرص‌های خواب‌آور از خواب شبانه خود لذت ببرید.

- قبل از رسیدن زمان خواب سعی کنید آرام باشید، پیاده روی کنید، و به اموری بپردازید که به شما آرامش می‌دهند.
- فعالیت‌ها و تکالیف خود را حداکثر تا بعدازظهر به پایان برسانید.
- از تخت خوابی که سروصدا تولید می‌کند استفاده نکنید.
- اگر در محیط اطراف منزلتان به هنگام خواب سروصدا می‌شنوید از پدهای مخصوص گوش استفاده کنید تا صداهای بیرون مانع خوابیدن شما نشود.
- سعی کنید تخت خوابتان بالاتر از زمین باشد و جای خواب ثابت و معینی داشته باشید.
- دقت کنید داروهایی که مصرف می‌کنید محرك سیستم عصبی نباشند.
- رواندازی که استفاده می‌کنید نه زیاد سنگین و گرم و نه زیاد سبک باشد.
- ملافه خود را به زیر تشک محکم نکنید اجازه دهید آزاد و رها روی تشک قرار



بگیرد و هرازگاهی اجازه دهید تشک هوا بخورد.

- دقت کنید تشک تخت خوابتان گود نشده باشد.
- تخت خوابتان به اندازه کافی بزرگ باشد.

- پیژاما و لباس خوابی که استفاده می‌کنید، می‌بایست کاملاً مناسب و گشاد باشد.
- از بالش استفاده کنید که مناسب برای شماست نرم یا سفت! هر کدام را که ترجیح می‌دهید، انتخاب کنید و یا اگر ترجیح می‌دهید اصلاً از بالش استفاده نکنید.
- اگر دوست دارید به هنگام خواب نور کمی در اتاق باشد حتماً يك لامپ را روشن بگذارید
- اگر به هنگام خواب باید همه جا تاریک باشد دقت کنید تا همه چراغ‌ها را خاموش کنید و پرده‌ها را به دقت بکشید
- در طول هفته سعی کنید راس ساعت معینی از خواب بیدار شوید
- بعد از بیدار شدن از خواب زیاد در تخت خواب ننماید و مشغول برنامه‌های روزمره خود شوید
- از چرت زدن‌های عصرگاهی پرهیز کنید
- روزانه حتماً تمرینات ورزشی انجام دهید تا به هنگامی خواب احساس بهتری داشته باشید
- دو ساعت قبل از خواب از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید
- بعد از شام از نوشیدن قهوه یا نوشیدنی‌های شیرین و محتوی کافئین خودداری کنید.
- اگر تمایل دارید که قبل از خوابیدن تلویزیون تماشا کنید، می‌بایست فیلم‌های شاد و کمدی نگاه کنید و از تماشای فیلم‌های درام پرهیز کنید.
- اگر علاقه‌مندید قبل از خواب مطالعه کنید، از خواندن کتاب‌هایی که ذهن شما را مشغول می‌کند یا نیاز به استدلال دارد خودداری کنید، زیرا مجبورید تمام شب به آن فکر کنید و این امر مانع از خوابی آرام می‌شود.
- بعد از ظهرها و شب‌ها از بحث و مشاجره و جدل پرهیز کنید زیرا مانند سم برای خواب شبانه مضر است.
- به هنگام مصرف شام و دسر از مصرف بی اندازه نمک خودداری کنید.
- سعی کنید از مواد غذایی حاوی کلسیم و پروتئین به هنگام شام استفاده کنید. مصرف مقداری پنیر و دانه‌هایی حاوی تری‌پتوپان و آمینواسید که در خوابیدن اثر مثبت دارند توصیه می‌شود.
- مصرف چای گیاهی مثل چای بابونه و چای سنبل الطیب کمک می‌کند تا به هنگام خواب آرامش بیشتری داشته باشید.
- مصرف يك قاشق مخمر آب جو در يك لیوان شیر کمک کننده است
- نوشیدن يك لیوان شیرداغ یا نوشیدن يك قاشق عسل در يك فنجان آب جوش، به خوابی آرام کمک می‌کند
- نوشیدن ۲ قاشق غذاخوری آب سیب و سرکه با دو قاشق غذاخوری عسل در يك لیوان آب گرم از نوشیدنی‌هایی است که از قدیم برای از بین بردن بی خوابی مصرف می‌کردند.
- از همسر خود راجع به چگونگی موقعیت خوابش سؤال کنید و سعی کنید وضعیت مشابهی برای خواب داشته باشید تا این تفاوت به هنگام خواب مزاحم شما نباشد.
- بیش از ۸ ساعت نخوابید. معمولاً بین ۴ تا ۶ ساعت برای افراد سالم مناسب است.
- وقتی در تخت خواب قرار دارید درباره برنامه‌ها و مشکلات روزانه خود بیش از ۳-۴ دقیقه فکر نکنید. اصولاً از مرور خاطرات تلخ خودداری کنید.

- درجه حرارت مناسب برای اتاق خواب ۶۰ تا ۶۴ درجه فارنهایت است
- می‌توانید قبل از خواب در وان آب گرم ریلکس کنید. اضافه کردن ۱ قاشق غذاخوری پودر خردل به آب وان به ریلکس شدن شما کمک می‌کند.
- از بخاری یا لوازم گرمایی در زمستان استفاده کنید و مراقب باشید تا هوای اتاق خشک نشود.
- پاشویه کردن قبل از خواب آرامش بخش است.
- گوش کردن به موسیقی ریلکسیشن نیز آرامش بخش است.
- روی تخت خواب به پشت دراز بکشید و عضلاتان را رها و ریلکس کنید. تصور کنید يك يك اعضای بدنتان ریلکس و آزادند.
- قبل از دراز کشیدن چندین بار نفس عمیق بکشید
- اگر تمامی این موارد اثر نداشت به شمردن گوسفندها ادامه دهید این شیوه یکی از قدیمی‌ترین روش‌ها برای برطرف کردن بی خوابی‌های شبانه است.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی درمانگر

<http://vista.ir/?view=article&id=255958>



حالت خواب راز شخصیت انسان را برملا می‌کند

اگر می‌خواهید به شخصیت واقعی کسی پی ببرید بهتر است به نحوه خوابیدن او نگاهی بیندازید. دانشمندان معتقدند که موقعیت بدن در حال فرو رفتن به خواب سرنخ مهمی درباره شخصیت فرد به دست می‌دهد. پروفسور کریس ایدزیکوسکی مدیر موسسه «خدمات ارزیابی و مشاوره خواب» شش حالت عمومی تر موقعیت بدن در خواب را بررسی کرده و





متوجه شده است که هر يك از این حالات به يك گروه شخصیتی ارتباط دارد. وی گفت: «همه ما وقتی بیداریم متوجه حرکات و سکنات خود (body language) هستیم، اما این نخستین باری است که توانسته ایم ببینیم حالت بدن ما هنگام خواب چه تعبیری دارد.» «جالب اینکه شخصیت آدمی با وضعیتی که بدن در حالت خواب به خود می گیرد در اغلب موارد شدیداً با آنچه انتظار داریم در تعارض است.» حالت هایی که دکتر ایدزیکوسکی مطالعه کرده به شرح زیر است:

- جنینی: کسانی که به هنگام خواب از بغل چمباتمه می زنند، افرادی در ظاهر سرسخت اما قلباً حساس توصیف می شوند. ممکن است در برخورد اول با سایر افراد خجالتی باشند، اما به سرعت حالت طبیعی خود را بازی می یابند. این عمومی ترین حالت خواب است و ۴۱ درصد از هزار نفری که مورد مطالعه قرار گرفتند را شامل می شود. تعداد زنانی که در این حالت می خوابند بیش از دو برابر تعداد مردان است. خوابیدن رو به پهلو (۱۵ درصد): دراز کشیدن روی يك طرف بدن درحالی که دو بازو نیز به موازات بدن راست شده باشد. این گروه افرادی ساده گیر و اجتماعی هستند که مایلند خود را قاطی جمع کنند و به بیگانگان اعتماد می کنند، با این حال ممکن است زودباور باشند.
 - خوابیدن رو به پهلو با دستان باز (۱۳ درصد): گفته می شود کسانی که روی پهلو می خوابند و هر دو دست خود را به طرف مقابل باز می کنند شخصیت باز و گشاده ای دارند اما می توانند مظنون و بدبین باشند. در تصمیم گیری کند هستند، اما زمانی که تصمیمی گرفتند بعید است از آن برگردند.
 - خوابیدن به پشت با دستان بسته (۸ درصد): کسانی که به پشت می خوابند درحالی که دستانشان به پهلوها چسبیده معمولاً افرادی ساکت و خوددار هستند. از هیاهو می پرهیزند، اما برای خود و دیگران معیارهای برجسته می گزینند.
 - خوابیدن روی شکم (۷ درصد): کسانی که رو به تشك می خوابند درحالی که با دست هایشان بالش را بغل کرده و سر را به يك طرف برگردانده اند اغلب آدم هایی خوش معاشرت و جسور هستند، اما در عین حال می توانند عصبی و زودرنج باشند و از انتقاد یا شرایط دشوار خوششان نمی آید.
 - خوابیدن رو به پشت با دستان باز (۵ درصد): کسانی که به پشت می خوابند و دست های خود را باز می گذارند دوستان خوبی می یابند چون همیشه آماده گوش سپردن به دیگران و دراز کردن دست یاری هستند. این گروه معمولاً علاقه ندارند در مرکز توجه باشند.
- باقی کسانی که در این مطالعه شرکت کردند گفتند موقع به خواب رفتن حالت ثابتی ندارند یا از آن بی خبرند.
- عواقب بهداشتی

پروفسور ایدزیکوسکی همچنین تاثیر حالات مختلف خواب بر سلامت انسان را مطالعه کرد.

او به این نتیجه رسید که حالت رو به تشك برای هضم غذا مفید است درحالی که حالات رو به پشت یا دستان باز یا بسته احتمالاً بیش از سایر حالات به خرناس و خواب بد منجر می شود. این تحقیقات همچنین نشان داد که افراد معمولاً حالت خوابیدن خود را عوض نمی کنند. تنها ۵ درصد گفتند هر شب در حالت مختلفی به خواب می روند. پروفسور ایدزیکوسکی همچنین دریافت که خوابیدن در حالتی که يك دست یا پا رو به جلو راست شده در بریتانیا عمومیت بیشتری دارد.

يك دهم افراد نیز مایلند به هنگام خواب تمام بدن را با پتو بپوشانند.

BBC Persian

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11857>



حرف زدن از رویاها در خواب

خواب، کاری است که ما در هر شبانه روز انجام می دهیم. اما همین کار معمول ما، پر از اسرار و نکات ناشناخته است. مثل هر ارگان یا عملکرد دیگر بدن، خواب هم می تواند تحت تاثیر بیماری ها و اختلالاتی قرار بگیرد. در اینجا ۱۰ عدد از این اختلالات را فهرست می کنم. شاید خودتان یا یکی از اطرافیان تان مبتلا به یکی از این اختلالات باشید.

• اختلال رفتاری در مرحله حرکات سریع چشم

یکی از مراحل خواب موسوم به مرحله «حرکات سریع چشم» یا خواب REM است. خواب REM حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کل خواب را شامل می شود. به عبارت دیگر هر فرد در طول شبانه روز ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه در خواب REM



است. با این همه بسته به سن هر شخص طول مدت خواب REM متغیر است. برای مثال شیرخواران، ۸۰ درصد طول خواب شان را در مرحله REM سپری می کنند. در طول خواب REM فعالیت سلول های مغزی یا «نورون ها» مشابه بیداری است. در اختلال رفتاری مرحله حرکات سریع چشم، عضلات بدن از حالت بی حرکتی و فقدان تونی که باید به صورت طبیعی داشته باشند، در می آیند. بنابراین فرد به موازات دیدن رویاها شبانه در بستر حرکت می کند و ممکن است به خودش یا اطرافیان صدمه بزند. این اختلال قابل درمان است و غالباً به داروهای ضدتشنجی مثل کلونازپام پاسخ درمانی می دهد.

• هراس شبانه

هراس شبانه عبارت است از هراس شدید و ناتوانی موقت در به دست آوردن هوشیاری. در این اختلال فرد به صورت ناگهانی از مرحله خواب امواج آهسته، بیدار می شود. این بیدار شدن معمولاً همراه با نفس نفس زدن، ناله و فریاد زدن است. معمولاً وقتی فردی دچار این حالت می شود، بیدار کردنش غیرممکن است و غالباً شخص بدون اینکه بیدار شود، مجدداً به خواب می رود. به علاوه «هراس های شبانه» به ندرت توسط شخص به یاد آورده می شوند.

توجه داشته باشید که «هراس های شبانه» با کابوس تفاوت دارند. اولین تفاوت این دو این است که شخص دچار هراس شبانه کاملاً بیدار نمی شود و تلاش برای بیدار کردنش هم به جایی نمی رسد. به علاوه هراس شبانه می تواند برای بیمار خطرناک هم باشد چرا که ممکن است طی آن به خود یا اطرافیانش صدمه بزند.

• دندان قروچه

دندان قروچه یک اختلال شایع خواب است. تقریباً ۴۰ میلیون آمریکایی این اختلال را دارند. طی دندان قروچه شخص دندان هایش را روی هم می فشارد. این اختلال می تواند موجب آسیب شدید به دندان ها شود و بنابراین باید درمان شود. علاوه بر این دندان قروچه می تواند موجب سردرد و التهاب مفصل گیجگاهی- فک فوقانی شود. بیشتر کسانی که دندان قروچه دارند از بیماری خود آگاه نیستند و در ۵ تا ۱۰ درصد موارد، تنها با علائمی مثل سردرد و درد آرواره به پزشک مراجعه می کنند. معمولاً پزشکان برای این بیماران «محافظ های دهانی» تجویز می کنند. در موارد شدید بیماری، حتی از تزریق بوتاکس در عضلات فک استفاده می شود.

• سندرم پاهای بی قرار

سندرم پاهای بی قرار در یک فرد بیدار هم می تواند رخ دهد، اما در شکل شدید، می تواند در طول خواب یا زمان بی حرکتی بیمار هم اتفاق بیفتد. در سندرم پاهای بی قرار، فرد مبتلا تمایل غیرقابل مقاومتی به حرکت دادن بدنش برای گریز از حس ناراحتی بدن دارد. در این سندرم غالباً پاها درگیر هستند، ولی دست ها و قسمت بالاتنه بدن هم می توانند درگیر شوند. در این اختلال وقتی شخص بدنش را حرکت می دهد، به طور موقت احساس ناراحتی اش تعدیل می شود و تسکین موقت می یابد. پزشکان معمولاً برای مبتلایان داروهای ضدتشنج یا شبه مخدرهایی مثل متادون یا داروهای خانواده بنزودیازپین تجویز می کنند. البته بر سر درمان دارویی یک فرد مبتلا به این سندرم، تا حدی اختلاف نظر وجود دارد.

• سندرم نبود بیداری- خواب ۲۴ساعته

در این اختلال عجیب و نادر، بدن قادر به چرخه طبیعی خواب ۲۴ساعته نیست. بنابراین فرد مبتلا مثل یک فرد عادی، یک چرخه خواب طبیعی

شبانه روزی ندارد و چرخه خواب و بیداری بیمار، در هر ۲۴ ساعت تغییر می کند. این اختلال بیشتر در افراد نابینا رخ می دهد.

• قطع تنفس در طول خواب

در این اختلال، تنفس شخص مبتلا در طول خواب دچار وقفه می شود. در هر وقفه یک یا دو تنفس انجام نمی شود. چنین وقفه هایی می توانند به صورت مکرر در طول خواب شخص مبتلا رخ دهند. این اختلال وقتی از لحاظ پزشکی اهمیت پیدا می کند که تعداد این وقفه های تنفسی به پنج بار در ساعت برسد. اشخاصی که دچار وقفه تنفسی در طول خواب می شوند از بیماری خود آگاه نیستند، حتی اگر به خاطر همین وقفه ها مرتب از خواب بیدار شده باشند. بیشتر اطرافیان بیمار هستند که متوجه این اختلال می شوند. ممکن است سال ها حتی یا دهه ها، شخصی به این اختلال مبتلا باشد و متوجه نشود. مبتلایان به این اختلال غالباً در طول روز خواب آلوده و خسته هستند و مراحل خواب طبیعی شان به هم می خورد. معمول ترین درمان وقفه تنفسی طی خواب استفاده از وسیله پی به نام PAP است که مجاری تنفسی را با به جریان انداختن هوای با فشار مثبت باز نگاه می دارد. از درمان دارویی و جراحی هم برای درمان این اختلال استفاده می شود.

• سندرم کلاین- لوین

در این سندرم، شخص مبتلا احتیاج به خواب زیاد دارد که گاهی به ۲۰ ساعت در شبانه روز می رسد. معمولاً شخص مبتلا به غذا خوردن (پرکاری جبری) تمایل زیادی دارد. بعضی از محققان عقیده دارند این بیماری زمینه ارثی دارد و بعضی دیگر اعتقاد دارند این اختلال یک بیماری خودایمنی است. این اختلال درمان قطعی ندارد، اما غالباً داروهای محرکی مثل آمفتامین و متیل فینیدیت و همچنین ایمنی پرامین و مودافینیل برای این دسته از بیماران تجویز می شود. به خاطر شباهتی که بین این بیماری و بعضی از اختلالات خلقی وجود دارد از لیتیوم و کاربامازپین هم در درمان بیماری استفاده می شود. اما غالباً پاسخ به درمان، محدود است.

• حرف زدن هنگام خواب

شخص مبتلا ممکن است تنها صداهای ساده هنگام خواب ادا کند، اما ممکن است به صورت طولانی هم حرف بزند. ممکن است کسانی که صدای فرد مبتلا را می شنوند، بفهمند که او چه می گوید و ممکن است قادر به فهم حرف های او نباشند. حرف زدن هنگام خواب می تواند در مرحله خواب REM رخ دهد. در این حالت شخص حرف هایی را که طی رویاهایش می زند، بر زبان می آورد. حرف هنگام خواب می تواند در خواب غیرREM هم واقع شود. درمانی برای این اختلال وجود ندارد.

• حمله خواب

حمله خواب یا Narcolepsy اختلالی است که در آن شخص مبتلا در زمان هایی به صورت تصادفی به خواب می رود. فرد مبتلا غالباً در طول این خواب ها به خواب REM می رود و کمتر وارد مرحله خواب غیرREM می شود. شخص مبتلا به کرات دچار خواب آلودگی شدید می شود و نمی تواند مدت زیادی خود را بیدار نگه دارد. علامت دیگر این بیماران «کاتاپلکسی» است. در کاتاپلکسی عضلات یک قسمت یا همه بدن سست می شود، به این صورت که ممکن است یا عضلات صورت و آرواره ها و گردن درگیر شود یا همه عضلات بدن درگیر شود. در حمله کاتاپلکسی توانایی گفتاری و بینایی شخص مختل می شود، اما شنوایی و هوشیاری اش باقی می ماند. علت این اختلال به درستی شناخته نشده است. درمان شامل داروهای ضدافسردگی، محرک ها یا هیپنوتیزم است.

این اختلال شکلی از «خواب گردی» محسوب می شود و طی آن شخص مبتلا هنگام خواب درگیر فعالیت جنسی با پارتنر خود می شود. به خاطر هراس از قضاوت دیگران و ناآگاهی از اینکه این حالت، یک مشکل پزشکی است، افراد مبتلا تا مدت ها برای درمان اختلال خود اقدامی نمی کنند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=354198>



حرف زدن در خواب

برخی افراد وقتی که خواب هستند کلماتی را بیان می کنند که در بسیاری از موارد موقتی بوده و تحت شرایط خاصی ایجاد می شود با این حال این صحبت ها نیازمند بررسی است زیرا ممکن است خود فرد اصلا متوجه نشود.

به نقل از ای بی سی نیوز، حرف زدن در خواب در افراد و شرایط مختلف متفاوت است اما اصولا در خواب عمیق یعنی مرحله ۳ و ۴ خواب اتفاق می افتد که شخص به گونه ای حرف می زند که گویی در رویا است فقط در موارد حاد مانند بیداری عمل می کند.

بیشتر افراد از آنچه در خواب می گویند بی اطلاع هستند و حتی ناراحت

می شوند. گاهی ممکن است این افراد علاوه بر حرف زدن دست و پای خود را نیز حرکت داده و یا حتی در خواب راه بروند. گاهی هم با اضطراب از خواب بیدار می شوند اما صبح روز بعد همه چیز فراموش می شود.

حرف زدن در خواب بسیار بی ضرر است. البته به طور حتم اطرافیان را نگران کرده و ممکن است آنان به ویژه همسر فرد با صدای او از خواب بیدار شود اما مشکل جدی ایجاد نمی کند.



علت این مساله هنوز كاملا معلوم نيست اما به نظر مي‌رسد بيشتر در افرادي وجود دارد كه تحت فشارهاي شديد روحي هستند يا به دلايل ديگري بيمارند. حرف زدن در خواب ممكن است در كودكان با ترس‌هاي شبانه مرتبط باشد و در بزرگسالان با خرخر.

• در آرزوي خوابي شيرين

اگر مي‌خواهيد بهتر بخوابيد به موارد زير توجه كنيد؛

- پرخوري و كم خوري موجب اختلال در خواب مي‌شود. خوردن يك غذاي سبك قبل از خواب به بهتر شدن خواب كمك مي‌كند، در حالي كه پرخوري سبب اختلال در سيستم هضم و در نتيجه بي‌خوابي مي‌شود.
- كافئين در خواب اختلال ايجاد مي‌كند.

هر نوع غذا و نوشيدني‌اي داراي كافئين مثل قهوه، كوكاكولا و شكلات سبب بي‌خوابي مي‌شود، البته در افراد مختلف، تاثير آن متفاوت است.

- خوردن چربي را فراموش كنيد. خوردن غذاهاي خيلي چرب سبب به هم خوردن سيستم هضم و گوارش و در نتيجه بي‌خوابي مي‌شود.
- دير وقت شام نخوريد. افرادي كه مشكل معده مثل برگشت اسيد معده و يا ترش كردن دارند، نبايد دير وقت غذا بخورند و لازم است از خوردن غذاهاي سنگين خودداري كنند، زيرا غذاي سنگين تخليه شدن معده را به تعويق مي‌اندازد.

خوابيدن با معده پر، باعث تحريك اسيدها و مايعات معده و روده مي‌شود و آنها را به سمت مري مي‌راند، بنابراين حالت ترش كردن ايجاد شده و سبب ايجاد تغييراتي در خواب مي‌شود. توجه داشته باشد، نوشيدن بيش از اندازه مايعات قبل از خواب نيز مشكل‌ساز است.

- شير و عسل به بهبود خواب كمك مي‌كند. شير داراي آمينو اسيدى به نام تريپتوفان است كه تريپتوفان موجب افزايش مقدار داروي مسكن طبيعي در مغز به نام سروتونين مي‌شود. به همين دليل بيشتر پزشكان نوشيدن شير قبل از خواب به همراه يك قاشق چايخوري عسل توصيه مي‌كنند.

مخلوط شير و موز نيز به بهبود خواب كمك كرده و به بدن ويتامين B 6 مي‌رساند. اين ويتامين به تبديل تريپتوفان به سروتونين كمك مي‌كند.

برخي از انواع گياهان و داروهاي گياهي نيز به بهبود خواب كمك مي‌كند. به‌طور مثال گياه سنبل كوهي تاثيري شگفت‌انگيز در اين زمينه برچاي مي‌گذارد.

پزشكان معتقدند سنبل كوهي سبب آرامش سيستم عصبى و راحتى بافت ماهيچه‌ها مي‌شود، بنابراين دم كردن سنبل در يك قوري چاي توصيه مي‌شود. علاوه بر سنبل، چاي بابونه، نعناع و ليمو عماني نيز به خواب بهتر و آرام‌تر كمك مي‌كند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=295131>

خُر خُر و وقفه تنفسی حین خواب

• خرخر (snoring):

خرخر کردن به صدای ناخوشایند حین تنفس در خواب اطلاق میگردد. خرخر کردن میتواند هر فرد و در هر گروه سنی را درگیر کند. اما خرخر در مردان و افراد چاق بیشتر بروز میکند. خرخر کردن با افزایش سن تشدید میشود. ۴۵ درصد بزرگسالان گاهی اوقات، و ۲۵ درصد بزرگسالان بطور مزمن و همیشگی خرخر میکنند.

• علت ایجاد خرخر:

خرخر زمانی روی میدهد که جریان هوای عبور کننده از مجاری دهان و بینی بطور فیزیکی با مقاومت روبرو می گردد. خرخر هنگام عمل دم و زمانی که مجاری فوقانی تنفس با فشار منفی مواجه میگردند رخ میدهد. ارتعاش زبان کوچک، کام نرم و انتهای زبان عمدتاً ایجاد کننده صدای خرخر میباشند.

هنگام بیداری عضلات دهان (کام نرم و زبان) و حلق بطور طبیعی راه هوایی فوقانی را باز نگه میدارند. اما این عضلات هنگام خواب اندکی شل شده و راه هوایی باریک میگردد. حال هر چه راه هوایی باریک تر و عضلات شل تر باشند جریان هوا قوی تر و به تبع آن ارتعاش بافتها و صدای خرخر افزایش خواهد یافت. همچنین خشکی بافتهای دهان و گلو در افزایش صدای خرخر موثر میباشد. جریان هوا میتواند به علل فاکتورهای زیر کاهش و یا مسدود گردد:

(۱) راه هوایی مسدود شده بینی: آلرژی ها (حساسیت ها)، عفونت سینوس ها، انحراف تیغه بینی، بزرگ بودن شاخک های بینی و یا پولیپ بینی میتواند باعث خرخر گردد.

(۲) عضلات ضعیف گلو و دهان: شل بودن عضلات دهان و گلو باعث فروافتادن این عضلات و انسداد مجاری هوا میگردد. افزایش سن، مصرف قرصهای خواب آور و یا آرام بخش، مصرف الکل، خواب عمیق و ازدیاد بافت چربی در گلو میتوانند باعث شل شدن بیش از حد عضلات گلو و دهان گردند.

(۳) بزرگی بافتهای گلو: لوزه ها و آدنوئید بزرگ، اضافه وزن و توده های سرطانی (نادر) میتوانند ایجاد خرخر کنند.

(۴) زبان کوچک و کام نرم بزرگ تر و بلند تر از حد معمول: کام نرم و زبان کوچک بلند باعث کوچک و باریک شدن دهانه بینی و گلو میگردد. وقتی این ساختارها مرتعش شده و با یکدیگر برخورد میکنند راه هوایی مسدود و خرخر پدید می آید.



• وقفه تنفسی حین خواب(sleep apnea):

آپنه به قطع تنفس عادی اطلاق گردیده که شخص با احساس خفگی به دفعات مکرر از خواب میپرد. این وقفه ممکن است ۱۰۰ ها بار در طی خواب تکرار شده و هر کدام از آنها نیز تا ۲ دقیقه بطول انجامد. هنگامی که سطح اکسیژن خون به علت انسداد راه هوایی کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون افزایش می یابد. همین امر باعث میگردد تا مغز شما را از خواب بیدار کند تا با برقراری مجدد تنفس از خفگی شما جلوگیری گردد. دو نوع وقفه تنفسی وجود دارد:

۱) وقفه تنفسی انسدادی(osa)(obstructive sleep apnea): شایعترین نوع وقفه تنفسی است که علت آن انسداد راه هوایی توسط بافتهای نرم و شل گلو میباشد.

۲) وقفه تنفسی مرکزی(central sleep apnea): در این حالت راه های هوایی مسدود نیست، اما مغز در ارسال پیام عصبی به عضلات تنفسی برای آغاز عمل تنفس ناتوان است. علت این امر آسیب به مغز، سکتة مغزی و یا مصرف زیاد مواد مخدر نظیر هروئین و مورفین میباشد.

• فاکتورهای ریسک خرخر و وقفه تنفسی در خواب:

۱) مردها.

۲) اضافه وزن و چاقی. (افراد چاق عضلات گلوی شل تری دارند)

۳) سن بیش از ۴۰ سال.

۴) سایز گردن ۱۷ اینچ یا بیشتر در مردان و ۱۶ اینچ و یا بیشتر در زنان.

۵) افراد چاق با گردن کوتاه و قطور.

۶) داشتن لوزه ها و آدنوئید (لوزه سوم) بزرگ.

۷) زیاد بودن بافت عقب گلو.

۸) فک کوچک و پس رفته.

• علایم وقفه تنفسی حین خواب:

۱) از خواب پریدن های مکرر با احساس خفگی. (خود فرد معمولا از آنها مطلع نمیگردد)

۲) خشکی دهان و گلو هنگام برخاستن از خواب. (افرادی که خرخر میکنند نیز دارای این علامت میباشند)

۳) خستگی و خواب آلودگی در طی روز.

۴) سردرد هنگام برخاستن از خواب.

۵) تغییر در خلق، کاهش میل جنسی، اشکال در تمرکز و یادگیری، تحریک پذیری، کاهش توان یادگیری، تغییر شخصیت، احساس خستگی و افسردگی در طی روز.

۶) خرخر با صدای بلند.

۷) خواب شبانه باعث تجدید قوا نمیگردد.

۸) سوزش سر دل، تعریق شدید هنگام خواب، تکرار ادرار در شب، افزایش سریع وزن و بی خوابی از دیگر علائم آن میباشد.

• نکته: خرخر میتواند به وقفه تنفسی منجر گردد.

• عواقب خطرناک عدم درمان خرخرهای شدید و وقفه تنفسی در خواب:

۱) پر فشاری خون.

۲) سکته مغزی.

۳) نارسایی و حمله قلبی.

۴) آریتمی ضربان قلب.

۵) ناتوانی جنسی.

۶) کاهش کارایی و بازدهی فرد در امور تحصیلی و شغلی.

۷) افزایش ریسک ابتلا به دیابت تیپ ۲.

۸) افزایش بروز اختلال بیش فعالی-کم توجهی در کودکان.

۹) کاهش کیفیت خواب فرد و احساس خستگی و خواب آلودگی شدید در طی روز. (افزایش بروز تصادفات رانندگی)

۱۰) کاهش سطح اکسیژن خون که منجر به فعالیت بیشتر قلب و افزایش فشار خون و همچنین بزرگ شدن قلب میگردد. بزرگ شدن قلب خود میتواند ریسک حملات قلبی و سکته را افزایش دهد.

• نکته: وقفه تنفسی حین خواب یک حالت تهدید کننده حیات بوده و بایستی فوراً درمان گردد.

• نکته: خرخر کردن غیر از عوارض ذکر شده دارای پیامدهای منفی اجتماعی نیز میباشد. کیفیت خواب اطرافیان شخص خرخر کننده کاهش یافته و صدای خرخر موجب آزار آنها میگردد. خود شخص خرخر کننده نیز دچار شرمساری و خجالتزدگی میگردد.

• نحوه تشخیص:

۱) پلی سومنوگرام (psg) (polysomnogram): این دستگاه فعالیت الکتریکی مغز، حرکات چشمها، فعالیت و کشش طبیعی عضلات، سرعت ضربان قلب، تلاش تنفسی، جریان هوا و سطح اکسیژن خون در حین خواب را بطور مرتب اندازه گیری و ثبت میکند.

۲) تست تاخیر خواب (mslt) (multiple sleep latency test): در این تست سرعت به خواب رفتن فرد در چندین نوبت در روز اندازه گیری میشود. افراد عادی ۱۰-۲۰ دقیقه طول میکشد تا به خواب روند. هنگامی که این زمان به کمتر از ۵ دقیقه کاهش یابد بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.

• راهکارهای درمانی خرخر و وقفه تنفسی حین خواب:

۱) تغییر در شیوه زندگی:

- کاهش وزن و بهبود عادات غذایی.

- عدم مصرف آرام بخش ها، قرصهای خواب آور و آنتی هیستامین ها قبل از خواب.

- از مصرف مشروبات الکلی و غذاهای سنگین حداقل از ۴ ساعت قبل از خواب خودداری ورزید.

- الگوی خواب خود را نظم دهید. هر روز سر یک ساعت خاص به خواب رفته و یا از خواب برخیزید.
 - به پهلو بخوابید و نه بروی پشت خود. هنگامی که به پشت میخوابید زبان به عقب افتاده و راه هوایی را مسدود میکند.
 - سر تختخواب خود را به میزان ۱۰ سانتی متر بالا آورید.
 - بدون بالش بخوابید. بالش باعث خم شدن گردن میگردد.
 - ورزش کنید. ورزش و فعالیت بدنی باعث کاهش بافت چربی در گردن و گلو و افزایش کشیدگی طبیعی عضلات میگردد.
 - در منزل از دستگاه های مرطوب کننده و تصفیه کننده هوا (کاهنده عوامل آلرژی) استفاده کنید.
 - برخی غذاها ترشح مخاط دهان و گلو را افزایش داده و خرخر را تشدید میکنند، مانند شیر، کره، پنیر و خامه. بنابراین حداقل از ۲ ساعت قبل از خواب از مصرف اینگونه مواد غذایی اجتناب ورزید.
 - از مصرف سیگار اجتناب ورزید. دود سیگار باعث تورم راه های هوایی میگردد.
 - هنگام خواب سعی کنید بدن شما در یک راستا قرار گیرد.
 - با دهان تنفس نکنید. تنفس دهانی باعث خشک شدن مخاط دهان و گلو شده و خرخر را تشدید میکند. ۸۵ درصد کسانی که خرخر میکنند شب ها با دهان باز میخوابند.
 - نکته: الکل، قرصهای آرام بخش و خواب آور باعث شل شدن بیشتر عضلات گلو و دهان میگردد.
- (۲) درمان دارویی:
- برخی داروهای ضد افسردگی همچون میرتازاپین (mirtazapine) باعث کاهش دفعات وقفه تنفسی میگردد.
 - داروی شبیه کافئین متیل گزاننتین تتوفیلین (methylxanthine theophylline) در کودکان باعث کاهش دفعات وقفه تنفسی میگردد.
 - برخی محرک ها برای درمان خواب آلودگی در طی روز تجویز میگردد. مانند مدفنیل (modafinil).
- (۳) پروتزیهای دندانی (dental devices): این دستگاه ها واسپلینتها با: ۱- جلو آوردن فک ۲- بالا بردن کام نرم ۳- نگه داشتن زبان و جلوگیری از به عقب افتادن آن و انسداد راه هوایی از خرخر کردن فرد جلوگیری میکنند. عوارض این دستگاه ها شامل: ۱- خشک شدن دهان و گلو ۲- تغییر مکان احتمالی دندانها ۳- افزایش ترشح بزاق میباشد. اثر بخشی آنها نیز ۸۰ درصد میباشد.
- (۴) اسپری های بینی (nasal spray): این اسپری ها حاوی روغن روان کننده طبیعی بوده و باعث نرم شدن و مرطوب ماندن گلو، زبان کوچک و کام نرم میگردد.
- (۵) بالش ها و تشکهای ویژه ای که با اصلاح وضعیت خوابیدن و قرار گیری اندامها خرخر را کاهش میدهند.
- (۶) نوارهای بینی و گشاد کننده ها (nasal strips): برای افرادی که خرخرشان به علت احتقان بینی و آلرژی میباشد موثر است. از یک یا چند نوار پلاستیکی چسبناک تشکیل شده اند. وقتی بطور صحیح روی بینی قرار داده میشود نوارها سعی میکنند مجدداً به حالت مستقیم و راست در آیند. همین امر باعث بالا آمدن طرفین بینی، گشاد شدن حفرات بینی و کاهش مقاومت جریان هوا میگردد.
- (۷) ایمپلنت های کامی (pillar system) (palatal inserts): با تعبیه کردن ۳ ایمپلنت از جنس پلی استر بسیار کوچک در کام نرم صورت میگیرد.

ایمپلنتها به عنوان یک تکیه گاه عمل کرده و باعث سفت شدن و کاهش ارتعاش بافت کام نرم میگردند. این عمل با بی حسی موضعی انجام میگیرد.

۸) فشار مثبت پیوسته (cpap)(continius positive airway pressure): شامل یک کمپرسورها و یک ماسک بینی میباشند. هوا با فشار به درون راه های هوایی فوقانی وارد میشود که از روی هم افتادن بافت های راه های هوایی فوقانی جلوگیری میکند. در واقع این دستگاه به عنوان یک وسیله کمک تنفسی عمل میکند.

۹) فشار مثبت دو مرحله ای (bi-pap)(bi-level machine): مشابه دستگاه فوق بوده اما در این نوع خاص هوا با دو فشار متفاوت به درون ریه ها رانده میشود. هنگام عمل دم هوا با فشار بیشتر و هنگام عمل بازدم هوا با فشار کمتری وارد میگردد، تا تنفس طبیعی تر و راحت تر انجام گیرد.

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=89008>



خُر و پُف در میان افراد چاق سه برابر شایع تر است

خُر و پُف در میان افراد چاق سه برابر شایع تر است، زیرا چربی باعث گرفتگی راه های تنفسی می شود. کاهش وزن ممکن است خُر و پُف را کاهش دهد یا به طور کلی رفع کند. گفتنی است هر فردی که زیاد خُر و پُف می کند و از خواب آلودگی در طی روز رنج می برد، امکان دارد به ایست تنفسی در خواب مبتلا باشد. برطرف کردن خُر و پُف آسان نیست، ولی می توان کارهای زیر را امتحان نمود:

- تهیه مرطوب کننده هوا در صورت کم بودن رطوبت اتاق خواب
- ممانعت از بروز تشنگی و نوشیدن مقدار زیادی آب قبل از خواب
- عدم استفاده از داروهای ضد اضطراب و آنتی هیستامین ها چند ساعت



قبل از خواب



▪ بستن توپ تنیس یا جوراب گره شده به پشت پیراهن فرد خُر و پُف کننده

برای جلوگیری از به پشت خوابیدن

▪ بلند نمودن زیر سر فرد به مقدار ۱۵ سانتی متر

بهتر است برای تعیین علت خُر و پُف به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید که او با معاینه تشخیص خواهد داد که آیا علت خُر و پُف در اثر انسداد لوزه هاست یا انحراف دیواره میانی بینی .

منبع : WWW.PERSIANDIET.COM

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=12371>



خاتمه‌ها و خواب راحت

خواب خوش بخشی جدا نشدنی از زندگی تمام انسان هایی است که تمایل دارند جسم و روانی سالم داشته باشند. کمبود خواب کافی از نظر جسمی بر میزان ترشح هورمون ها، ضربان قلب و متابولیسم بدن تاثیر می گذارد و از نظر روحی نیز کارایی و بازده مغز را کاهش می دهد. همچنین موجب ابتلا به دیابت می شود و حتی افسردگی ایجاد می کند.

همه اعضای خانواده از والدین گرفته تا فرزندان نیاز به خواب کافی و مناسب دارند تا بازده تحصیلی ، شغلی ، ورزشی و عاطفی شان افزایش یابد.

تحقیقات نشان داده اند در سالهای اخیر الگوهای خواب تغییر کرده و افراد در





سراسر جهان ، حدود ۲۵ درصد کمتر از دهه های گذشته می خوابند و در عین حال پس از بیدار شدن نیز در وضعیت نشاط جسمی و روحی قرار ندارند.

به همین دلیل خواب کافی و مناسب نقش قابل ملاحظه ای در زندگی ایفا می کند. در مورد خواب تاکنون بسیار خوانده اید، اما این بار ما قصد داریم به نکاتی اشاره کنیم که خانمها می توانند با رعایت آنها در منزل ، خواب خوشی را برای خود و دیگر اعضای خانواده به ارمغان بیاورند تا در طی روز نیز خانواده با نشاط و شادابی بیشتری به کار بپردازند:

ملحفه ها را زود به زود عوض نمایید: بهتر است ملحفه های تخت را هر چند روز یک بار عوض نمایید. آنها را با آب گرم شسته و در شستن از نرم کننده ها استفاده کنید.

شاید برایتان جالب باشد اما بررسی ها نشان داده که وقتی افراد در هنگام خواب از ملحفه و روبالشی تمیز و نرم و با عطر خوش استفاده می کنند، زودتر به خواب رفته و بهتر می خوابند.

ساعت را در نزدیکی یا در معرض دید قرار ندهید: بسیاری از مواقع ، وقتی ساعت در نزدیکی یا رویه روی فردی که قصد دارد بخوابد قرار گیرد، او با نگاه کردن به آن یا در مواردی با شنیدن و گوش دادن ناخواسته به صدای آن شروع به تفکر درباره کارهای انجام شده یا نشده آن روز و برنامه های روز بعد می کند و دیرتر می خوابد. در ضمن در خواب نیز آرامش کافی را نخواهد داشت.

• استفاده از بالش مناسب اهمیت زیادی دارد:

چنانچه مدتی بر یک طرف بالش خوابیده اید؛ آن را برگردانید تا حالت محدب آن حفظ شود.

استفاده از بالش مناسب نه تنها به کیفیت خواب کمک می کند، بلکه از ایجاد دردهای سر و گردن نیز جلوگیری می کند.

استفاده از بالش نامناسب در سنین میانسالی و کهنسالی حتی ممکن است موجب بروز افسردگی شود زیرا موجب اختلال در کیفیت خواب شده و روی سیستم عصبی افراد تأثیر می گذارد.

ارتفاع آن زیاد نباشد و اگر به پهلوی بخوابید، مستطیلی بین گردن و شانه ها ایجاد کند که گردن در وضعیت افقی قرار گیرد.

همچنین برای جلوگیری از تعرق باید روکش دولایه نخی داشته باشد که قابل شستشو نیز باشد و موجب بروز آلرژی نشود. اما آنچه بتازگی کشف شده و بسیار جالب است ، این که چنانچه مواد داخل بالش به جای پلی استر از جنس مواد خنک و ترکیبی از فیبر سرامیک و سولفات سدیم باشد، خواب بسیار بهتر و لذت بخش تری را برای شخص به ارمغان می آورد. زیرا سر را خنک تر نگاه می دارد.

در صورتی که چنین بالش را نیافتید، می توانید به دنبال بالش های با الیاف و فیبرهای طبیعی باشید تا حداقل کمتر از مواد حاوی پلی استر سر را گرم کند.

• سعی کنید در انتخاب رنگ و ضخامت پرده مورد استفاده در اتاقها دقت بیشتری نمایید:

در مورد اتاق خواب ، استفاده از پرده هایی که در آن مقداری از رنگ سبز استفاده شده باشد در ایجاد آرامش و خواب راحت تر موثر است. در ضمن توجه داشته باشید که صرفا استفاده از پرده های توری و نازک در اتاق خواب مناسب نیست و باید پرده تقریبا ضخیم نیز وجود داشته باشد و هنگام خواب پرده ها تقریبا بسته (نه به طور کامل) باشند تا محیط راحت تری فراهم کنند.

• گرمای نسبی پاها خواب راحت تری به دنبال دارند:

این موضوع در مورد کودکان اهمیت بیشتری دارد. اما در مورد بزرگسالان نیز بی فایده نیست. شاید تصور کنید گرما مانع خواب خوش می شود، اما باید خاطرنشان کنیم که وقتی دمای پاها از سایر نقاط بدن بیشتر باشد، جریان خون در این محل تسریع و راحت تر شده و با کاهش دما در ناحیه میانی بدن ، خواب بهتری را برای فرد به ارمغان می آورد. مادران اصولا هنگام خواب بر بالین فرزندان می روند و با کشیدن یک ملحفه یا پتوی نازک روی قسمت پای فرزندان ، این مورد را رعایت می کنند.

• پیش از خواب نوشیدن آب مفید است ، اما نگذارید اعضای خانواده آبمیوه بنوشند:

بررسی ها نشان می دهد استفاده از مواد قندی مانند آب میوه موجب می شود فرد بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیرتر به خواب برود. مصرف میوه های سرشار از ویتامین C نیز خواب را به تعویق می اندازد، اما در عوض نوشیدن آب یا شیر قبل از خواب مفید است. پس بهتر است خانمها کاری کنند که فرزندان عادت نکنند قبل از خواب آبمیوه یا برخی از میوه ها را میل کنند. فقط خوردن موز پیش از خواب به دلیل این که موجب ترشح هورمون ملاتونین یا هورمون خواب و آرامش می شود، برای اعضای خانواده مفید است.

منبع : انستیتو روانپزشکی تهران

<http://vista.ir/?view=article&id=231655>



خرخر کردن در خانواده مسری می شود

کودکانی که والدینشان در خواب خرخر می کنند، سه برابر بیشتر از بقیه کودکان در معرض ابتلا به خرخر در



خواب قرار دارند. البته ناگفته نماند که خرخر کردن تا ۵۰ درصد با افزایش وزن و چاقی در ارتباط است. احتمال خرخر کردن در خواب در کودکان مبتلا به بیماری آسم و آلرژی های گوناگون نیز ۲ برابر بیشتر از بقیه کودکان است. در صورتی که پدر یا مادر در خانواده شب ها در خواب خرخر کند، احتمال به وجود آمدن این حالت در فرزندان نیز ۲۱/۸ درصد است. تنها ۷/۷ درصد از کودکانی که والدینشان خرخر نمی کنند، در خواب دچار این حالت می شوند. کارشناسان با مطالعه بر روی کودکان و بزرگسالان متوجه شدند که خرخر کردن، با مشکلات رفتاری، نقص های روانی، بیماری های متابولیسمی و قلبی ارتباط دارد و گاهی بیماری های ریوی و آلرژی باعث خرخر کردن فرد در خواب می شود.



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=11853>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خروپف

خروپف در میان افراد چاق سه برابر شایع تر است زیرا چربی باعث گرفتگی



راه های تنفسی می شود کاهش وزن ممکن است خروپف را کاهش دهد یا به طور کلی رفع نماید. گفتنی است هر فردی که زیاد خروپف می کند و از خواب آلودگی در طی روز رنج می برد امکان دارد به ایست تنفسی در خواب مبتلا باشد برطرف کردن خروپف آسان نیست، ولی می توان کارهای زیادی را امتحان کرد



- (۱) تهیه مرطوب کننده هوا در صورت کم بودن رطوبت اتاق خواب
- (۲) ممانعت از بروز تشنگی و نوشیدن مقدار زیادی آب قبل از خواب
- (۳) عدم استفاده از داروهای ضد اضطراب و آنتی هیستامین چند ساعت قبل از خواب
- (۴) بستن توپ تنیس یا جوراب گره شده به پشت پیراهن فرد خروپف کننده برای جلوگیری از به پشت خوابیدن

(۵) بلند نمودن زیر سر فرد به مقدار ۱۵ سانتی متر

(۶) بهتر است برای تعیین علت خروپف به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید که او با معاینه تشخیص خواهد داد آیا علت خروپف در اثر انسداد لوزه هاست یا انحراف دیواره میانی بینی.

نویسنده : محمدرضا عبدلی قهی

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=124501>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خروپف

یک مرد ۴۹ ساله سیگاری و دچار اضافه وزن، همراه با همسرش به مطب شما می‌آید. خروپف وی که در خانواده به شوخی رایجی تبدیل گشته، در ۶ ماه گذشته بدتر شده است و اکنون همسر وی در اتاق جداگانه‌ای می‌خوابد. اخیراً که این زوج در هتلی اقامت داشتند، سر و صدای وی را مهمانان دیگر شنیده بودند. آنها می‌خواهند بدانند چه کاری می‌توانند بکنند...



• به چه مسایلی باید پرداخت؟

خروپف ساده در انگلیس شایع است (شیوع تا ۴۰٪). باید ماهیت خروپف، تاثیر آن بر بیمار و شریک زندگی، عوامل قابل اصلاح و وجود هرگونه تظاهر

دال بر آپنه انسدادی هنگام خواب را که وضعیت جدی‌تری است، ارزیابی نمایید.

چه کسی بیشتر از خروپف متاثر است؟ در خروپف ساده این فرد غالباً شریک زندگی بیمار است.

• تا چه حدی باعث اختلال در زندگی و روابط می‌شود؟

• چه مدتی است که مساله‌ساز بوده است؟

• آیا بیمار اخیراً چاق‌تر شده یا اندازه یقه‌اش افزایش یافته است؟

• مصرف الکل و هرگونه تاثیر آن بر علائم را ارزیابی نمایید.

• آیا از قرص‌های خواب‌آور یا دیگر آرام‌بخش‌ها (sedatives) استفاده می‌کند؟

• آیا خروپف وی به وضعیت خوابیدن حساس است؟ خروپف در بیشتر مواقع در وضعیت خوابیده به پشت بدتر می‌شود.

• آیا سابقه مشکلات بینی از جمله تروما، احتقان یا آنوسمی ناشی از پولیپ بینی دارد.

• آیا ممکن است دچار آپنه انسدادی هنگام خواب باشد؟ آیا همسر وی متوجه توقف تنفس (دوره‌های آپنه) گشته یا بیمار با احساس خفگی

(choking) بیدار شده است؟ آیا در طول روز بیش از حد خواب‌آلود است (نیاز غیرقابل اجتناب و نامناسب به خوابیدن، نه خستگی عمومی)؟ علائم

دیگر عبارت‌اند از خوابی که سر حال‌کننده نیست، شب‌ادراری (nocturia)، سردردهای صبحگاهی، تمرکز ضعیف یا تصادفات اتومبیل که قابل انتساب

به خواب‌آلودگی باشد.

• چه باید کرد؟

• معاینه عمومی

به وزن و قد وی توجه کنید و در صورت امکان اندازه گردن وی را با یک متر نواری بسنجید هرچند اندازه دقیق پیراهن کفایت خواهد کرد. شاخص توده

بدن (BMI) (۱) را محاسبه نمایید. در نیمی از بیماران دچار آپنه انسدادی هنگام خواب، BMI بالای ۳۰ است. دور گردن بالای ۴۳ سانتی‌متر

همبستگی خوبی با خروپف و آپنه انسدادی هنگام خواب دارد.

بینی را از نظر هرگونه انسداد (مثل پولیپ یا انحراف تیغه بینی) و یک یا دو طرفه بودن انسداد معاینه کنید.

اروفارنکس را برای ارزیابی میزان نزدیکی (crowding) دندان‌ها و اندازه لوزه‌ها و زبان کوچک معاینه نمایید. پزشکان مجرب قادر خواهند بود این ارزیابی را به صورت کیفی انجام دهند. پزشکان کم‌تجربه‌تر می‌توانند با استفاده از طبقه‌بندی مالامپاتی (۲) (Mallampati) (دارای درجات ۱-۴) که توسط متخصصان بی‌هوشی جهت ارزیابی سادگی لوله‌گذاری استفاده می‌شود، یک ارزیابی کمی پایه به عمل آورند.

وجود رتروگناتی (عقب رفتن فک تحتانی که در هنگام جفت شدن دندان‌ها باعث جلوآمدگی فک فوقانی نسبت به فک تحتانی می‌شود) و نیز نزدیکی (crowding) و کیفیت دندان‌های وی را بررسی کنید.

هیپوتیروئیدی را به عنوان یک تشخیص مدنظر قرار دهید.

از مقیاس اپوورت (۱) (Epworth) برای اندازه‌گیری خواب‌آلودگی روزانه استفاده نمایید. با این کار خواب‌آلودگی به گونه‌ای رواسازی شده، تجدیدپذیر و با حساسیت بالا هرچند غیراختصاصی ارزیابی می‌گردد.

• مداخلات

- اصلاح رفتار و سبک زندگی

بیمار را تشویق کنید وزن خود را کم و سیگار را ترک کند (سیگارکشیدن، خروپف را بدتر می‌کند). وی باید داروهای آرام‌بخش را متوقف کند و مصرف الکل را کاهش دهد. استفاده از گوشی محافظ را برای همسر وی توصیه کنید و اگر خروپف وابسته به وضعیت باشد، بیمار می‌تواند «آموزش وضعیت‌گیری» را امتحان کند؛ بالش‌ها یا محصولات ویژه (انواع مدرن «توپ تنیس در یک جوراب دوخته شده به پشت لباس خواب») برای برخی افراد موثر هستند.

• مداخلات طبی ممکن

احتقان بینی را با اسپری‌های ضد احتقان و استروئیدی بینی درمان کنید. اگر این کار مفید واقع نشد، مشاوره با یک متخصص گوش و حلق و بینی را مدنظر قرار دهید. اگر بیمار لوزه‌های بسیار بزرگی داشته باشد و به خصوص اگر تعداد محدودی از عوامل خطرزای معمول خروپف (مثل BMI بالا) را داشته باشد، ممکن است تونسیلکتومی خروپف را علاج کند. دیگر اقدامات جراحی ممکن عبارت‌اند از اوولوپالانوفارنگوپلاستی و محکم‌کردن کام نرم با امواج رادیویی (radiofrequency). این اقدامات نیازمند مشاوره تخصصی هستند. موفقیت درازمدت همیشه مطابق با نتیجه ابتدایی غالباً عالی نیست.

• ارزیابی بیشتر

آزمون‌های کارکرد تیروئید را مدنظر قرار دهید. همچنین اگر فکر می‌کنید که ممکن است بیمار دچار «نشانگان آپنه انسدادی هنگام خواب» (ترکیب آپنه انسدادی هنگام خواب و خواب‌آلودگی بیش از حد روزانه) باشد، وی را به یک مرکز خواب برای ارزیابی شبانه و درمان احتمالی با فشار مثبت مداوم راه‌های هوایی (PAPC) ارجاع دهید. اگر دندان‌های کافی داشته باشد، آنگاه یک ابزار جلوآورنده (advancement) فک تحتانی می‌تواند به خروپف و آپنه انسدادی خفیف هنگام خواب کمک کند؛ این کار را یک دندان‌پزشک یا جراح دهان بهتر می‌تواند انجام دهد.

خروپف تهدید کننده سلامت فرد و اطرافیان

افرادی که هنگام خواب خروپف می‌کنند هم بر زندگی خود وهم بر زندگی کسی که در نزدیکی آنها می‌خوابد اثر بد می‌گذارند و نزدیک به دوسال از خواب او را کم می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که در کنار فرد خروپف کننده می‌خوابند به کیفیت زندگی خود لطمه زده و به‌طور متوسط روزانه یک ساعت از خواب خود را خراب می‌کنند کسی که کنار فرد خروپف کننده می‌خوابد خواب درستی ندارند ومعمولا با صدای خروپف فرد از خواب می‌پرد و تا مدتی نمی‌تواند بخوابد در نتیجه کسانی که کنار این افراد می‌خوابند هنگام صبح احساس خستگی کرده واز لحاظ جسمی وروحي آسیب می‌بینند این در حالی است که تحقیقات بسیاری نشان داده کمبود خواب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه و فشار خون را بالا می‌برد .

خروپف وقتی اتفاق می‌افتد که مانعی بر سرعبور جریان هوا در دهان و بینی ایجاد شود. صدای خروپف نتیجه لرزش بافت‌های دهان، بینی و گلو است.

شخص خروپف کننده بایداین مشکل رادرک و سعی در درمان خود کند.

بیش از یک سوم مردم جهان که غالبا مرد هستند خروپف می‌کنند. مردان اغلب خروپف راعملی طبیعی و غیره عمدی می‌دانند در حالی که زنان چنانچه به آنها این مسئله گوشزد شود احساس شرمندگی می‌کنند . برخی از زن وشوهرهایی که به مدت طولانی باهم زندگی کرده‌اند به صدای خروپف همسر خود عادت می‌کنند در حالی که برخی دیگر هر شب از صدای خروپف همسر خود به تنگ می‌آیند و جرات ندارند فرد را از خواب بیدار کنند. خروپف همچنین می‌تواند نشانه‌ای خفگی در هنگام خواب باشد. در این شرایط خطرناک، تنفس فرد هنگام خواب به مدت بیشتر از ۱۰ ثانیه متوقف می‌شود .توصیه پژوهشگران به افرادی که هنگام خواب خروپف



می‌کنند این است که برخی از عادات و روش‌های زندگی خود را تغییر دهند. به‌عنوان مثال اگر فرد اضافه وزن دارد باید وزن خود را کاهش داده و هنگام خواب به پشت ن خوابد. البته در پاره‌ای موارد با عمل جراحی می‌توان خرویف را درمان کرد.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=99834>



خواب

بیشتر ما یک سوم زندگی خود را به خواب اختصاص می‌دهیم، در حالی که ادیسون خوابیدن را وقت تلف کردن می‌دانست و روزی ۱۷ ساعت کار می‌کرد. ناپلئون و فلورانس نایتینگل نیز فقط روزی چهار ساعت می‌خوابیدند. فکر می‌کنید حق با کیست؟ چرا می‌خوابیم؟ وقتی می‌خوابیم چه می‌شود؟ چقدر خواب برای بدن لازم است؟ اگر به دنبال یافتن جواب این سؤالات هستید، با ما همراه شوید

• خواب چیست؟

▪ چرا می‌خوابیم؟

سالهاست که دانشمندان به دنبال یافتن پاسخ این سؤال هستند، اما پس

از این همه بررسی باید گفت که هنوز هم واقعاً نمی‌دانیم چرا. عده ای معتقدند خواب به بدن کمک می‌کند که بعد از فعالیت روزانه، تجدید قوا کند، ولی انرژی که در طی هشت ساعت خواب صرفه جویی می‌شود در حدود ۵۰ کیلو کالری است، یعنی چیزی به اندازه انرژی حاصل از یک نان. این مقدار انرژی ناچیزتر از آنست که بخواهد دلیلی برای خوابیدن آدمها باشد.

ما باید بخوابیم، چون خوابیدن باعث می‌شود که توانایی های ادراکی خود مانند حافظه، صحبت کردن و تفکر خلاق را در حد مطلوب نگهداریم. به عبارت دیگر، خواب نقش مهمی در رشد مهارت های مغزی ما دارد. شاید بهترین راه برای پی بردن به اهمیت خواب این باشد که ببینیم وقتی نمی



خوابیم، چه اتفاقی می‌افتد. کمبود خواب سبب کاهش توانایی های مغز ما می‌شود. اگر یک شب را تا صبح بیدار مانده باشید، حتماً دیده اید که روز بعد سست و فراموشکار می‌شوید. احتمالاً متوجه شده اید که کج خلق و زود رنج هم می‌شوید. تحقیقات نشان داده است که فقط یک شب بی خوابی، به طرز قابل ملاحظه ای تمرکز را کاهش می‌دهد و کسانی که شب‌ها خوب نمی‌خوابند، نمی‌توانند برای مدت طولانی توجه خود را به یک موضوع اختصاص دهند.

کمبود خواب در دراز مدت، باعث می‌شود که قسمتی از مغز که کنترل مهارت‌های زبانی، حافظه، برنامه ریزی و احساس گذشت زمان را به عهده دارد، تحت تأثیر قرار گیرد و تقریباً از کار بیفتد. هفده ساعت بیداری مداوم اثری معادل ۰,۰۵٪ الکل در خون دارد. در بسیاری از کشورها، به فردی که به این میزان الکل در خون او باشد، اجازه رانندگی داده نمی‌شود.

علاوه بر این، افرادی که خوب نمی‌خوابند، معمولاً توان پاسخ گویی به تغییرات سریع وضعیت و تصمیم گیری منطقی را ندارند. جالب است بدانید که همین عدم هوشیاری در بسیاری از فجایع بزرگ تاریخی مانند حادثه چرنوبیل، انفجار شاتل challenger و ... مؤثر بوده است. بی خوابی نه تنها بر روی مهارت‌های شناختی، بلکه روی سلامت عاطفی و فیزیکی نیز اثر می‌گذارد. اختلالاتی مانند آپنه خواب، باعث افزایش فشار خون و فشار عصبی می‌شود. دانشمندان نشان داده اند که کمبود خواب، ریسک چاقی را هم افزایش می‌دهد، زیرا بسیاری از هورمون‌ها و مواد شیمیایی که نقش مؤثری در کنترل وزن و اشتها دارند، هنگام خواب آزاد می‌شوند.

• مراحل خواب

انسان هنگام خواب، سیکل های خواب متوالی را طی می‌کند. هر یک از سیکل‌ها بین ۹۰ تا ۱۱۰ دقیقه طول می‌کشد و شامل دو مرحله است: مرحله حرکات سریع چشم و مرحله پیش از آن، که خود به چهار بخش، تقسیم می‌شود. این چهار بخش به ترتیب عبارتند از:

(۱) خواب سبک

در نخستین قسمت خواب، ما نیمه هوشیار هستیم. فعالیت ماهیچه‌ها کم می‌شود و ممکن است کنش اندکی در آنها دیده شود. دلیل اینکه این قسمت به این نام خوانده می‌شود، آنست که می‌توان فرد را به آسانی بیدار کرد.

(۲) خواب واقعی

بعد از گذشت ۱۰ دقیقه از خواب سبک، خواب واقعی آغاز می‌شود که حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

در همین زمان، ضربان قلب و تنفس کند می‌شود. اکثر زمان خواب ما در این بخش سپری می‌شود.

(۳ و ۴) خواب عمیق

در گام سوم، مغز شروع به تولید امواجی با دامنه بلند و فرکانس پایین (کند) می‌کند، که اصطلاحاً امواج دلتا نامیده می‌شوند. ضربان قلب و سرعت تنفس هم به کمترین میزان خود می‌رسد.

قسمت چهارم با تنفس ریتمیک و فعالیت ماهیچه ای محدود شناخته می‌شود. اگر در این مرحله، ما را از خواب بیدار کنند، چند دقیقه زمان می‌برد تا هشیار شویم و احساس سستی و گیجی خواهیم کرد. شب اداری کودکان، کابوس شبانه و راه رفتن در خواب نیز در این بخش اتفاق می‌افتد. بعد از عبور از این چهار قسمت، خواب وارد مرحله دوم می‌شود. ویژگی این مرحله حرکات سریع چشم است و به همین دلیل آن را با نام REM

(Rapid Eye Movement) می‌شناسیم. این مرحله ۷۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از به خواب رفتن ما شروع می‌شود و ما تا صبح سه الی پنج REM را تجربه می‌کنیم. فعالیت مغز در این زمان، حتی از وقتی که بیداریم، بیشتر است و اکثر رویاها را هم در همین موقع می‌بینیم. اگر پلک فرد را به آرامی بالا ببرید، می‌بینید که چشمان او به سرعت به این سو و آن سو حرکت می‌کند. ضربان قلب بالا می‌رود و فشار خون افزایش پیدا می‌کند. با این وجود، حرکات بدن کاهش می‌یابد و حتی می‌توان گفت عضلات فلج می‌شوند. عده ای معتقدند که این نوعی دفاع طبیعی است که نمی‌گذارد ما عکس العمل شدیدی نسبت به آنچه در رویا می‌بینیم، نشان دهیم. پس از REM، کل سیکل از ابتدا شروع می‌شود.

• ما به چند ساعت خواب نیاز داریم؟

هیچ جواب دقیقی برای این سؤال وجود ندارد، چون مقدار خواب مورد نیاز افراد مختلف متفاوت است. می‌توان گفت مقدار خوابی که هر فرد به آن نیاز دارد، آن مقداری است که اگر تأمین شود، وی در روز بعد احساس خواب آلودگی نکند. انسانها به طور میانگین ۶ الی ۹ ساعت در روز می‌خوابند، میزان خواب حیوانات نیز متفاوت است:

گونه / میانگین کل ساعات خواب در طول شبانه

افعی / ۱۸ ساعت

ببر / ۸/۱۵ ساعت

گره / ۱/۱۲ ساعت

شامپانزه / ۷/۹ ساعت

گوسفند / ۸/۲ ساعت

فیل آفریقایی / ۳/۳ ساعت

زرافه / ۹/۱ ساعت

طولانی ترین زمانی که یک فرد توانسته بیدار بماند، ۱۱ روز است. این رکورد در سال ۱۹۶۵ توسط یک جوان ۱۷ ساله به دست آمده است. او از روز چهارم شروع به هذیان گویی کرد و پس از چند روز فکر می‌کرد که یک فوتبالیست مشهور است. البته او پس از ثبت رکورد، به مقدار کافی خوابید و به وضعیت کاملاً عادی برگشت

<http://vista.ir/?view=article&id=305926>

خواب بد احتمال سکته را بالا می برد

طبق مطالعات و گزارشاتی که در مجله پزشکی new England چاپ شده حبس نفس در خواب علت عمده کوتاهی نفس و خروپف های بلندی که آرامش بی نهایت شب را به هم می زند و احتمال سکته را می افزاید ، می باشد . این نتایج اخیر نشان می دهد که مشکلات معمول خواب می تواند نتایج و پی آمدهایی بیشتر از احساس خستگی در روز بعدی را به دنبال داشته باشد .

خوشبختانه دکتر کلار یاگی استاد دانشگاه یل گفت : حبس نفس در خواب وضعیت کاملاً قابل درمانی است ."

از ۸۴۲ زن و مردی که از مرکز پزشکی دانشگاه یل به دنبال راه نجاتی برای مشکلات خوابشان بودند حدود ۳/۲ آنها به حبس نفس در خواب تشخیص داده شدند .

۳ سال بعد ۲۲ سکته و ۵۰ مرگ در این گروه گزارش شد در مقابل گروهی که دچار مشکلات کم عوارض دیگری بودند ، ۲ سکته و ۱۴ مرگ گزارش



شد.

وقتی عوامل معمولی که موجب سکته می شود همچون افزایش فشار خون به وجود آید حبس نفس در خواب احتمال سکته را دو برابر می کند . یاگی گفت : حبس نفس ، راه جریان هوا را مسدود کرده و موجب می شود فرد هنگام خواب برای تنفس تقلا کند که این ، دلیل خروپف های شبانه می باشد.

او افزود : این قطع و وقفه جریان هوا موجب نوسان فشار خون و کمبود اکسیژن شده که به تدریج احتمال سکته را می افزاید . برخی اوقات بیمار متوجه این اتفاقات نیست و در این وقفه های که در تنفس بوجود می آید بیدار شده و دوباره به خواب می رود که تنها نشان و مدرکی که مشاهده می شود ، احساس خستگی بیش از اندازه در روز بعدی می باشد .

یاگی گفت : اگر کسی کنارتان می خوابد از او بخواهش کنید مشکلات خواب شبانه تان را به شما بگوید ، حقیقتاً با معالجه اساسی این مشکلات می توان خطر و احتمال سکته را پایین آورد .

در مطالعات گذشته محققین دریافته اند نوعی ماسک فشار هوا می تواند وقفه های تنفس را موقع خواب جبران کرده و احتمال سکته های قلبی و دیگر خطرات و اثرات بعدی حبس نفس را کاهش دهد.

اما نتیجه دیگری که در مجله پزشکی new England چاپ شد نشان می دهد که هیچ وسیله تنفسی به سکت قلبی و انواع دیگر حبس نفس که طولانی تر است ، کمک نمی کند.

یاگی اعلام کرد تا کنون مشخص نشده چنین معالجه هایی می توانند جلوی سکت قلبی را بگیرد یا نه ، ولی به هر حال مانند یک نوع شرط بندی است .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=13448>



خواب بمونی عقب می افتی

آیا صبح ها به سختی از خواب بیدار می شوید؟ آیا به سختی روز خود را شروع می کنید؟ اگر شما هم جز «آندسته از افرادی هستید که بیرون آمدن از رختخواب برایشان کار دشواری به نظر می رسد، تاکنون شده از خودتان بپرسید که دلیل آن چیست؟ چرا فقط برای یک دقیقه بیشتر چرت زدن مکررا روی زنگ ساعت می کوبید و نهایتا هم باید چهاردست و پا از روی تخت پایین بیایید.

آیا دلیل این امر آنست که شما به اندازه کافی استراحت نمی کنید و خوابتان به اندازه نیست؟ آیا پیش از رفتن به رختخواب غذاهای سنگین مصرف می کنید؟ آیا به اندازه کافی ورزش نمی کنید؟ شاید هم دلیلش این باشد

که شما به اندازه کافی «انگیزه» برای زودتر بیدار شدن از رختخواب ندارید. شاید زندگی برای تان آنقدر هیجان انگیز و لذت بخش نیست که بخواهید از خواب بلند شده و روز خود را شروع کنید. برای یک لحظه هم که شده به این موضوع فکر کنید! آیا احساس می کنید که زندگی خسته کننده و بی ثمری را دنبال می کنید؟ اگر زندگی فعلی تان خوشحال تان نمی کند، همین حالا وارد عمل شوید و شرایط خود را تغییر دهید.



شما یک بار بیشتر شانس زندگی کردن را ندارید، پس بهتر است از این فرصتی که در اختیارتان قرار گرفته به بهترین نحو استفاده کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید. به این فکر کنید که انجام آن کار چه شور و اشتیاقی را می‌تواند در وجود شما زنده کند و سپس با این تفکر به انجام آن کار اهتمام ورزید. اگر بی‌میلی و تنبلی به شما اجازه نمی‌دهد که کاری را شروع کنید و یا صرفاً با کمبود انگیزه کافی روبرو هستید، در این مطلب شیوه‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم تا به واسطه آن‌ها بتوانید خود را در مسیر صحیح دستیابی به خواسته‌ها و در نهایت رسیدن به موفقیت قرار دهید.

۱) به این موضوع فکر کنید که با تنبلی و بی‌میلی فقط لذت‌های بیشمار می‌توانید در زندگی بدست آورید را از خود دریغ می‌کنید. چرا اجازه می‌دهید نعمت‌های شگفت‌انگیز زندگی از کنار شما بگذرند؟ از این زاویه به قضیه نگاه کنید: زندگی آنقدر کوتاه است که حیف است لحظات خود را در خواب سپری کنید. باید بلند شوید، دست به کار شده و از زندگی خود لذت ببرید. کاری را پیدا کنید که انجام آن به شما آرامش و اشتیاق می‌دهد. باید لحظه لحظه زندگی را برای خود لذت بخش سازید.

۲) حالا که متوجه شدید که چه کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید، انجام آن‌ها را بصورت یک هدف در ذهن خود در بیاورید و صبح‌ها به آنها فکر کرده و برای عملی کردنشان خودتان را وادار کنید که راس ساعت مقرر از رختخواب بیرون بیاوید. انجام چنین کاری بصورت روتین ذهن شما را برنامه‌ریزی می‌کند و به مرور زمان این توانایی را پیدا می‌کنید که به محض اینکه ساعت زنگ زد فوراً از جا بلند شوید. وقتی صدای زنگ ساعت را قطع کردید با خود چنین عباراتی را تکرار کنید: «امروز بهترین روز زندگی من خواهد بود و من قصد دارم بیشترین استفاده را از زمان خود ببرم.» سپس با اعتماد به نفس کامل از رختخواب بیرون آمده، قدم بر روی زمین بگذارید، به عضلات خود کشش دهید و سر را بلند نموده و مستقیماً به زیر دوش بروید.

۳) در حالیکه دوش می‌گیرید و آواز مورد علاقه‌تان را می‌خوانید! برای روز خود برنامه‌ریزی کنید. (البته اگر تا آن لحظه برنامه‌هایتان را هماهنگ نکرده‌اید). تمایل دارید امروز چه کارهایی را انجام دهید؟ چه کار پراهمیتی وجود دارد که شما باید آن را انجام دهید؟ کارهایتان را اولویت‌بندی کنید و ببیند چه کاری را باید زودتر انجام دهید و چه کارهایی را می‌توانید به زمان دیگری موکول کنید. اما نکته قابل توجه: «سعی کنید ابتدا کارهایی را برای انجام دادن انتخاب کنید که لذت بیشتری به شما می‌دهند و بعد با انرژی زیاد به سراغ کارهای دیگر بروید.»

۴) همین‌طور که روز شما به جلو پیش می‌رود به ترتیب کارهایی که باید انجام می‌دادید را مرور کرده و به خودتان قول بدهید که تا پایان روز کلیه آن‌ها را انجام دهید. شاید یک کار باشد، شاید هم چند کار مختلف، به هر حال فرقی نمی‌کند. هدف اصلی شما در ابتدای راه اینست که یاد بگیرید کارها را انجام دهید و آن‌ها را به پایان برسانید. فقط باید عمل کنید و کارها را انجام دهید. با تمرکز کردن بر روی کارهایی که می‌بایست در طول روز انجام دهید، عادت چرت زدن نیز از بین خواهد رفت.

توجه، توجه: زمانیکه میل باطنی شما به انجام کارهای متفاوت افزایش پیدا کند، به چیزهایی می‌رسید که در گذشته خواب آن‌ها را هم نمی‌دید. این امر روحیه و انرژی بسیار زیادی را در وجود شما ایجاد می‌کند. اصلاً تعجبی ندارد که پس از چند روز، زنگ ساعت را چند دقیقه زودتر می‌گذارید و آخر هفته‌هایی را که فقط در رختخواب سپری می‌شد، مفید تر سپری خواهد شد. شما خودتان بصورت خودکار صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوید تا به همه برنامه‌هایی که در ذهن دارید برسید. همانطور که در متن اشاره شد، اولین گام برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش اینست که

به محض اینکه ساعت زنگ می زند، از رختخواب بلند شوید. از این طریق حس مسئولیت پذیری شما نیز تا چند برابر افزایش پیدا خواهد کرد. فکر نمی کنم تمایلی داشته باشید که تمام روز خود را در رختواب سپری کرده و به گذر عمر خود چشم بدوزید و به کارهایی که می توانستید انجام دهید و ندادید غبطه بخورید. سعی کنید مسئولیت پذیر تر باشید تا بتوانید بیشتر از زندگی لذت ببرید. به این مطلب فکر کنید که اگر بطور روزانه تنها ۲۰ دقیقه بیشتر برای بهبود زندگی خود قدم بردارید، آنوقت نتیجه کار پس از یک سال یا حتی شش ماه چه می شود؟ همین حالا برای تجربه یک زندگی بهتر دست به کار شوید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=322010>



خواب پیری

با وجود افزایش تمایل افراد به خوابیدن در دوران کهنسالی، در واقع سالمندان به خواب کمتری نیاز دارند. به گزارش سایت پزشکان بدون مرز، دانشمندان می‌گویند احساس خواب‌آلودگی در بین کهنسالان بیشتر به ضعف تاثیر داروها بازمی‌گردد و سالمندان باید سعی کنند به جای خواب زیاد فعالیت ذهنی و بدنی داشته باشند.

البته برخی سالمندان به دلایل گوناگون دچار بی‌خوابی می‌شوند و بی‌خوابی نیز به اندازه پرخوابی برای آنها زیان‌آور است. توصیه می‌شود سالمندان در هنگام خواب، نور و صدای اضافی را قطع کرده و سعی کنند هر شب رأس ساعت معینی به رختخواب بروند. خوردن کافئین، غذاهای تند و

داروهایی که به حفظ هشیاری کمک می‌کند هم در فاصله شش ساعت قبل از خواب توصیه نمی‌شود. البته به خواب رفتن در حال تماشای تلویزیون یا گوش کردن رادیو نه تنها برای سالمندان بلکه برای دیگر گروه‌های سنی هم سودمند نیست.



منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=123230>



خواب خوب و آرام در طول شب، خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد

برخورداری از يك خواب خوب و آرام در طول شب خطر ابتلاء به سرطان را در افراد کاهش می‌دهد. بین نوع خواب شبانه افراد و احتمال ابتلاء آنها به سرطان ارتباط وجود دارد. نتایج مطالعات اخیر دانش‌پژوهان دانشگاه پزشکی استنفورد بیانگر آن است که برخورداری از خواب کافی و مناسب شبانه با ایجاد تعادل بین هورمون‌های مختلف بدن، از بروز بسیاری از انواع سرطان‌ها در افراد پیشگیری می‌کند. شایان ذکر است که پیش از این نیز نتایج بررسی‌های مختلف بیانگر آن بوده است که احتمال بروز برخی انواع سرطان‌ها در افرادی که به دلیل شغل خود دارای خواب شبانه کافی نیستند بیش از این احتمال در سایرین است.

منبع : سایت ایران دکتر

<http://vista.ir/?view=article&id=7492>



خواب خوش سیری چند؟!

برای بسیاری از ما پیش آمده که در مقاطعی درست به خواب نرفته‌ایم یا بی خواب شده‌ایم. گاهی هم به خواب می‌رویم ولی خیلی زود از خواب بیدار می‌شویم. زندگی ماشینی امروز خواب خوش را بر بسیاری حرام کرده است. در واقع حدود یک سوم مردم دچار نشانه‌های بی خوابی هستند. هر چند نیاز افراد به خواب متفاوت است اما به طور متوسط تمامی اشخاص به حداقل ۶ ساعت خواب مداوم برای انجام فعالیت‌های روزمره خود احتیاج دارند. پزشکان معتقدند خواب کمتر از ۶ یا ۷ ساعت در شب با افزایش خطر مرگ همراه است.



▪ چرا بیخوابی

بی خوابی ممکن است ناشی از علل مختلف طبی، درد و حتی درمان این بیماریها باشد. همچنین بهداشت ضعیف خواب (عدم رعایت بهداشت خواب) می‌تواند این شرایط طبی را نیز بدتر کند. بیماریهای افسرده کننده همیشه همراه با اختلال خواب است. اختلالات دستگاه گوارش که باعث درد می‌شود نیز موجب بی‌خوابی می‌شود. کیفیت زندگی از لحاظ شرایط روحی، روانی و تغذیه ای تاثیر مستقیمی با خواب دارد. ساعات کاری متغیر و نامنظم؛ تغییر شرایط محیط یا منزل جدید؛ پدیده جا ماندن یا جلو افتادن از زمان (به هنگام مسافرت‌های هوایی) نیز از دیگر علل بیخوابی است. گاهی نیز بیخوابی هیچ علتی ندارد جز این‌که شما به میزان کافی در طول روز خوابیده‌اید!

در صورتی که بی خوابی طولانی شود، مراجعه به پزشک ضروری است و پزشک با معاینه و کسب اطلاعات کافی تلاش می‌کند علت بی خوابی را برطرف کند و برحسب علت به درمان آن بپردازد. درمان دارویی و تغییرات رفتاری برای شروع خواب، درمان‌های اصلی بیخوابی محسوب می‌شود. پزشکان علاقه دارند از درمان‌های دارویی برای درمان بی خوابی استفاده کنند. بهتر است این قسمت را شما به پزشک بسپارید و سر خود برای بی خوابی دارو مصرف نکنید یا دارویی که برای شما تجویز شده را قطع نکنید.

▪ ۱۰ فرمان برای بی خواب‌ها

به طور کلی رعایت اصول بهداشتی و زندگی سالم به داشتن خوابی خوب و راحت کمک می‌کند. اما اگر دنبال اقداماتی تخصصی‌تر هستید برای داشتن خوابی خوش توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

- ۱) نوشیدن یک لیوان شیر خوابی خوش و طبیعی را به همراه می‌آورد.
- ۲) بدون توجه به ساعتی که به بستر می‌روید برای برخاستن از بستر خواب برنامه منظمی تنظیم کنید.
- ۳) پیش از خواب، قهوه و چای ننوشید.
- ۴) حمام کردن با آب ولرم پیش از خواب موجب خوابی خوش می‌شود.
- ۵) اسانس اسطوخودوس، مرزنگوش و بهار نارنج آرامش‌بخش‌اند و موجب خوابی آرام می‌شوند.

۶ (وقتی هوا گرم است، خوابیدن مشکل می‌شود. سعی کنید دمای هوای اتاق را زیر ۳۷ درجه نگاه دارید تا بدن شما مشکلی در این زمینه نداشته باشد.

۷ (اتاق خواب خود را تبدیل به دفتر کار نکنید.

۸ (کتاب خواندن یک تدبیر مناسب برای خوابیدن است، البته نباید کتابی هیجان انگیز باشد و شما را وادار کند که صفحه بعد را هم بخوانید.

۹ (پیش از خوابیدن نباید غذا بخورید. هر گونه غذایی باید حداقل یک ساعت پیش از وقت خواب مصرف شود.

۱۰ (از استعمال تنباکو خودداری کنید. سیگار و پیپ موجب بیخوابی می‌شود.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=102931>



خواب خوشی داشته باش

شما ممکن است خوب بخورید و خوب ورزش کنید، اما اگر خوب نخوابید، مطمئناً سلامت خود را به خطر انداخته اید. مطالعات نشان داده است که کمبود خواب نه تنها تمرکز و هوشیاری انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه خطر ابتلا به دیابت و چاقی بیش از حد را افزایش می‌دهد و کارکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. مطابق با آمار منتشره موسسه ملی خواب آمریکا در سال ۲۰۰۵، دوسوم آمریکایی‌ها از مشکلات متعدد خواب شکایت دارند و این بدان معناست که سلامت اکثر آنان به خاطر این موضوع در معرض خطر قرار دارد. دکتر ایوون کوتر (Eve van cauter) استاد دانشگاه پزشکی شیکاگو و متخصص غدد درباره تأثیرات مزمن کمبود خواب بر تندرستی و این که چگونه می‌شود عادت‌های خوب خواب را افزایش و





بهبود بخشید، توضیحات زیر را بیان کرده است:

• درباره این واژه چه فکر می کنید؟ خواب کافی...

محققان درباره معنی این واژه هنوز به توافق نرسیده اند. آن چه از واژه خواب کافی به ذهن انسان متبادر می شود، این است، خوابی که باعث می شود انسان از لحاظ عملکرد روحی و جسمی در بهترین وضعیت ممکن قرار گیرد. هر شخصی به چه میزان خواب در شبانه روز نیاز دارد مشخص نیست، اما مطالعات نشان داده است که جوانان و بزرگسالان به طور میانگین به ۸ ساعت و ۱۵ دقیقه خواب در شبانه روز نیازمندند.

• تعریف بی خوابی چیست؟

وجود واژه بی خوابی به وضوح بیان کننده نیاز انسان به خواب است. بی خوابی تاثیر بسیار زیادی روی هورمون های کنترل کننده غده تیروئید دارد، ضمن این که این هورمون ها کنترل کننده های اصلی سوخت و ساز بدن هستند.

• آیا بی خوابی تاثیری روی سیستم ایمنی بدن دارد؟

بله، بی خوابی مشخصا روی سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد. به طور مثال عملکرد واکسن آنفلوآنزا به خصوص در روزهای اولیه واکسیناسیون تحت تاثیر میزان خواب شخص است؛ به طوری که میزان پادتن های تولیدشده علیه آنفلوآنزا توسط بدن تا ۵۰ درصد تحت تاثیر خواب شخص واکسینه شده است.

• پیامدهای بی خوابی مزمن برای نوجوانان چیست؟

بدون تردید نوجوانان، به خصوص در دوران دبیرستان در زمره افرادی قرار می گیرند که با مشکلات خواب دست و پنجه نرم می کنند، زیرا در مرحله بلوغ و رشد جنسی، تاخیر در زمان خواب طبیعی است. آن ها بیشتر ساعات شبانه روز بیدارند و هنگامی به رخت خواب می روند که شب از نیمه گذشته است و مجبورند صبح زود برای رفتن به مدرسه بیدار شوند. شکی نیست که کارآیی دانش آموزان در مدرسه، ارتباط مستقیمی با خواب آنان دارد.

• آیا بی خوابی بر عملکرد و فعالیت افراد بزرگسال هم تاثیر دارد؟

قطعا همین طور است. جالب است بدانید که تحقیقات صورت گرفته در کشور استرالیا روی رانندگان برون شهری نشان داد که تاثیر بی خوابی کمتر از استعمال مشروبات الکلی نیست.

• چه تدابیری برای رفع معضل ناشی از خواب اندیشیده شده است؟

مهم ترین راه کار این است که هر شخص بداند به چه میزان خواب نیاز دارد و تلاش کند هرشب به میزان مورداحتیاج بخوابد. برای افرادی که به سختی خوابشان می برد، توصیه های زیادی وجود دارد؛ مثلا این که در یک اتاق خنک و تاریک استراحت کنید و هرگز اتاق خواب خود را به اتاق کار یا اتاق تلویزیون تبدیل نکنید. از انجام کارهای هیجان انگیز درست قبل از رفتن به رخت خواب اجتناب کنید. همچنین از انجام ورزش های سنگین و

خوردن غذای زیاد در آخر شب خودداری کنید. انجام تمرینات ورزشی منظم در طول روز بر خواب شبانه تاثیر به سزایی دارد. از دیگر پیشنهادها برای این افراد این است که آن ها می توانند به تهیه یک فهرست از کارهایی که فردا باید انجام دهند و همچنین خوابیدن در یک زمان معین در هر شب اقدام کنند.

• و بالاخره اهمیت و نقش خواب در تندرستی چیست؟

خواب برای عملکرد و فعالیت های روحی و جسمی بسیار مهم و ضروری است. به نظر می رسد خواب در سوخت و ساز بدن تاثیرگذار است و کم خوابی باعث چاقی و افزایش وزن و دیابت خواهد شد.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=118956>



خواب در چشم تَرَت می شکند

• طرز مقابله با انواع اختلال خواب

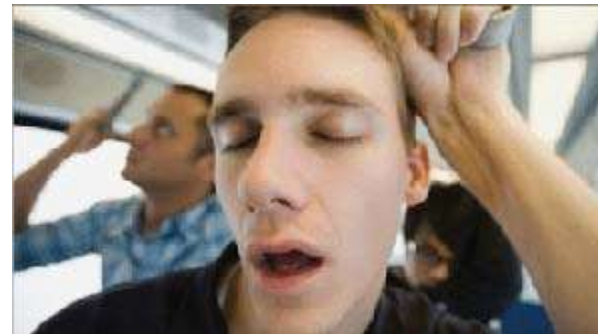
داشتن خواب آرام، برای بسیاری افراد در جوامع امروزی يك رویاست. خروپف، بی خوابی، آپنه خواب و نشانگان پاهای بی قرار، مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد از آنها رنج می برند، اما آشنایی با این مشکلات و راه های درمان آنها می تواند تا حدودی به رفع اختلالات خواب کمک کند.

• خرخر

خرخر شایع ترین مشکلی است که هنگام خواب ایجاد می شود. نه تنها

اطرافیان بیمار آزرده می شوند بلکه خود او نیز ناراحت و خجالت زده خواهد شد. اگر بافت نرم پشت گلو بیش از حد رها باشد، مسیر حلق را می بندد و هوای خروجی سعی می کند این مانع را کنار بزند. به این ترتیب، بافت می لرزد و صدایی را که ما می شنویم، تولید می کند.

با بالا رفتن سن، خرخر شدیدتر می شود. افرادی که گردن های کوتاه و پهن دارند، بیشتر از بقیه خرخر می کنند، چون ماهیچه های اطراف نای آنها



نمی‌تواند چربی‌های دور آن را سر جای خود نگهدارد. دلیل خرخرکردن سایر افراد ممکن است یکی از موارد زیر باشد: سستی عضلات زبان یا حلق (ماهیچه‌های شل باعث خرخرکردن می‌شوند)، بزرگی بافت حلق (معمولا کودکانی که لوزه‌های متورم دارند، خرخر می‌کنند)، انسداد مجاری بینی (افرادی که مجرای بینی‌شان تنگ است یا انحراف بینی دارند، معمولا خروپف می‌کنند.) خوشبختانه در ۹۹ درصد موارد، می‌توان خروپف را درمان کرد. معمولا اضافه وزن دلیل اصلی خرخر است.

آب‌کردن چربی اضافی دور گردن، باعث کاهش فشار اضافی وارد بر مجاری تنفسی و توقف خروپف می‌شود. سایر درمان‌ها بستگی به علت بیماری دارد به همین دلیل بهتر است بیمار با پزشک مشورت کند. استفاده از راهکارهای زیر نیز می‌تواند مفید باشد.

• از مصرف الکل و قرص‌های خواب‌آور، پیش از خواب خودداری کنید. این کارها باعث سست‌شدن عضلاتی می‌شود که خرخر را ایجاد می‌کنند و علاوه بر این، آب بدن را کم و مجاری بینی را تنگ می‌کنند.

• اگر کمتر از چهار ساعت تا زمان خواب شما باقی مانده است، غذای سنگین نخورید.

• به پهلو بخوابید، نه به پشت. وقتی به پشت می‌خوابید، زبان به عقب دهان می‌افتد و بخشی از راه خروج هوا را می‌بندد.

• هوای اتاق خوابتان را مرطوب نگهدارید. اگر چند قطره اکالیپتوس روی بالش خود بریزید، بوی آن به بازشدن مجاری بینی کمک می‌کند.

• ورزش کنید، زیرا ورزش ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود.

• آپنه خواب

نام آپنه از يك لغت یونانی گرفته شده است که به معنی <نیاز به تنفس> است. وقتی ماهیچه‌های انتهایی زبان و زبان کوچک (بافت کوچک گوشتی که در انتهای دهان آویزان است) بیش از حد سست باشند، مسیر خروج هوا را مسدود می‌کنند. اگرچه دلیل آپنه خیلی شبیه خرخر است اما بسیار خطرناک‌تر از آن است، چون الگوی طبیعی تنفس را تغییر می‌دهد. گاهی حتی پیش می‌آید که تنفس بیمار هنگام خواب برای مدت ۱۰ تا ۲۵ ثانیه قطع می‌شود.

توقف تنفس باعث کاهش فشارخون و نرسیدن اکسیژن به مغز می‌شود و در این زمان، مغز يك پیغام ناگهانی صادر می‌کند که فرد را بیمار می‌کند و به او می‌گوید که باید مقدار زیادی هوا به درون شش‌های خود بفرستد.

ممکن است این اتفاق بارها و بارها تکرار شود و حتی دیده شده که بعضی بیماران تا صبح، ۳۵۰ مرتبه بیدار می‌شوند. هر بار بیمار با دهانی خشک، بدنی عرق‌آلود و سردرد از خواب بیدار می‌شود. بیدارشدن‌های متوالی نمی‌گذارد بیمار به خواب عمیقی فرو رود و برای همین، این افراد روز بعد را با خستگی و خواب‌آلودگی شدید سپری می‌کنند.

درباره آپنه باید گفت این بیماری بسیار خطرناک است زیرا باعث افزایش فشارخون و حملات قلبی می‌شود و جان بیمار را تهدید می‌کند. از این رو درمان آن الزامی است. معمولا برای تشخیص شدت بیماری افراد، از يك تست خواب با نام پلی‌سومنوگرافی استفاده می‌شود. اگر بیماری شدید نباشد درمان آن از طریق تغییرات ساده رفتاری مانند کاهش وزن، قطع مصرف الکل و خوابیدن به پهلو صورت می‌گیرد. برای درمان موارد حاد نیز از دستگاهی به نام سی‌پاپ استفاده می‌شود. این دستگاه فشار هوای نای را همواره ثابت نگه می‌دارد و به بیمار کمک می‌کند هنگام خواب به راحتی تنفس کند. به این ترتیب بیمار می‌تواند راحت بخوابد و ریسک حمله قلبی نیز کاهش پیدا می‌کند.

• بی‌خوابی

حدود يك سوم مردم از بی‌خوابی رنج می‌برند و خواب مفید و کافی ندارند. معمولاً این افراد به آسانی به خواب نمی‌روند، نیمه شب از خواب می‌پرند و یا صبح خیلی زود، بدون احساس طراوت و شادابی از خواب بیدار می‌شوند. آنها معمولاً خسته و زودرنج هستند و حتی نمی‌توانند هنگام کارهای ساده تمرکز کنند. جالب این جاست که بی‌خوابی دلیل خاصی ندارد. افرادی که بیش از ۶۰ سال دارند، خانم‌ها و کسانی که سابقه افسردگی دارند، بیش از دیگران دچار این عارضه می‌شوند. فشار عصبی هم احتمال ابتلا را بیشتر می‌کند.

از دست دادن نزدیکان، شرکت در امتحان، مشکلات کاری، جراحی، عمل جراحی و... می‌توانند الگوی خواب ما را بر هم بریزند که معمولاً پس از عادی‌شدن شرایط، حال ما طبیعی می‌شود یا خود را با شرایط موجود وفق می‌دهیم. مسافرت‌های هوایی طولانی هم بی‌خوابی را تشدید می‌کند. معمولاً سفر به شرق بسیار مشکل‌تر از سفر به نواحی غربی است که تاخیر زمانی دارند اما اغلب بعد از يك یا دو روز عادت ایجاد می‌شود. ساعت مصرف قهوه، چای یا سایر مواد محرك از مواردی هستند که باعث بیدارماندن ما می‌شوند. درمان بی‌خوابی نیز بستگی به شناسایی عامل ایجاد آن دارد. یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از بی‌خوابی اصلاح شیوه زندگی است. هیچ‌گاه با نگرانی و اضطراب به رختخواب نروید. همین که نگران باشید، باعث می‌شود دیرتر به خواب روید. فاصله شام با زمان خواب خود را حفظ کنید و به‌خاطر داشته باشید هرچه کمتر نگران بی‌خوابی باشید راحت‌تر به خواب می‌روید.

• نشانگان پاهای بی‌قرار

بعضی از مردم هنگام خواب، احساس می‌کنند پاهایشان می‌خارد، درد می‌کند یا می‌سوزد. معمولاً این افراد مجبور می‌شوند راه بروند، پاهای خود را بمالند یا پاها را بالا ببرند تا احساس بهتری داشته باشند. به احتمال زیاد، این يك بیماری ارثی است چون در نزدیکان درجه اول افراد بیمار ۵ بار بیشتر از دیگران مشاهده می‌شود. تغییرات هورمونی دوران بارداری هم علائم این بیماری را تشدید می‌کنند. سایر موارد این بیماری اغلب به دلیل فقر آهن یا آسیب در پاها روی می‌دهد. مصرف الکل و کافئین باعث بدترشدن نشانه‌های بیماری می‌شوند. دوش آب گرم، ماساژ و استفاده از کیسه آب گرم (و در بعضی افراد، آب سرد) به بهبود آن کمک می‌کند. در موارد شدید، پزشک داروهای خاصی برای درمان تجویز می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=242386>

بی خوابی، تعرق در خواب، تهش و لرزش از مشکلات دوران یائسگی است. تغییرات هورمونی دوران یائسگی و حتی پیش از آن، خصوصاً کاهش سطح استروژن و پروژسترون بر کیفیت خواب افراد تأثیر می گذارد. پنج شیوه که گفته می شود در تخفیف این عوارض و داشتن خوابی بهتر نقش دارند، در زیر معرفی می شوند.

• کاهش دمای اتاق خواب

تحقیقات نشان می دهد گرگرفتگی هنگام خواب بیشتر در چهار ساعت اولیه شب رخ می دهد. از این رو بهتر است زنان در این زمان دمای اتاق را به ۱۷ درجه سانتیگراد کاهش دهند. این در حالی است که افزایش دمای اتاق میزان این عوارض را افزایش خواهد داد.



• تنفس

تنفس عمیق می تواند دمای درون بدن را کاهش دهد، از این رو بهتر است زنان به محض احساس گرگرفتگی یک نفس عمیق کشیده و سپس سرعت تنفس خود را به نصف کاهش دهند.

• توجه به هورمون ها

استروژن بهترین درمان برای گرگرفتگی است اما برای مصرف آن باید حتماً با پزشک متخصص مشورت شود.

• مصرف سویا

ایزو فلاون موجود در سویا، اثراتی شبیه به استروژن در بدن دارد. تحقیقات نیز نشان داده است مصرف حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم محصولات حاوی سویا مانند شیر سویا و... می تواند تعداد دفعات و شدت گرگرفتگی را کاهش داده و خوابی راحت تر را به ارمغان بیاورد.

• گیاهان دارویی

شبدر قرمز حاوی ایزوفلاون و ماده دیگری است که شبیه به استروژن عمل می کند. بنابر مطالعات انجام شده این گیاه گرگرفتگی را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

• ریشه سنبل الطیب

تحقیقات نشان داده است که این ماده به زنان کمک می کند تا سریعتر به خواب بروند. توصیه می شود زنان قبل از مصرف این مواد گیاهی با پزشک یا فرد متخصص در این زمینه مشورت کنند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125521>



خواب دیدن

اگر شما از آن دسته افراد هستید که کلا خواب‌هایتان را به یاد نمی‌آورید، رویاهای آگاهانه خود را نیز به خاطر نخواهید آورد، اما نباید فراموش کرد که سعی در به یاد آوردن خواب، نقطه شروعی است برای شناخت نیمه تاریک زندگی. در هر صورت آگاهی از آنچه به هنگام خواب در ذهن انسان می‌گذرد حداقل برای خود او می‌تواند بسیار جالب و حتی مفید باشد.

برای تشخیص ماهیت خواب خود در لحظه وقوع، باید با سبک خوابتان آشنا شوید. قبل از اینکه وقت خود را صرف کار بر روی روش‌های مقایسه انواع خواب‌های قابل کنترل بکنید، باید قادر باشید که حداقل یکی از خواب‌هایی را که در طول شب



می‌بینید به یاد آورید.

زیاد خوابیدن اولین قدم مثبت برای به یادآوردن خواب است. اگر به منظور استراحت کردن می‌خوابید، برای به یادآوردن خواب‌هایی که خواهید دید خیلی آسانتر می‌توانید تمرکز کنید. به علاوه اگر استراحت کافی داشته باشید، به راحتی حاضرید مقداری از وقت نیمه شب خود را صرف یادداشت کردن خواب‌هایتان کنید. از فواید زیاد خوابیدن این است که باعث می‌شود بتدریج خواب‌های طولانی‌تری ببینید که با گذشت شب به مرور فاصله بین آنها نیز کمتر خواهد شد.

اولین خوابی که در هر شب می‌بینید، کوتاهترین خواب است و معمولا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. بطور متوسط پس از گذشت هشت ساعت خواب معمولی، مجموع طول زمانی خواب‌هایی که می‌بینید به ۴۵ دقیقه تا یک ساعت خواهد رسید.

همه ما شب‌ها به طور متوسط هر ۹۰ دقیقه یک خواب می‌بینیم. اشخاصی که فکر می‌کنند اصلا خواب نمی‌بینند، در واقع هیچ وقت خواب‌هایشان را به یاد نمی‌آورند. ممکن است شما در ۹۰ دقیقه حتی بیشتر از یک خواب هم دیده باشید، اما بیدارشدن‌های پی در پی باعث فراموش کردن آنها شده باشد.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9723>



خواب دیدن

چرا انسان‌ها خواب می‌بینند، تعبیر خواب‌ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و ... از مواردی هستند که در مقاله امروز در مورد آنها بحث می‌کنیم.

علاقه به خواب و رویا پیشینه‌ای به قدمت تاریخ بشریت دارد. یکی از کتاب‌های آسمانی مانند قرآن و انجیل سرشار از داستان‌های مختلف در مورد خواب و رویا می‌باشد که شامل اولین رویاها که تقریباً ۱۹۰۰ سال قبل از



میلااد مسیح به وقوع پیوستند نیز می باشد. مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه



اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نمیباشد. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروی خواب را به این صورت تعریف کرد: راهی ملکوتی به ضمیر ناخودآگاه او تصور خود را از رویا نشات گرفته از احساسات سرکوب شده فرد به ویژه امیال جنسی می دانست. امروزه بر این باورند که تعبیر فروید اندکی ساده انگارانه بوده. اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟

خواب هایی که می بینیم معمولا نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خطور می کردند. رویاها ظاهرا یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطالبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جواتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.

مطالعه و تحقیق دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شده. اول اینکه تمام افراد حتی آنهایی که این امر را انکار می کنند خواب می بینند. خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی بیشتر از بزرگترها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند.

تحقیقات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود. این مرحله یک قدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلک ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد.

تقریباً در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود. زمانی که مرحله REM سپری شد مجدداً این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور نرمال در طول ۲۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند.

خواب ها به راحتی فراموش می شوند. در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یک تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یک رویداد ویژه با یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید. افراد بسیار زیادی هستند که خوابهای شما را برایتان تعبیر می کنند. اما حقیقت اینجاست که تفاوت و

تضادهای بیشماری در بین تعابیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملاً متفاوتی از آن برای شما بیاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجدداً باعث می شود که یک خواب تعابیر کاملاً متفاوتی داشته باشد. امروزه تحلیلگران قصد دارند تا به افراد آموزش دهند خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند. هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.

مجمع عمومی علوم اظهار می دارد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اخطار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ها داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایتان را خیلی جدی نگیرید و فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=97416>



خواب دیدن به شیوه رئالیسم جادویی

شاید به نظرتان خیلی از تصاویری که توی خوابها می بینید، چرت و پرت و بی معنی باشد اما روان شناسها معتقدند می شود از رؤیاهای جالبی بیرون کشید.

«توی یک اتوبوس نشسته بودم. انگار اتوبوس توریستی بود چون ته اتوبوس چند تا هندی هم نشسته بودند. اتوبوس داشت از توی یک دشت وسیع و سرسبز رد می شد.

انگار پیشترها، نزدیکیهای ارومیه این جور جایی را دیده بودم. جز اتوبوس ما





هیچ ماشین دیگری توی جاده نبود.
یکدفعه از ته دشت صدای «کمک! کمک!» آمد. راننده و چندتایی از مسافرها
پیاده شدند تا ببینند چه خبر است. طول کشید و برنگشتند.
یکدفعه دشت شد پر از آدم‌های جورواجور با ملیت‌های مختلف. تا چشم کار
می‌کرد آدم بود؛ هزار تا، ۱۰۰ هزار تا، شاید بیشتر.
گروه گروه عین هم لباس پوشیده بودند. قیافه‌هاشان از آسیای
جنوب‌شرقی بود تا مراکشی. مثل مجسمه ایستاده بودند و هر کاری
می‌کردم تکان نمی‌خوردند. انگار صحرای محشر بود...»
این جمله‌ها نه تکه‌هایی از سناریوی یک فیلم سوررئال هستند، نه جملاتی
از یک داستان به سبک رئالیسم جادویی. این جمله‌ها بخشی از یک خواب
شبانه‌اند؛ خواب‌هایی که آن‌قدر دنیای عجیبی دارند که هنوز دانشمندان به
درستی نمی‌دانند چرا شبانه به خانه ذهن ما سرک می‌کشند و البته گاهی شبیخون می‌زنند! اما همه نظریه‌پردازان خواب در یک نکته توافق
دارند: خواب‌ها یا با معنی‌اند یا به درد بخور؛ رؤیای بیهوده وجود ندارد.

▪ يك توضیح ضروری:

در زبان انگلیسی برای مفهوم خواب و خواب دیدن، واژه‌های کاملاً مستقلی وجود دارد؛ sleep برای خواب (یعنی برعکس بیداری) و dream برای
خواب دیده شده (یعنی تصاویری که ما در بعضی مواقع خاص در طول خوابیدن می‌بینیم).
در فارسی برای واژه dream، واژه درست و درمانی نداریم. بعضی ترجمه‌اش می‌کنند «خواب» که ممکن است با خواب به معنی نقطه مقابل
بیداری اشتباه شود. بعضی می‌گویند «رؤیا» که ممکن است شامل رؤیاها و خیالات روزانه هم بشود؛ چیزی که انگلیسی‌ها به آن می‌گویند
daydream.

یکی از مترجمان هم از خودش خلاقیت نشان داده و گذاشته «خوابدیده» و احتمالاً به این فکر نکرده که خوابدیده، هم معنی رؤیا را می‌دهد، هم
معنی کسی که خوابی را دیده است. قضیه «گنگ خوابدیده» را که شنیده‌اید؟
به هر حال اینها را گفتیم که بدانید منظور ما از رؤیا توی این مقاله، همان خواب‌هایی است که شبانه می‌بینیم، نه خیال‌بافی‌های روزانه و
منظورمان از خواب همان حالت بیشتر زیست‌شناختی است در مقابل بیداری. گاهی هم چنین نشده است و به جای رؤیا گفته‌ایم خواب؛ البته با
فعل دیدن.

• وقتی از رؤیا حرف می‌زنیم، از چه چیزی حرف می‌زنیم؟

همین الان خیال یک عده را راحت کنیم. ما اینجا نمی‌خواهیم مثل روزنامه‌های زرد یا خاله‌خان‌باجی‌ها چیزهایی را که توی رؤیا دیده می‌شود
تکه‌تکه کنیم و یکی‌یکی بگوییم چه معنی‌ای دارند.

ما بیشتر، فرایند دیدن رؤیا مدنظرمان است و استفاده‌هایی که می‌شود از آن کرد. این فرایندها را خیلی واضح در مصاحبه‌های خیالی‌ای که با چند روان‌شناس و عصب‌شناس انجام داده‌ایم، می‌توانید ببینید.

دیدن رؤیا یکی از حالت‌های متفاوت هوشیاری است. به این خاطر می‌گوییم متفاوت که برخلاف دیدن فیلم یا خیالات روزانه، در هنگام دیدن رؤیا ما تصاویر و سکانس‌های خیالی را موقتا یک واقعیت می‌دانیم.

اغلب مردم رؤیاهای خود را صبح روز بعد به یاد نمی‌آورند. حتی بعضی ادعا می‌کنند که اصلا خواب نمی‌بینند اما شواهد زیست‌شناختی نشان داده‌اند که همه ما در یک مرحله خاص از خواب به نام REM (یعنی خواب با حرکات سریع چشم)، در حال تماشای رویاهایمان هستیم. با توجه به اینکه هیچ بنی‌بشری تا به حال یافت نشده است که خوابش این مرحله را نداشته باشد، هیچ‌کسی هم وجود ندارد که رؤیا ندیده باشد.

احتمالا کسانی که می‌گویند دیشب رؤیا ندیده‌اند، رویایشان خواسته یا ناخواسته از یادشان رفته است. برای اینکه رویاهایمان از پستوی حافظه بیرون نروند، کارهایی می‌شود کرد که در شماره بعد مفصل می‌توانید راجع به آنها بخوانید. غیر از اینها، رؤیاها واقعیت‌های عجیب و غریب دیگری هم دارند که در بخش عجایب هفت‌گانه شرح داده‌ایم.

• رؤیاها چه معنایی دارند؟

ما این سؤال را از چند روان‌شناس و عصب‌شناس اروپایی - که عمرشان را گذاشته‌اند روی تحلیل علمی رؤیاهای مردم و البته گاهی رؤیاهای خودشان - پرسیدیم. حواستان باشد که یکی دوتایشان را برای این مصاحبه از گور کشیدیم بیرون!

• فروید:

بین پسر! من معتقدم ذهن ما یک بخش کوچک هشیار دارد که ما در هر لحظه به آن آگاهی داریم و یک بخش عظیم ناهشیار. رویاها شاهراه رسیدن به ناهشیاری‌اند. من خودم برای اینکه بفهمم در ناهشیارم چه می‌گذرد، سال‌های سال هر روز صبح خوابم را یادداشت کردم و همه را با تحلیلشان گذاشتم توی یک کتاب به نام «رویا و تعبیر رویا» که سال ۱۹۰۰ چاپ شد (به یاد آن روزها پیش را روشن می‌کند!).

من معتقدم به هر حال رؤیا هم یک سانسورچی دارد که نمی‌گذارد ما صریحا بفهمیم که ناخودآگاه از جانمان چه می‌خواهد. برای همین این چیزی که ما به یادمان می‌ماند، محتوای اصلی و نهفته رؤیاها نیست. من کشف کرده‌ام که سانسورچی رویاها ممکن است از ترفندهایی مثل «جابه‌جایی» استفاده کند.

یعنی شما مثلا یک نفر دیگر را در خواب ببینید اما در واقع منظور خودتانید. این ترفندها در بچه‌های زیر ۴ سال تقریبا اصلا وجود ندارد؛ یعنی آنها ظاهر و باطن خوابشان یکی است و نیازی به تعبیر ندارد.

به هر حال من معتقدم که در خواب‌ها، ما امیالی را می‌بینیم که قبلا سرکوبشان کرده‌ایم اما هنوز ناخودآگاهمان آنها را طلب می‌کند. چیزهای دیگری هم می‌دانم که ترجیح می‌دهم نگویم چون سانسورش می‌کنید!

• یونگ:

چقدر خوشحالم که دارم با یک ایرانی مصاحبه می‌کنم. من شیفته فرهنگ و اسطوره‌های شما و کلا شرقی‌ها هستم. بیااید از همین اسطوره‌ها شروع کنیم.

من هم چیزهایی که استادم فروید گفت را کمابیش قبول دارم اما من فکر می‌کنم چیزهای مشترکی بین افراد یک قوم وجود دارد که در طول سالها به ناخودآگاه جمعی‌شان نفوذ کرده و در خواب‌هایشان هم نمود می‌یابد؛ چیزهایی که من به آنها می‌گویم «الگوها».

من در تحلیل خواب‌های مراجعانم، مثل فروید از آنها می‌پرسیدم که شب قبل به چه چیزی فکر کرده‌اند و عناصر رویایشان آنها را یاد چه چیزهایی در زندگی واقعی می‌اندازد.

پس تحلیل خواب‌ها یک فرایند دوطرفه است. کسی نمی‌تواند فقط با شنیدن خوابتان آنها را تعبیر کند. البته من معتقدم مهم‌ترین رؤیاها، رؤیاهایی هستند که در طول سالیان زندگی مرتب تکرار می‌شوند.

• اوانز:

راستش من خیلی از معناهای نمادینی که فروید و یونگ به رؤیا می‌دهند را قبول ندارم. من معتقدم در طول خواب REM، مغز دارد اطلاعات روز گذشته را دوباره سامان‌دهی می‌کند.

وقتی که ما رؤیا می‌بینیم، موقتا از قسمتی از این پالایشگاه عجیب و غریب دیدن می‌کنیم و فکر می‌کنیم داریم واقعیت را می‌بینیم.

اما به خاطر اینکه مغز دارد انبوه وسیعی از اطلاعات را بازبینی و تنظیم می‌کند، رؤیا در نظرمان شگفت‌انگیز است.

من معتقدم با دقت به این رؤیاها ما می‌توانیم ساز و کارهای ذهنمان را بهتر بشناسیم.

• کریک و میچی سون:

هیچ معنایی عزیزم! دقیقا هیچ معنایی! ما خیلی به چیزهای انتزاعی‌ای که این روان‌شناس‌ها می‌گویند اعتقاد نداریم. ما عصب‌شناس هستیم و به مغز مثل یک سخت‌افزار رایانه‌ای نگاه می‌کنیم. ما معتقدیم در طول رؤیا یک عالمه پیام در مغز جابه‌جا می‌شود تا پیام‌های بی‌خود و الکی خود به خود حذف شوند و مغز حسابی تصفیه شود. در واقع چیزهایی که ما در خواب می‌بینیم پارازیت‌های پیام‌های عصبی‌اند و همان بهتر که صبح به یادشان نیاوریم!

• عجایب هفت‌گانه رویا

۱) می‌گویند انسان یعنی حیوانی که بیشتر رؤیا می‌بیند! دقیقاً مرحله REM (مرحله‌ای که ما طی آن رؤیا می‌بینیم) در انسان از همه حیوانات بیشتر است. در مورد حیوانات دیگر- با توجه به اینکه بنده‌خداها نمی‌توانند رؤیایشان را تعریف کنند- آزمایش‌هایی انجام شده که در آنها امواج مغزی نشان‌دهنده خواب REM حیوانات، ثبت شده است.

نتیجه اینکه رکوردهای بعدی دیدن رؤیا را میمون، گربه، موش، گوسفند، خرگوش و لاک‌پشت دارند. انگار هر موجودی که مغز کامل‌تری دارد، بیشتر خواب می‌بیند.

۲) در رؤیا به اندازه واقعیت وقت تلف می‌کنیم! مثلا روان‌شناسان خواب در دهه ۶۰، با یک آزمایش عجیب و غریب و خلاقانه به واقعیت جالبی پی بردند. آنها آزمودنی‌هایشان را از خواب ناز مرحله REM، بیدار می‌کردند تا رویایشان را به جای تعریف کردن شفاهی، به شیوه پانتومیم بازی کنند. نتیجه این شد که در رؤیاها، رویدادها همان‌قدر طول می‌کشند که در زندگی واقعی.

۳) گاهی می‌فهمیم که رؤیا می‌بینیم. بعضی مردم رؤیاهای روشن دارند؛ یعنی تصاویر رؤیا را با کیفیت دی‌وی‌دی می‌بینند، ضمن اینکه این رؤیاها

مثل رؤیاهای معمول چندان هم سوررئال نیستند.

بعضی افراد که رؤیاهای روشن دارند می‌توانند دست به آزمایش‌هایی بزنند که در همان حالت رؤیا بفهمند دارند خواب می‌بینند. مثلا وسط یک رویای کسالت‌بار کاروری- که دارد دیالوگ‌های معمولی یک زن و شوهر را ردیف می‌کند- یکدفعه شما می‌توانید داستان را آمریکای لاتینی کنید و به هوا بلند شوید. آن‌موقع در همان خواب به شما هم ثابت می‌شود که دارید رؤیا می‌بینید.

۴ (گاهی فکر می‌کنیم که بیداریم. البته قضیه به سادگی واقعیت سوم هم نیست. گاهی مغز آن‌قدر هوشمندانه گولتان می‌زند که شما فکر می‌کنید که بیدار شده‌اید و روی تختخوابتان هستید اما در واقع دارید خواب بیدار شدن را می‌بینید! مثلا یکی از این بیکارهای اروپایی به نام «براون»، یکدفعه وسط رویایش متوجه شد که دارد خواب می‌بیند.

او برای اینکه حال الهه یونانی خواب‌ها را بگیرد دست به کاری زد که ثابت کند بر حوادث رؤیا کنترل دارد. او همین‌جور بی‌هوا تاکسی صدا کرد. موقع پیاده‌شدن دست در جیبش کرد تا ببیند پول دارد کرایه بدهد یا قرار است توی عالم رؤیا جلوی راننده ضایع شود.

در همین موقع حس کرد که بیدار شده است و دید سکه‌هایی از جیبش بیرون آمده و روی رختخواب پهن شده است. اما وقتی که واقعا بیدار شد متوجه شد که خواب رختخواب را دیده و از سکه‌ها خبری نیست! خیلی پیچیده شد نه؟ بی‌خیال!

۵ (یک خواب می‌خواستم با زمینه نوک مدادی روشن! آزمایش‌ها نشان داده است که می‌شود توی شکل رؤیا از پیش، یک دستکاری‌های کلی کرد. ۵ دانشمند اروپایی برای اینکه ببینند واقعا می‌شود رؤیاها را از پیش- لاقل تا حدی- کنترل کرد، دست به آزمایش جالبی زدند. آنها چند ساعت پیش از خواب، روی چشم آزمودنی‌هایشان عینک قرمز گذاشتند. جالب اینکه اکثر آن بنده خداهایی که توی آزمایش شرکت کردند، آن شب رویایی با زمینه قرمز دیدند.

۶ (خواب یک آدم مهربان را ببین. قبل از ۵ دانشمند بالا، یک روان‌شناس دیگر به نام کارتریت، خیلی صریح و جسورانه از کیس‌های حیرت‌زده‌اش یک درخواست عجیب و غریب کرد: «اول فکر کنید چه ویژگی‌های شخصیتی در شماست که دوستش دارید؟ بعد یکی را انتخاب کنید و سعی کنید خوابش را ببینید». کیس‌ها فکر کردند، خوابیدند و لاقل یک رؤیا دیدند که محتوای آن همان ویژگی شخصیتی بود.

۷ (خواب این چیزهایی را ببین که تلقین می‌کنم. قبل از کارتریت هم ۲ دانشمند دیگر، اول گشتند آدم‌هایی که خیلی هیپنوتیزم‌پذیر بودند را گیر آوردند. بعد، قبل از خواب هیپنوتیزم‌شان کردند و یک سناریوی حساسی با جزئیات کامل به‌شان تلقین کردند. بعد گفتند حالا بگیرید بخوابید. خیلی‌ها همان تلقین‌ها را با جزئیات در رؤیا دیدند و بعضی دیگر فقط داستانی را به خواب دیدند که موضوع کلی‌اش مثل سناریوی تلقین شده بود؛ مثلا جنایی!

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=266797>

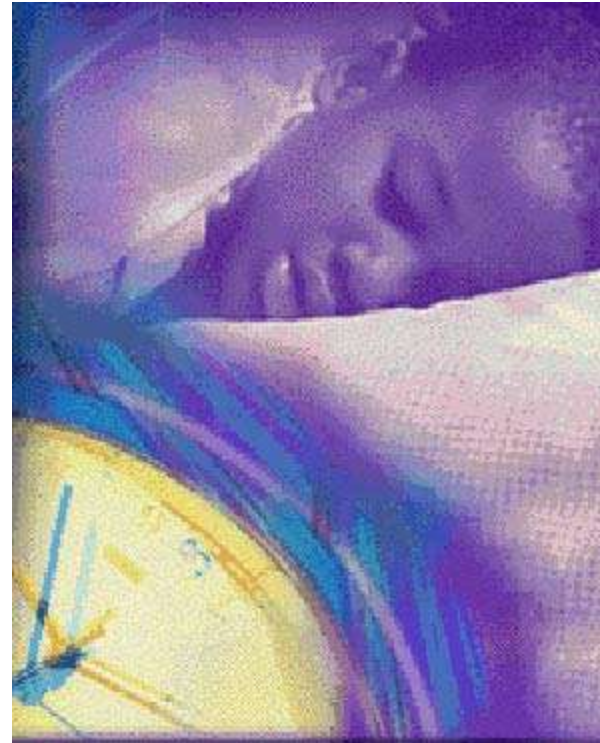
خواب دیدی؟ خیر باشه

با استفاده از یافته‌های روان شناسان و عصب شناسان می‌توان کارهایی کرد که رویاها بیشتر به درمان بیانند.

«خواب می‌دید در سرزمین ناشناسی است. از گرما عرق کرده، پیراهنش به تنش چسبیده، از تشنگی له له می‌زند. درخت‌های ناشناخته‌ای را می‌بیند که برگ‌هایشان سوخته، شاخه‌هایشان شکسته... سایه ندارند... «هستی» منت یک درخت سوخته را می‌کشد و زیرش می‌نشیند.

سایه‌ای در کار نیست اما می‌توان به درخت تکیه زد. زیر درخت پر است از گنجشک‌های مرده، بال شکسته... انگار خون هم ریخته. پوکه فشنگ هم که فراوان است. چند تا گریه و سگ می‌آیند و کاری به کار هم ندارند.

یا دست ندارند یا پا چشم‌های همه‌شان کور است... هستی از دیوار خرابه‌ای، از روی آجرها و پوکه‌های فشنگ رد می‌شود و به چمن سوخته‌ای می‌رسد... یک ساختمان فرو ریخته از دور پیداست. چند تا در بسته پیداست. هستی خود را می‌بیند که روی زمین دست می‌مالد. اما کلیدی پیدا نمی‌کند. صدایی می‌گوید: آنها که ریسمان دستشان بود، آنها که کلید داشتند همه‌شان گم و گور شدند.»



این جملات شاید برای شما هم آشنا باشد؛ قسمت‌هایی از نخستین صفحه‌های «جزیره سرگردانی» سیمین دانشور. نویسنده خواب «هستی» شخصیت اصلی داستان را خودش بر اساس دل‌مشغولی‌های هستی می‌سازد. آیا خواب‌های ما هم نمود دغدغه‌هایمان هستند؟ آیا ما می‌توانیم نویسنده خواب‌های خودمان باشیم؟

یونگ می‌گوید همه خواب‌ها یک داستان دارند. در یک مکان و زمان البته عجیب و غریب اتفاق می‌افتند. یک یا چند شخصیت دارند. اتفاقاتی برای این شخصیت‌ها پیش می‌آید که یا به نتیجه خاصی منجر می‌شود، یا نیمه‌تمام رها می‌شود.

این عناصر داستانی را می‌توانید وقتی که به خواب دوستتان گوش می‌دهید تشخیص دهید. اما واقعا این داستانی که غالبا بی‌سر و ته و بی‌معنا

می‌نماید می‌تواند معنای خاصی داشته باشد؟ در این که خواب‌ها معمولاً عجیب و غریب هستند شکی نیست.

شاید به این علت که همان‌طور که در شماره قبل هم گفتیم در رؤیاها فرایندهای ذهنی و شناختی ما یک‌جور دیگر سازماندهی می‌شوند. خواب‌ها مثل اسطوره‌ها هستند: بی‌مکان، بی‌زمان و بدون منطق خاصی در علت و معلول رویدادها.

شاید برای همین است که یونگ می‌گوید در هر فرهنگی نمادهای خاص آن فرهنگ در ناخودآگاه انباشته می‌شوند و البته یکی از راه‌های دستیابی به آن ناخودآگاه جمعی همین رؤیاها هستند. اما نکاتی از عقاید یونگ که بیشتر به درد ما می‌خورد؛ اول اینکه خواب‌ها بی‌معنی نیستند. همه خواب‌ها معنی دارند، ما باید بتوانیم با کمک تداعی‌هایی که از یک خواب به ذهنمان می‌آید این معنی پنهان را کشف کنیم. دوم اینکه خواب‌ها از دغدغه‌های ما که به گذشته نزدیک و دور ما مربوطند، به وجود می‌آیند. لاقلاً از نظر روان‌شناسی علمی هیچ خوابی نمی‌خواهد آینده را پیش‌بینی کند. حتی اگر در زمان خواب ما از الان خودمان بزرگ‌تریم و کارهایی مربوط به آینده را انجام می‌دهیم، این رؤیاها نمود دغدغه ما در مورد آن مرحله از زندگی یا آن کار است.

دغدغه‌هایی که از گذشته ما به وجود آمده‌اند نه از قدرت پیشگویی رؤیاها. حرف سوم یونگ هم که خیلی می‌تواند به درد ما بخورد این است که گاهی رؤیاها برای جبران آنچه در ما نیست به وجود می‌آیند. یعنی رؤیاهای یک آدم لامذهب ممکن است تم‌های مذهبی داشته باشد یا ممکن است که در خوابی عاشق کسی بشویم که از او متنفریم.

یونگ می‌گوید اینجا ناهشیار ما دارد در مورد حس‌های سرکوب‌شده‌مان هشدار می‌دهد. برای خود یونگ این قضیه آن‌قدر مهم بود که اسم زندگینامه خودنوشتش را گذاشت: «خاطرات، رؤیاها، اندیشه‌ها و...» به هر حال ما بیشتر مطلب هفته را گذاشته‌ایم برای شرح کارآمدی رؤیاها.

- اراده کنید، خواب ببینید

شاید با دیدن عبارت «مدیریت رؤیا» تعجب کنید. البته این قضیه به صورت نسبی امکان‌پذیر است. اگر شما عجایب هفتگانه رؤیا را در شماره قبل خوانده باشید از این عبارت شگفت‌زده نمی‌شوید. ما در مدیریت رؤیا هم قبل از خواب و هم بعد از خواب را هدف گرفته ایم. هم معنای رؤیاها و هم دستکاری در به یاد ماندن و خوشایندتر شدن رؤیاها.

۱) به یاد ماندن یا نماندن رؤیا، مسئله این است! همان‌طور که در شماره قبل هم خواندید خیلی تکلیف دانشمندان با رؤیا معلوم نیست. شما اول تکلیفات را مشخص کنید. آیا مثل عصب‌شناس‌ها می‌خواهید رؤیاها از یادتان برود؟ خب هیچ کاری نکنید! کافی است جایی بخوابید که اول صبح خیلی شلوغ باشد.

حتی می‌توانید این کار را به‌صورت اختیاری انجام دهید. مثلاً یک آهنگ دوست‌نداشتنتی را بگذارید روی زنگ موبایلتان و صبح با این آهنگ از خواب بیدار شوید! یا به نامزدتان بگویید اول صبح ۷-۸ تا اس‌ام‌اس خالی پشت سر هم برایتان بفرستد تا با صدای دنگ‌دنگ آنها بیدار شوید.

این‌جوری رؤیاها خود به خود از یادتان می‌رود یا از کسی که بیدارتان می‌کند بخواهید که وقتی چشم‌هایتان تکان تکان می‌خورد از خواب بیدارتان نکند. چون اگر همان موقع بیدار شوید خواب به یادتان می‌ماند. اگر هم مثل روان‌شناس‌ها به فایده رؤیا و تعبیر رؤیا معتقدید اولین کاری که می‌کنید این است:

۲) رؤیاهایتان را یادداشت کنید! شاید شما با این کار به شهرت فروید نرسید و «رؤیا و تعبیر رؤیایان» تحولی در روان‌درمانی به وجود نیاورد، ولی

این یک کار را که می‌توانید مثل او انجام دهید! یک قلم و کاغذ بگذارید کنار دستتان بعد بخوابید. روان‌شناسان معتقدند این کار باعث می‌شود ذهن یاد بگیرد که ما این اطلاعات را می‌خواهیم و نباید از بینشان ببرید. اگر این کار را انجام ندهید، ذهن پیش‌فرض‌اش این است که با شما لج کند و رؤیاها را به فراموشی بسپارد.

سعی کنید رؤیاهایتان را همان اول صبح با تمام جزئیات کامل شامل زمان، مکان، رنگ اطراف، آدم‌ها و لباس‌ها و مخصوصاً اتفاقاتی که بین آنها رخ می‌دهد یادداشت کنید. خلاصه یک داستان را با شاخ و برگ‌هایی که معمولاً در همه رؤیاها وجود دارند شرح دهید. اول صبح ما فکر می‌کنیم که رؤیا آن‌قدر مهم یا هیجان‌انگیز بوده که تا ابد یادمان می‌ماند ولی ظهر موقع ناهار هیچ‌چیز یادمان نیست.

۳) رؤیاهایتان را برای یک سنگ صبور تعریف کنید! تعریف رؤیا برای دیگران مخصوصاً وقتی هنوز کامل به یادمان مانده است هم می‌تواند به حفظش کمک کند. کسی که رؤیایمان را می‌شنود با آنها مثل اطلاعات دیگر برخورد می‌کند و مخصوصاً اگر از او بخواهیم، به یادش می‌ماند. اما مغز ما به هر نحوی دوست دارد رؤیاها از یادمان برود.

شاید به قول فروید به این خاطر که پشت رؤیاها چیز اضطراب‌انگیزی خوابیده است. تعریف رؤیاها برای دیگران همچنین باعث می‌شود که حسابی هیجانمان تخلیه شود و به قول معروف دلمان سبک شود البته به طریقه غیرمستقیم. فقط از طرف نخواهید که برایتان معنی و مفهوم خوابتان را بگوید، علتش را در بخش بعد می‌بینید.

۴) در مقابل تصاویر رؤیاها، تداعی آزاد کنید. به جای اینکه به کتاب‌های ابن سیرین و حتی فروید سرک بکشید، به معنای شخصی رؤیا فکر کنید. سگی که به خوابتان می‌آید، ممکن است برای شما که روز قبل از رؤیا سگی گازتان گرفته است معنای متفاوتی داشته باشد تا از نظر یک چوپان. شاید نمادهای مشترک بسیار کمی بین تمام افراد دنیا وجود داشته باشد.

در سطحی وسیع‌تر از معنای فردی رؤیا شاید معنای فرهنگی آن هم بتواند کمک کند. خواب گاو دیدن برای یک هندی معنای کاملاً خاص و مذهبی دارد، اما برای یک استرالیایی شاید بیشتر معنایی اقتصادی داشته باشد! خیلی چیزها هستند که می‌توانند روی معنای یک رؤیا، اثر داشته باشند.

مثلاً ضرب‌المثل‌هایی که با یک تصویر همراه می‌شوند ممکن است با همان معنای نمادینشان به خوابتان بیایند: گیر کردن شما در یک کلاف سر درگم احتمالاً نشان‌دهنده این است که مشکل خاصی دارید که خیلی پیچیده شده است و نتوانسته‌اید تاکنون کاری برایش بکنید. بعضی افراد هم هستند که احتمالاً لاقلاً در نگاه اول یک معنای مشترک دارند.

مثلاً رئیس قطار یا پلیس در این رؤیا احتمالاً نماد مرجع قدرت در گذشته بیننده رؤیا بوده است: فردی در رؤیایی دیده بود که در صدد رفتن به مسافرتی بوده و از فکر از دست دادن قطار بسیار مضطرب شده و در نهایت زمانی به مقصد رسیده که رئیس ایستگاه یا پلیس با ترشروی بی‌صبرانه منتظر او بوده‌اند.

اما مثلاً اگر شخصیتی که در کارابلانکا همفری بوگارت نقشش را بازی می‌کند خواب ایستگاه قطار را ببیند، اولین معنا برای او معنایی عاشقانه است. به هر حال سعی کنید همه صحنه‌هایی که در مقابل یک تصویر رؤیا در بیداری به ذهنتان می‌آید را ردیف کنید. بالاخره با این تداعی آزاد به جایی می‌رسید. پادتان باشد که هیچ رؤیای بی‌معنای وجود ندارد و بهترین تعبیرکننده رؤیایان خودتان هستید.

۵) به رؤیاهای تکراری بیشتر بها بدهید! شنیده‌اید که محمد اصفهانی می‌خواند «دیده بودمت هزار بار تو به رؤیای قدیمی» یا این ترانه مانی رهنما که می‌گوید «تو رو یک عمره تو خوابم می‌بینم...». بگذریم از این که شاعران ترانه‌ها به یک عقیده جاافتاده در فرهنگ ما - اینکه رؤیاها پیش‌بینی‌کننده آینده‌اند - توجه داشته‌اند، اما در یک لایه هم به تکراری بودن و بنابراین مهم بودن این رؤیاها اشاره کرده‌اند. روان‌شناسان می‌گویند رؤیاهای تکراری اغلب بیان‌کننده مشکلات حل نشده هستند.

البته رؤیاها می‌توانند یک امپی‌تیری از مجموعه مشکلاتی باشند که در یک رؤیا گنجانیده شده‌اند. مثلاً مردی به یاد می‌آورد که وقتی پسر کوچکی بوده، رؤیای تکراری و بی‌نهایت ناخوشایند داشته، او در آن رؤیا به طور بی‌نتیجه‌ای به سختی می‌کوشیده تا یک شبکه از تکه‌های نخ یا پشم که طرح درهم‌یافته غیرعادی‌ای داشته و در آن، رشته‌ها به طرز غیر قابل‌گشودنی در هم پیچیده بودند، را از هم باز کند. این رؤیا بر احساس درماندگی ناتوان‌کننده‌ای دلالت می‌کرد که در آن رؤیا، بیننده حس می‌کرد هیچ کوششی در شکافتن و از هم گسستن گره‌ها مؤثر نخواهد بود.

۶) گاهی راه‌حل مشکلات در رؤیاهایتان است. وقتی که تمام شب به یک مشکل فکر کنید تعجبی ندارد که ذهنتان حتی هنگام خواب هم دست از سر آن مشکل و راه‌حل‌هایش بر ندارد. احتمالاً در مورد دانشمندانی که نتایج مسائل‌شان را در خواب‌ها یافته‌اند چیزهایی شنیده‌اید. رؤیاها گاهی الهامی برای حل خلاقانه مسائل هستند.

مثلاً ککوله، کاشف بنزین، بعد از اینکه خواب دید دایره‌ای از مارها هر کدام دم مار بعدی را در دهان دارد، موفق به کشف ساختمان شیمیایی بنزین شد. ساختمانی که حلقوی است نه خطی. پس رؤیاها همیشه هم تصویری از آرزوهای سرکوفته نیستند.

۷) تا می‌توانید قبل از خواب به چیزهای بد فکر نکنید! همه نظریه‌پردازان خواب قبول دارند که بیشتر رؤیاها مایه‌هاشان را از آخرین تحرکات مغزی قبل از خواب می‌گیرند. دیدن یک فیلم ترسناک، فکر کردن به احتمالات بدی که در آینده ممکن است رخ دهند و فکر کردن به دلخوری‌های گذشته باعث می‌شود به جای رؤیا کابوس ببینید.

۸) رؤیاهایتان را از دست ندهید! چه بخواهید که رؤیاها به یادتان بماند و چه نخواهید، به هر حال سعی کنید جوری بخوابید که بیشترین مدت خواب REM را داشته باشید. هر چه بیشتر و بهتر بخوابیم تعداد مراحل خواب REM طبیعی‌تر می‌شود. ضمن اینکه خواب REM باعث می‌شود اطلاعاتی که روز قبل به حافظه سپرده‌ایم در حافظه بلندمدت تحکیم شوند، در نتیجه نمره امتحانمان بهتر شود. برای اینکه بهتر و به اندازه بخوابیم در شماره ۱۷، یک مطلب مفصل در همشهری جوان چاپ شده است.

• رؤیا دیدن از نگاه اسلام

رؤیاها یا همان چیزهایی که در خواب می‌بینیم، در متون اسلامی به ۲ دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول «اضغات احلام» یا رؤیاهای کاذبه‌اند؛ یعنی خواب‌هایی که تعبیر خاصی ندارند؛ همان صحنه‌های درهم و برهمی که وقتی با شکم پر می‌خوابیم سراغمان می‌آیند و دسته دوم رؤیای صادقانه یا خواب‌هایی هستند که به حقیقت‌هایی اشاره می‌کنند. گاهی این حقیقت‌ها را صریح برآیمان می‌گویند، گاهی هم با زبان استعاره. بعضی‌ها می‌گویند این رؤیاها نتیجه ملاقات روح ما با فرشتگان است.

پیامبر(ص) فرموده رؤیا «گاهی بشارتی از ناحیه خداوند است، گاهی وسیله غم و اندوه از سوی شیطان و گاهی چیزهایی است که انسان در فکر خود می‌پروراند و آن را در خواب می‌بیند». خواب شیطانی تعبیر ندارد اما خواب‌هایی که از طرف خداوند هستند، قرار است برای ما از آینده‌مان

خبرهای خوشی بیاورند.

روایات ما و نزدیکی آنها به حقیقت، به ظرفیت درونی ما بستگی دارد. برای اینکه در عالم رؤیا بتوانیم از خودمان و از تصویرهایی که «نفس»مان برایمان می‌سازد کنده شویم، یعنی از عالم ماده بیرون برویم و خودمان را به عالم غیب متصل کنیم، به «مراقبه» نیاز داریم: پاکیزگی و طهارت، خواندن قرآن و بعضی دعاها و محاسبه اعمال روزانه خودمان می‌توانند خواب‌های ما را بهتر و شفاف‌تر کنند. به طور کلی خوابیدن در اسلام آداب زیادی دارد که رعایت کردن آنها کیفیت رؤیاهای ما را بالا می‌برد؛ مثل خوابیدن به پشت یا به طرف راست، دستشویی رفتن قبل از خواب و وضو گرفتن قبل از خواب.

اما بعد از همه اینها، تعبیر رؤیا هم شرایطی دارد. هر کسی نمی‌تواند خواب را تعبیر کند. تعبیرکننده خواب باید بتواند تشخیص بدهد که اصلاً خواب شما قابل تعبیر هست یا نه و بعد باید بتواند این حقیقت‌هایی را که ما در لباس دیگری می‌بینیم، به شکل حقیقی خودشان ببیند؛ کاری که از دست هر کسی ساخته نیست. پس رؤیاهای گرانبایان را به دست هر کسی نسپارید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=268774>



خواب دیدی؟ خیر باشه

مراسم قرعه‌کشی بانک آغاز شده و همه منتظرند تا اسم برنده خوش‌شانس اعلام شود.

نفس‌ها در سینه حبس شده که یکباره بلندگو اسم شما را به عنوان برنده خوش‌شانس یک دستگاه آپارتمان اعلام می‌کند و از شما می‌خواهد به روی سن بروید. همه نگاه‌ها به سمت شماست، در همین حال تلفن همراهتان زنگ می‌زند و از بانکی دیگر به شما خبر می‌دهند برنده یک خودرو شده‌اید. از این همه شانس هیجان‌زده شده‌اید و از صمیم قلب خوشحالید. بار دیگر





تلفن همراهتان زنگ می‌زند اما این بار وقتی آن را جواب می‌دهید، صدای زنگ قطع نمی‌شود. صدایی شبیه زنگ ساعت در سالن می‌پیچد. صدا هر لحظه بلند و بلندتر می‌شود. چشمانتان را باز می‌کنید و متوجه می‌شوید صبح شده و شما داشته‌اید خواب می‌دیدهاید.

خواب یک نیاز ضروری است و ما تقریباً یک سوم عمرمان را در خواب می‌گذرانیم. هر خواب شامل ۴ تا ۵ دوره ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای و ۳ مرحله سبک، عمیق و خواب رویاست. این مراحل طی ساعات خواب تکرار

می‌شود. برای داشتن یک خواب خوب باید تمام مراحل طی شود.

• چرا می‌خواهیم؟

درباره خواب فرضیه‌های مختلفی وجود دارد؛ یکی اینکه مغز ما در طول روز با انبوهی از اطلاعات مواجه است که برخی از این اطلاعات ارزشمند هستند و باید به خاطر سپرده شوند و برخی دیگر اطلاعات مربوط به اتفاقات و وقایع روزمره زندگی ما هستند. یک فرضیه درباره خواب این است که خواب اطلاعات و هیجانات طی روز را ثبت، منطقی و قابل پذیرش می‌کند. به همین خاطر است که گاهی افراد با ناراحتی و نگرانی می‌خوابند و بعد از بیدار شدن متوجه می‌شوند ناراحتی و نگرانی‌شان کم شده است.

دکتر رضا رستمی-روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران- در این باره می‌گوید: مغز ما دو نیمکره دارد. نیمکره راست مربوط به پاسخ‌دهی به هیجانات و نیمکره چپ مربوط به عقل‌گرایی و منطق‌گرایی است. طی خواب مغز، اطلاعات نیمکره راست به هیجانات و اتفاقاتی مانند قبول نشدن در یک امتحان، شکست‌ها و ناکامی‌ها بار منطقی می‌دهد و موجب می‌شود راحت‌تر و بهتر بتوانیم اتفاقات تلخ و بد زندگی را بپذیریم و با آن کنار بیاییم. حرکت تند و سریع چشم‌ها در خواب به این معنی است که اطلاعات بین دو نیمکره جابه‌جا می‌شود. خواب خوب خوابی است که اطلاعات نیمکره راست را وارد نیمکره چپ کرده و بار هیجانی را کم کند.

• چقدر باید بخوابیم؟

استاندارد خاصی وجود ندارد. در افراد مختلف و با توجه به سن، جنس، وضعیت جسمی و میزان فعالیت، مقدار خواب مورد نیاز متفاوت است؛ یک نوزاد ۲۰ ساعت خواب نیاز دارد، یک کودک ۹ تا ۱۰ ساعت و برای یک فرد بالغ معمولاً ۵/۷ تا ۵/۸ ساعت خواب کافی است. اگر فرد فعالیت بدنی شدید داشته یا دچار بیماری باشد، به خواب بیشتری نیاز دارد.

• چرا بعضی‌ها خواب نمی‌بینند؟

یک‌چهارم تا یک پنجم خواب، خواب رؤیاست. همه افراد خواب رؤیا را تجربه می‌کنند اما اگر در مرحله رؤیا بیدار نشوند، معمولاً خواب را به یاد نمی‌آورند. رؤیا بخش ضروری خواب است و به یاد آوردن آن ضرورتی ندارد. تحقیقات مختلف نشان داده است افرادی که به مرحله رؤیا نمی‌رسند، معمولاً از کیفیت خوابشان راضی نیستند. بیشترین بخش خواب نزدیک به صبح و حدود ساعت ۳ تا ۶ صبح را مرحله رؤیا تشکیل می‌دهد و به همین خاطر این مرحله از خواب انرژی بخش‌تر و در کیفیت خواب موثر است.

• خواب و سلامت روان

خواب به طور مستقیم با سلامت روان در ارتباط است. فردی که خوب نمی‌خوابد، صبح که از خواب بیدار می‌شود انرژی ندارد، از نظر روانی آمادگی ندارد، پرخاشگر است، هیجانات منفی دارد و بیشتر دچار تنش می‌شود. دکتر رستمی درباره ارتباط خواب و سلامت روان می‌گوید: خواب قسمتی از کارکرد مغز است و روان هم مربوط به عملکرد مغزی است. به هم ریختن کمیت و کیفیت خواب می‌تواند موجب عملکرد نادرست مغز و کاهش کیفیت زندگی افراد شود.

دکتر خسرو صادق‌نیت - متخصص طب کار و دارای فلوشیپ اختلالات خواب- هم در این باره می‌گوید: «در مجموع ۸۰ نوع اختلال خواب وجود دارد که به طور مستقیم یا غیرمستقیم ریشه روانی دارد. گاهی مشکلات مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب موجب اختلال خواب می‌شود و گاهی بیماری‌های جسمی مانند وقفه‌های تنفسی، خرخر، حرکات ریتمیک اندام‌ها در اثر بیماری سیستم عصبی، ضربه به سر و کار کردن در شیفت شب، بیماری‌های قلبی و عروقی، عفونت و مشکلات مغز و اعصاب ممکن است موجب اختلال خواب شود. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که اختلال خواب دارند، مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

• نشانه‌های اختلال خواب

اختلال خواب علامت‌های مختلفی دارد؛ یکی علائمی مانند کم‌خوابی، پرخوابی، کم انرژی بودن بعد از بیدار شدن از خواب، دیر به خواب رفتن و اشکال در شروع خواب، کابوس‌های بد، وحشت شبانه همراه با ترس و نگرانی، اشکال در تداوم خواب، بیدار شدن مکرر و بیدار شدن زودتر از زمان موردنظر که خود فرد متوجه آن می‌شود و از آن شکایت می‌کند و دیگری علائمی که خودش متوجه نمی‌شود و اطرافیان متوجه می‌شوند؛ مانند خرخر، حرکت دادن پاها، صحبت کردن و فریاد کشیدن و راه رفتن. علائم دیگری هم هست که درطول روز دیده می‌شود و نشانه اختلال خواب است؛ علائمی مانند خواب آلودگی طی روز یا اینکه فرد در سالن سخنرانی، سر کلاس، پشت چراغ قرمز یا حتی هنگام رانندگی خوابش می‌برد که در مورد آخر، اختلال خواب، فرد را مستعد حوادث می‌کند.

• عوارض و آسیب‌ها

عوارض بسته به نوع، متفاوت است؛ مثلاً اگر خرخر همراه وقفه تنفسی باشد، خطرناک است و در دراز مدت و بعد از ۱۰ تا ۱۵ سال باعث عوارض جسمی و روانی شدیدی مانند سکته‌های قلبی و مغزی، دیابت، ناتوانی جنسی و کاهش توان فعالیت فیزیکی و افزایش احتمال تصادفات می‌شود. پرخاشگری، تحریک‌پذیری و فراهم شدن زمینه بروز افسردگی هم از عوارض شایع اختلال خواب است.

• قابل درمان است؟

اختلال خواب کاملاً قابل درمان است و درمان، بسته به نوع اختلال انجام می‌شود. گاهی اختلال خواب در اثر افسردگی و اضطراب و بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود که در این صورت با برطرف شدن عوامل ایجاد اضطراب، مراجعه به روانپزشک و درمان افسردگی، این مشکل هم برطرف می‌شود. اگر اختلال خواب در پی یک بیماری جسمی ایجاد شده باشد، باید به متخصص مربوط به آن بیماری مراجعه کرد.

• بهداشت خواب

خواب هم بخش مهمی از زندگی است و باید به اندازه بیداری به آن توجه کرده و سلامت و بهداشت آن را رعایت کرد. تماشا نکردن فیلم‌های

پرهیجان قبل از خواب، گوش دادن به موسیقی ملایم و آرامش بخش، گذراندن وقت خارج از رختخواب در صورت خواب آلود نبودن، مصرف نکردن مواد محرک مانند چای، کافئین و شکلات در ساعات پایانی روز، مصرف نوشیدنی گرم مانند شیر گرم قبل از خواب، دوش گرم قبل از خواب و رعایت نکاتی مانند نور و صدا، همه در داشتن خوابی سالم و راحت مؤثرند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=297198>



خواب راحت

خواب خوش بخشی جدا نشدنی از زندگی تمام انسان هایی است که تمایل دارند جسم و روانی سالم داشته باشند. کمبود خواب کافی از نظر جسمی بر میزان ترشح هورمون ها، ضربان قلب و متابولیسم بدن تاثیر می گذارد و از نظر روحی نیز کارایی و بازده مغز را کاهش می دهد. همچنین موجب ابتلا به دیابت می شود و حتی افسردگی ایجاد می کند. همه اعضای خانواده از والدین گرفته تا فرزندان نیاز به خواب کافی و مناسب دارند تا بازده تحصیلی، شغلی، ورزشی و عاطفی شان افزایش یابد. تحقیقات نشان داده اند در سالهای اخیر الگوهای خواب تغییر کرده و افراد در سراسر جهان، حدود ۲۵ درصد کمتر از دهه های گذشته می خوابند و در عین حال پس از بیدار شدن نیز در وضعیت نشاط جسمی و روحی قرار ندارند.

به همین دلیل خواب کافی و مناسب نقش قابل ملاحظه ای در زندگی ایفا می کند. در مورد خواب تاکنون بسیار خوانده اید، اما این بار ما قصد داریم به





نکاتی اشاره کنیم که خانمها می توانند با رعایت آنها در منزل ، خواب خوشی را برای خود و دیگر اعضای خانواده به ارمغان بیاورند تا در طی روز نیز خانواده با نشاط و شادابی بیشتری به کار بپردازند:

ملحفه ها را زود به زود عوض نمایید: بهتر است ملحفه های تخت را هر چند

روز یک بار عوض نمایید. آنها را با آب گرم شسته و در شستن از نرم کننده ها استفاده کنید.

شاید برایتان جالب باشد اما بررسی ها نشان داده که وقتی افراد در هنگام خواب از ملحفه و روبالشی تمیز و نرم و با عطر خوش استفاده می کنند، زودتر به خواب رفته و بهتر می خوابند.

ساعت را در نزدیکی یا در معرض دید قرار ندهید: بسیاری از مواقع ، وقتی ساعت در نزدیکی یا روبه روی فردی که قصد دارد بخوابد قرار گیرد، او با نگاه کردن به آن یا در مواردی با شنیدن و گوش دادن ناخواسته به صدای آن شروع به تفکر درباره کارهای انجام شده یا نشده آن روز و برنامه های روز بعد می کند و دیرتر می خوابد. در ضمن در خواب نیز آرامش کافی را نخواهد داشت.

استفاده از بالش مناسب اهمیت زیادی دارد:

چنانچه مدتی بر یک طرف بالش خوابیده اید؛ آن را برگردانید تا حالت محدب آن حفظ شود.

استفاده از بالش مناسب نه تنها به کیفیت خواب کمک می کند، بلکه از ایجاد دردهای سر و گردن نیز جلوگیری می کند.

استفاده از بالش نامناسب در سنین میانسالی و کهنسالی حتی ممکن است موجب بروز افسردگی شود زیرا موجب اختلال در کیفیت خواب شده و روی سیستم عصبی افراد تاثیر می گذارد.

ارتفاع آن زیاد نباشد و اگر به پهلو بخوابید، مستطیلی بین گردن و شانه ها ایجاد کند که گردن در وضعیت افقی قرار گیرد.

همچنین برای جلوگیری از تعرق باید روکش دولایه نخی داشته باشد که قابل شستشو نیز باشد و موجب بروز آلرژی نشود. اما آنچه بتازگی کشف شده و بسیار جالب است ، این که چنانچه مواد داخل بالش به جای پلی استر از جنس مواد خنک و ترکیبی از فیبر سرامیک و سولفات سدیم باشد، خواب بسیار بهتر و لذت بخش تری را برای شخص به ارمغان می آورد. زیرا سر را خنک تر نگاه می دارد.

در صورتی که چنین بالشی را نیافتید، می توانید به دنبال بالشی با الیاف و فیبرهای طبیعی باشید تا حداقل کمتر از مواد حاوی پلی استر سر را گرم کند.

• سعی کنید در انتخاب رنگ و ضخامت پرده مورداستفاده در اتاقها دقت بیشتری نمایید:

در مورد اتاق خواب ، استفاده از پرده هایی که در آن مقداری از رنگ سبز استفاده شده باشد در ایجاد آرامش و خواب راحت تر موثر است.

در ضمن توجه داشته باشید که صرفا استفاده از پرده های توری و نازک در اتاق خواب مناسب نیست و باید پرده تقریبا ضخیم نیز وجود داشته باشد و هنگام خواب پرده ها تقریبا بسته (نه به طور کامل) باشند تا محیط راحت تری فراهم کنند.

• گرمای نسبی پاها خواب راحت تری به دنبال دارند:

این موضوع در مورد کودکان اهمیت بیشتری دارد. اما در مورد بزرگسالان نیز بی فایده نیست.

شاید تصور کنید گرما مانع خواب خوش می شود، اما باید خاطرنشان کنیم که وقتی دمای پاها از سایر نقاط بدن بیشتر باشد، جریان خون در این محل تسریع و راحت تر شده و با کاهش دما در ناحیه میانی بدن ، خواب بهتری را برای فرد به ارمغان می آورد.

مادران اصولاً هنگام خواب بر بالین فرزندان می روند و با کشیدن یک ملحفه یا پتوی نازک روی قسمت پای فرزندان ، این مورد را رعایت می کنند.

• پیش از خواب نوشیدن آب مفید است ، اما نگذارید اعضای خانواده آبمیوه بنوشند:

بررسی ها نشان می دهد استفاده از مواد قندی مانند آب میوه موجب می شود فرد بین ۳۰ تا ۳۰ دقیقه دیرتر به خواب برود.

مصرف میوه های سرشار از ویتامین C نیز خواب را به تعویق می اندازد، اما در عوض نوشیدن آب یا شیر قبل از خواب مفید است. پس بهتر است خانمها کاری کنند که فرزندان عادت نکنند قبل از خواب آبمیوه یا برخی از میوه ها را میل کنند.

فقط خوردن موز پیش از خواب به دلیل این که موجب ترشح هورمون ملاتونین یا هورمون خواب و آرامش می شود، برای اعضای خانواده مفید است.

<http://vista.ir/?view=article&id=237523>



خواب راحت با انتخاب بالش مناسب

آیا تاکنون اتفاق افتاده صبح از خواب برخیزید و با عضلات درناک گردنتان رو به رو شوید؟ شاید هم آن روز مادرزگتان با مهربانی گفته باشد: «نگران نباش سرت رو شب بد روی بالش گذاشتی». برای اینکه این تجربه دردناک تکرار نشود این چند نکته را درباره انتخاب درست بالش بخوانید:

به گفته سایت فریا، یک بالش خوب نه تنها باید راحت باشد بلکه باید برای گردن و پشت شما نیز کاملاً مناسب باشد، البته انتخاب مناسب ممکن است وقت گیر باشد، اما اگر شرایط بدنی تان را بدانید و بتوانید تصمیم بگیرید که به یک بالش نرم، معمولی یا سفت نیاز دارید دیگر کارتان راحت



خواهد بود، بنابراین:

- ۱) بر چسب 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 گرانتر است، نرم تر است و به راحتی قالب سر و بدن شما را به خود می گیرد. پلی استر ارزانتر است اما بالش راحتی است، البته به کیفیتش بستگی دارد گرچه به نرمی و انعطاف پذیری پر نخواهد بود.
 - ۲) مقدار پر شدن بالش را بررسی کنید، هر چه بیشتر پر شده باشد، سفت تر خواهد بود.
 - ۳) اگر بر روی شکمتان می خوابید یا به اطراف غلت می زنید، یک بالش نرم انتخاب کنید. این کار از فشار به گردن جلوگیری می کند.
 - ۴) اگر به پشت می خوابید، برای راحتی بیشتر یک بالش معمولی انتخاب کنید.
 - ۵) اگر به پهلو می خوابید، بهترین کمک برای گردنتان، بالش سفت است.
 - ۶) برای روبالشی، از پارچه دارای منافذ استفاده کنید تا نرم باشد و تنفس شما را تسهیل کند.
 - ۷) دقت کنید که درزهای بالش کاملاً دوخته شده باشد.
 - ۸) اگر شما به مواد خاصی در داخل بالشها حساسیت دارید، حتماً به برچسب محرک آلرژی در روی بالش دقت کنید. امروز اکثر کارخانه داران بالشها را به صورت ضد حساسیت می سازند.
 - ۹) اگر آلرژی دارید کاوری بگیرید که زیپ دار باشد و از ورود گرد و غبار به دهان شخص جلوگیری شود.
- قیمت بالشها با توجه به تولیدکننده آن متفاوت است اما معمولاً بسته به مواد داخل آن معین می شود. خیلی از اشخاص به پر حساسیت دارند پس بهتر است از پلی استر و ابر استفاده کنند.
- البته تولیدکنندگان امروز بالش های پری می سازند که در پر داخل آن کانالهایی وجود دارد و از پخش شدن آن جلوگیری می کند. به یاد داشته باشید که وقتی بالش شما ناهموار یا بسیار صاف یا بد بو شد باید آن را تعویض کنید.
- چند نکته برای نگهداری از بالش پر:
 - برای بالش خود کاوری تهیه کنید و همیشه به روی آن بکشید این کار بالش را از گرد و غبار و روغن بدن محفوظ نگه می دارد.
 - برای شستشوی آن از آب سرد و پودری که بتواند چربی را پاک کند، استفاده کنید.
 - بعد از شستشو آن را به آرامی فشار دهید تا آب و بقیه مواد خارج شود.
 - برای خشک کردن آن از دستگاه خشک کننده استفاده کرده و در پایین ترین درجه تنظیمش کنید و زیر آن یک توپ تنیس بگذارید تا هنگام خشک کردن، مواد داخلش نیز حرکت کند.
 - وقتی از بالش استفاده نمی کنید آن را در اتاق یا کمدی بگذارید که کاملاً خشک باشد و تهویه داشته باشد تا بو و آلودگی نگیرد.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=122881>

خواب راحت با داشتن تغذیه درست

خواب مسأله بسیار مهمی است که تمام افراد با هر سن و جنسی به آن نیاز دارند. انسانها به طور متوسط يك سوم از عمر خود را در خواب به سر می برند و با این کار که در هر روز به صورت مکرر انجام می‌گیرد به سلولهای مغزی خود استراحت داده و باعث آرامش مغز که فرماندهی بدن را به عهده دارد، می‌شوند.

افرادی که به دلایل مختلف کم خواب یا بی خواب می‌شوند دچار تحريك پذیری می‌شوند. این دسته از افراد به سرعت عصبی شده و نمی توانند به



سرعت گذشته و به همان دقت به انجام امور خود بپردازند.

دسته‌ای از افراد که به علت کثرت کار و مسؤولیت ترجیح می‌دهند از ساعات کاری خود کم کنند نه تنها در انجام کارهای محوله موفق نمی شوند بلکه در ضمن کار یا به خواب رفته یا بی حال شده و چرت می‌زنند. اگر در صورت خستگی ناچار به ادامه فعالیت و کار باشید نمی توانید بدن خود را به خوبی کنترل کنید.

آمارها نشان می‌دهد بعضی از حوادث که در محیط کار، خانه یا هنگام رانندگی روی می‌دهد به علت کم خوابی و خستگی بوده است. متخصصان در خصوص مکانیسمی که در بدن هنگام خواب روی می دهد می گویند: تعدادی از ماهیچه های بدن در خواب به حالت استراحت فرو می روند و فرصت پیدا می کنند تا بعد از فعالیت های روزانه قوای از دست رفته خود را دوباره به دست آورند.

در خواب مغز فعالیت کمتری را انجام می دهد ولی بعضی از بخش های مغز در هنگام خواب باز هم کاملاً فعال است، این بخش ها کنترل ضربان قلب، تنفس و دیگر بخش های حیاتی بدن را به عهده دارند ولی فعالیت این بخش ها هم آهسته تر از هنگام بیداری است.

متخصصان امور تغذیه توصیه می کنند به علت همین آهستگی حرکات معده و روده در خواب نباید قبل از خواب معده و روده کاملاً از غذا بخصوص غذاهای چرب و سنگین پر کرد.

تحقیقات نشان می دهد با داشتن يك تغذیه مناسب می توان به خواب راحتی دست پیدا کرد. افرادی که بر اثر استرس یا دیگر مشکلات روحی و

عصبی یا بیماری نمی توانند خواب راحتی داشته باشند با داشتن يك رژيم غذایی مناسب می توانند تا اندازه ای این آشفتگی را بهبود ببخشند. دکتر سید علی کشاورز- متخصص تغذیه و استاد دانشگاه- در این مورد می گوید: برای داشتن يك خواب راحت باید يك رژيم غذایی متعادل با برنامه غذایی مناسب براساس گروه چهار گانه داشت. خوردن لبنیات، شیر و ماست همراه با شام به آرامش انسان در هنگام خواب كمك زیادی می کند.

وی می گوید: خوردن يك لیوان شیر ولرم که شیرین شده نیز در ایجاد خواب راحت مفید است.

دکتر احمد رضا درستی- متخصص تغذیه از انگلستان و استاد دانشگاه - در مورد اینکه چه رابطه ای میان خواب و تغذیه وجود دارد، می گوید: بین خواب و تغذیه ارتباطی متقابل وجود دارد. به طوری که مشخص شده است کسانی که بد می خوابند یعنی نامنظم، خیلی زیاد و یا خیلی کم به خواب می روند. در تمام این حالات از نظر تغذیه مورد لطمه قرار می گیرند. بطور مثال بی خوابی و بد خوابی باعث چاقی و لاغری در کودکان و بزرگسالان می شود.

وی می افزاید: در بچه ها هورمون رشد که در اوایل شب ترشح می شود به شرطی در انجام کار خود که عبارت از رشد قدی کودک است موفق است که کودک در اوایل شب خوابیده باشد در غیر این صورت در زمان بیداری صرف فعالیت های عادی کودک شده و به کار اصلی خود نمی رسد و این امر می تواند باعث کوتاه قد ماندن کودکانی که شب ها دیرتر به خواب می روند، شود.

کارشناسان تغذیه اعتقاد دارند که کودکان چاق بیشتر از دیگران از اختلالات خواب رنج می برند که این مسأله روی تحصیل آنان نیز مؤثر است.

پزشکان عقیده دارند که این اختلالات سلامت کودکان را نیز به خطر می اندازد و رشد اجتماعی آنها را نیز به مخاطره می اندازد.

در این کودکان جریان هوا نیز با مشکل مواجه می شود و باعث می شود که میزان اکسیژن در خون آنها پایین بیاید.

خواب در سنین رشد اهمیت زیادی دارد. خواب باعث می شود تا افراد از هیجانات روزانه دور بمانند و به این وسیله به شادابی و سرزندگی برسند. آزمایشات نشان می دهد کسانی که چند شبانه روز نخوابیده اند قدرت کنترل و قضاوت خود را از دست داده اند ولی بایک شب بیداری یا نخوابیدن اتفاق مهمی روی نمی دهد.

دکتر درستی در خصوص اینکه چه عواملی موجب بدخوابی می شود، می گوید: مشخص شده که بد غذایی و گرسنگی پنهان ناشی از آن می تواند به بدخوابی منجر شود. به عنوان مثال کسانی که دچار کمبود آهن هستند علاوه بر اینکه دچار سرگیجه، سردرد، ضعف و دیر یادگیری می شوند ممکن است دچار بدخوابی هم بشوند.

دکتر کشاورز در مورد موادی که باعث بی خوابی می شود می گوید: افرادی که عصبی هستند یا نسبت به چای ، قهوه و نسکافه حساس هستند نباید قبل از خواب از این سه نوشیدنی استفاده کنند زیرا این مواد باعث افزایش استرس و عصبی شدن آنها هنگام خواب می شود. وی اضافه می کند: استفاده از ویتامین C با دز بالا می تواند باعث بی خوابی در انسان شود. افرادی که دارای حساسیت ویژه ای هستند حتی با خوردن يك پرتقال یا مرکبات نیز ممکن است دچار بی خوابی شوند و یا برای چند ساعت نتوانند بخوابند.

دکتر درستی در مورد اینکه چه موادی باعث ایجاد خواب راحت می شود می گوید: تحقیقات ثابت کرده است که مصرف يك لیوان شیر شیرین و ماست ترش خواب آور است که این به علت جذب سریع کلسیم موجود در آنهاست بطوری که از مدتها قبل نقش کلسیم در خواب کاملاً شناخته

شده است.

وی می گوید: کمبود بسیاری از مواد مغزی موجود در غذاها می تواند باعث بی خوابی شود از طرف دیگر کسانی که بیش از حد غذا می خورند و دستگاه گوارش آنها ناچار به فعالیت زیادی است، روی خواب آنها تأثیر نامطلوب می گذارد و پرخوری می تواند یکی از علل کم خوابی شود. افرادی که بتوانند بهترین روش تغذیه را انتخاب کرده و در ساعات مناسب اقدام به خوردن غذا کنند، از خواب بهتری هم برخوردار خواهند بود. دکتر کشاورز در این مورد می گوید: خوردن دوغ، شیر، ماست همراه شام، کمک بزرگی به خواب آرام و عمیق می کند. افرادی که دچار تنش هستند می توانند قبل از خواب یک لیوان جوشانده گل گاوزبان بنوشند تا تنش هایشان هنگام خواب بر طرف شود. این متخصص تغذیه معتقد است تغذیه و میزان خواب با توجه به شرایط روحی و حساسیت های فردی در تمام انسانها متفاوت است به طوری که ممکن است شخصی با خوردن چای یا قهوه از عصر دچار بی خوابی شود و شخص دیگری با وجود خوردن این مواد در آخر شب باز هم خواب راحتی داشته باشد.

دکتر درستی از فعالیت های فیزیکی به عنوان عامل مهم دیگری که روی خواب و تغذیه اثر می گذارد نام می برد و می گوید: اگر روزانه به حد کافی فعالیت فیزیکی نداشته باشیم ممکن است منجر به سوء تغذیه دائم اعم از لاغری یا چاقی شویم و این می تواند روی خواب نیز تأثیر بگذارد. بطوری که تحقیقات روشن کرده است کودکانی که فعالیت فیزیکی شان ناکافی است شبها دیرتر به خواب رفته و احتمال چاقی نیز در آنها بیشتر است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10316>



خواب راحت کودک

کودکان باید خیلی چیزها را یاد بگیرند و خیلی هم سریع باید این اتفاق بیفتد. وقتی قرار باشد کسی در یک لحظه به خیلی چیزها فکر کند، کار خیلی سخت می شود. بچه ها به همین خاطر است که این قدر می





خوابند. سروسامان دادن به اوضاع این دنیا، واقعاً به سکوت و آرامش نیاز دارد. کودک هنگامی که می خوابد، می تواند به همه تجربه هایی که در بیداری کسب کرده، سر و سامان بدهد. در این فاصله مواد شیمیایی داخل مغز و بدن او، خود را بازسازی می کنند تا برای فعالیت بیشتر آماده شود. ما هم که پدر و مادر او هستیم، باید خیلی چیزها را یاد بگیریم و برای این کار، باید به اندازه کافی بخوابیم. بدون خواب کافی، همه آدم ها زجر می کشند. اغلب پرومادرها راحت تر با تولد کودک کنار می آیند تا با زندگی کردن با او! وقتی یک کودک برنامه خواب منظمی ندارد (که خیلی از بچه ها این

طورند!) پدر و مادر واقعاً خسته می شوند. آنها نمی دانند چه موقع باید منتظر چه چیزی باشند و به همین علت فوق العاده خسته می شوند. اغلب بهتر است ندانید که یک کودک باید چقدر بخوابد تا او را با بقیه بچه ها مقایسه نکنید و خسته تر و کلافه تر نشوید.

البته برای خواب کودکان هم، معیارهای نسبی وجود دارد ولی اگر خیلی به این اعداد و ارقام توجه کنید، آن وقت هر یک دقیقه خواب کم و زیاد کودک را به هزار مشکل عجیب و غریب ربط می دهید و واقعاً دچار مشکل می شوید. فقط این نکته را در نظر داشته باشید که اگر کودک گریه و بی قراری نمی کند و سالم است، همان قدر که لازم باشد، می خوابد و ابداً نمی تواند جلوی خوابیدن خود را بگیرد. بعضی از بچه ها از ۲۴ ساعت شبانه روز ۲۱ ساعتش را می خوابند و بعضی ها هم بیشتر از هشت ساعت نمی خوابند. نوزادان تا حدود یک سالگی به طور متوسط روزی ۱۶ ساعت می خوابند که این میزان به تدریج کم می شود و در یک سالگی به روزی ۱۴ ساعت می رسد. میزان خواب کودک آن قدرها مهم نیست، مهم این است که او شاد، هوشیار و پرانرژی باشد و اگر به اندازه کافی بخوابد، همین طور هم خواهد بود، اگر کودک، خسته و عصبی باشد، لازم است که بیشتر بخوابد.

اغلب بزرگترها برای خواب و بیداری شان برنامه دارند، اما نوزاد به دوعلت قادر به انجام این کار نیست. اول این که آن قدر از نظر جسمی بالغ نشده که بتواند این کار را بکند و دوم این که هنوز شما نتوانسته اید او را راهنمایی کنید. او به محض این که بتواند به بلوغ جسمی کافی برسد، از راهنمایی شما هم استفاده خواهد کرد. نوزادان اغلب برنامه خواب خود را به تدریج با برنامه خواب بزرگ ترها تطبیق می دهند، ولی خواب منظم و یکسره شب، معمولاً تا قبل از چهار ماهگی که کودک از نظر جسمی بالغ شده است، پیش نمی آید. در تنفس کودکان، بخصوص در سنین زیر چهار ماهگی، گاه وقفه ایجاد می شود. این مسأله کاملاً طبیعی است و جای هیچ گونه نگرانی نیست. کودک به خاطر این وقفه ها از خواب می پرد و همین پرش کمک می کند که بتواند دوباره نفس بکشد. با بزرگ تر شدن کودک، تنفس او نظم بیشتری پیدا می کند و کمتر از خواب می پرد. در آغوش گرفتن کودک و نوازش کردن او، در تنظیم تنفس و دمای بدنش تأثیر شگفتی دارد و این مسأله در شب هم به اندازه روز اهمیت دارد. کودک شما خیلی بیشتر از آنچه که تصور کنید، شب ها از خواب بیدار می شود. بعضی از بچه ها می توانند خودشان را آرام کنند و دوباره بخوابند، در حالی که بقیه بیدار می مانند و سرچایشان وول می خورند و بالاخره هم مادرشان را صدا می زنند. بنابراین، بیدار شدن کودک به هنگام شب نیست که مشکل ایجاد می کند، بلکه ناتوانی او در آرام کردن خودش مشکل آفرین است. با بزرگ تر شدن کودک، این مشکل هم به تدریج از بین

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=93851>



خواب راحت و عطر خوش

تأثیر بوی خوش یا بد در خواب افراد، نتیجه تحقیق جدیدی است که دانشمندان آلمانی بدان دست یافته اند. افرادی که در محل خوابشان گل های خوشبو و عطرهای دلپذیر قرار می دهند راحت تر می خوابند و خواب های زیباتری می بینند. آزمایشی که روی تعدادی از داوطلبان مرد و زن انجام شد، نشان می دهد، در افرادی که قبل از خواب، گل های خوشبو زیربینی آنها قرار داده شده بود، در مرحله خواب عمیق رؤیاهای زیبا دیده بودند و خواب بهتری داشتند. این نتیجه در افرادی که در معرض بوی ناخوشایند مانند تخم مرغ گندیده یا ماهی قرار داشتند، معکوس گزارش شد. دانشمندان معتقدند، بو به صورت مستقیم بر روند خواب دیدن و بخصوص کابوس های شبانه تأثیرگذار است و حس بویایی در میان چهار



حس دیگر تنها حسی است که به خواب نمی رود.
دنیا پرتو

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118989>

خواب کافی و صبح با نشاط

کودکانی که شب ها زود به رختخواب می روند و صبح روز بعد شاد و با نشاط برمی خیزند علاوه بر برخورداری از سلامت جسمی و روحی، از دیگر همسالانشان موفقیت تحصیلی بیشتری دارند. این نتایجی است که یاسو کو کامیکاوا استاد دانشگاه توپامای ژاپن به آن رسیده است. این محقق زمان خوابیدن کودکان را بررسی کرد و پی برد که بسیاری از دانش آموزان دبستانی قبل از ساعت ۱۰ شب به رختخواب می روند اما دانش آموزانی که سه سال بزرگ ترند به طور میانگین یک ساعت دیرتر می خوابند. او متوجه شد دو سوم دانش آموزان دبیرستانی پس از نیمه شب به رختخواب می روند و کودکانی که دیرتر می خوابند کمبود خواب، احساس ناخرسندی و آزرده گی را در آنها در طول روز می افزاید و احساس نشاط



ناشی از برخاستن از خواب را کاهش می دهد و بر کیفیت زندگی آنان اثر سو می گذارد.

تفاوت در موفقیت تحصیلی بین کودکانی که زود به رختخواب می روند با سایر کودکان در درس ریاضی مشهودتر است. پاسخ دادن به سوالات ریاضی بیشتر از زبان ژاپنی نیازمند دقت دانش آموزان است.

• تماشای تلویزیون کمتر از سه ساعت

کودکانی که بیش از سه ساعت در روز برنامه های تلویزیونی تماشا می کنند یا به بازی می پردازند؛ درس ها را فراموش می کنند، سرکلاس چرت می زنند و نمرات پایین تری می گیرند. این کودکان شرایط جسمی ناپایداری داشتند و به درس گوش نمی دادند. کامیکاوا می گوید: با آن که دیر خوابیدن دور باطل کاهش موفقیت تحصیلی، خستگی و کمبود قدرت تمرکز حواس در پی دارد اما برخی از والدین فرزندانشان را زودتر به رختخواب نمی فرستند.

بنا به گفته وی، رهنمودهای خوب به ویژه برای دانش آموزان کلاس های سوم و چهارم به رشد جسمی و روانی آنها کمک می کند و مهارت های

تحصیلی آنها را بهبود می بخشد.

پدر و مادرها بهتر است بدانند همان مقدار خواب بزرگسالان برای کودکان کافی است. او گفت وگو با اعضای خانواده پیش از رفتن به رختخواب را نیز پیشنهاد می کند.

رها سادات

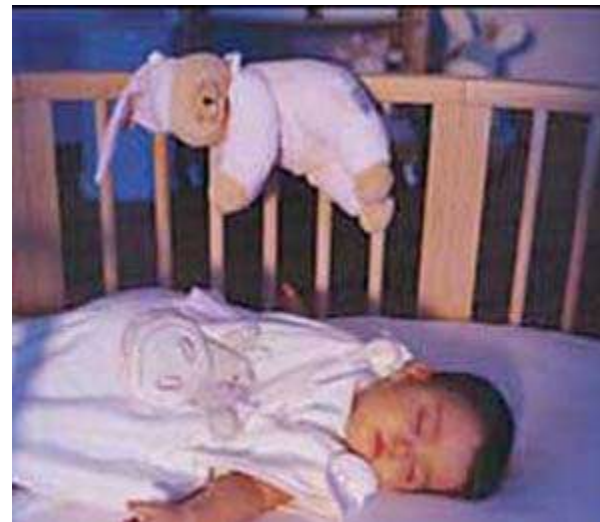
منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=118448>



خواب کودکان

- توصیه‌ها و سفارش‌های آموزنده
 - اگر عادت دارید هرشب، کودکان را ۳۰ تا ۳۰ دقیقه روی پا، تکان دهید و برایش لالائی بخوانید تا خوابش ببرد و حتی نیمه شب هم که او یکی دوبار از خواب بیدار می‌شود، مجبور هستید با همین روش، دوباره او را بخوابانید؛ باید گفت که شما در عادت خواب او مداخله کرده و یادگیری شروع خوابش را به تعویق انداخته‌اید.
 - اگر کودک را در تخت خوابش بگذارید و اجازه دهید که بدون لالائی و تکان دادن، خودش به تنهایی بخوابد و در طول شب نیز، به خواب ادامه دهد، به‌طور مطمئن برای شما و فرزندتان، بهتر خواهد بود. در هر حال، به‌نفع کودک است که خوابی پیوسته و متبسم داشته باشد.
 - از شوخی‌ها و بازی‌های پرتحرک، تعریف قصه‌های ترسناک و یا هر عملی



که به هنگام خواب، هیجان کودک را برمی‌انگیزد، اجتناب نمائید.

• آخرین کاری که قبل از خوابیدن، انجام می‌شود، خیلی مهم است.

کودکان از لحاظ توانائی خوابیدن با یکدیگر متفاوتند. برخی از نوزادان، از بدو تولد، خوش‌خواب هستند. در محیط‌های پر سروصدا، تاریک یا روشن، آرام یا شلوغ و بی‌حرکت یا در حال تکان خوردن، خوابشان می‌برد و حتی در شرایط فشارهای عاطفی هم، خوب می‌خوابند؛ ولی برخی دیگر از کودکان، برای برهم خوردن الگوی خوابشان به‌طور ذاتی، مستعدتر هستند و هرگونه تغییر در برنامه روزمره خواب از قبیل بیماری و یا حضور مهمان در خانه، الگوی خواب آنان را از بین می‌برد. با وجود این، اگر خواب کودک شما با توجه به سنش، چندساعت کمتر یا بیشتر است؛ باید این احتمال را بدهید که خواب او با مشکل‌هایی روبه‌روست و شما باید بکوشید تا مشکل او را برطرف سازید. بی‌نظمی در برنامه خواب، کودک را گرفتار تنش‌های عصبی می‌سازد. دکتر "راسکایا" معتقد است که اثرهای اولیه عصبی بودن در کودکان، اغلب از علت‌های زیر، سرچشمه می‌گیرد:

(۱) نداشتن برنامه منظم در خواب و بیداری

(۲) فعالیت و استراحت

(۳) آموزش‌های خالی از لذت

(۴) ماندن زیاد در خانه

تأسف‌آور است که هنوز مادران و پدران زیادی، اهمیت برنامه ثابت و منظم خواب و بیداری کودکان خود را درک نکرده‌اند. کودک نوپا، انرژی زیاد مصرف می‌کند و بدون این‌که حس کند، ساعت‌ها می‌دود و بازی می‌کند تا به‌طور کامل خسته شود. صداهای تند و هیجان‌ها، روی نظام عصبی او اثر دارد. تجدید قوای کامل، تنها از طریق خواب کافی و سنگین، امکان‌پذیر است. هیجان‌پذیری نظام عصبی کودک و فشاری که بر اثر فعالیت مداوم به قلب وارد می‌آید، خواب بعدازظهر را اجباری می‌سازد. به‌همین دلیل درمهدکودک‌ها، کودکان را ظهرها می‌خوابانند. ساعت خواب در شب، باید با قاطعیت اجرا گردد. ساعت ۸ در زمستان و ۹ در تابستان، مناسب است. اگر کودک را هرشب، سراساعت معینی بخوابانیم؛ هوای اتاق، تازه و مناسب باشد و سروصدا نباشد؛ کودک به این برنامه عادت می‌کند و هرشب، خودش به خواب می‌رود. هرگونه دعوا، درگیری و تشنج، سبب می‌شود که کودک، خواب آرام و راحتی نداشته باشد.

• بهتر است که کودک را با افراد دیگر، در یک جا نخوابانیم. تنها خوابیدن، بخش مهمی از یادگیری کسب استقلال، بدون اضطراب با آرامش و اطمینان است. این روند، در رشد روانی به‌موقع او، اهمیت به‌سزائی دارد. خوابیدن کودک در بستر شما، به‌جای آن‌که باعث آرامش و اطمینان او شود، برای او اضطراب و سردرگمی به‌همراه می‌آورد.

• اگر کودکان از تنها خوابیدن، خیلی می‌ترسد و شما اجازه می‌دهید کنارتان بخوابد، مشکل او را حل نکرده‌اید. ترس او، باید دلیل داشته باشد. شما باید به او کمک کنید تا علت ترس خود را بیابد. نباید برای خاتمه دادن به ترس و ناراحتی، او را به بستر خود دعوت کنید. این کار به صبر، درک و استقامت قابل ملاحظه شما نیاز دارد.

• به‌جای آن‌که هر شب، کنار کودک نوپا یا خردسالان بخوابید تا خوابش ببرد، بهتر است از عروسک نرم پارچه‌ای و یا اسباب‌بازی و حتی پتوی مخصوص به او استفاده کنید. اسباب‌بازی به‌طور معمول، کودک را متقاعد می‌کند تا شب را به‌تنهایی بخوابد.

▪ باید به کودکان کمک کنیم که از زمان نوزادی تا کودکی و بزرگسالی به برنامه ثابتی عادت کند.

▪ زمانی که کودک، الگوی قابل پیش‌بینی مناسبی را در خود پرورش می‌دهد، نهایت سعی خود را به عمل آورید تا او روزه‌روز با پیروی مداوم از این الگو، به نظم موردنظر دست یابد. اگر غذا خوردن، بازی کردن، حمام کردن و سایر فعالیت کودک، مرتب تغییر کند، به احتمال زیاد، خواب او نیز به هم می‌خورد.

▪ این‌طور نیست که بگوئیم تکان دادن کودک برای خواب، امری غلط و یا مشکل‌زاست. اگر کودک شما خیلی سریع با این شیوه می‌خوابد و شما نیز از این برنامه همیشگی راضی هستید؛ پس در این‌صورت، به‌طور واقعی مشکلی وجود ندارد. تنها دلیل شما برای تغییر وضع، به‌خاطر این موضوع است که اگر شما او را در سن پائین، آموزش دهید که چگونه به‌تنهایی بخوابد، از بد عادت شدن او در سنین‌های بالاتر جلوگیری کرده‌اید.

▪ ممکن است خواب کم یا بی‌نظمی خواب کودک، به‌علت اشتباه‌ها یا کوتاهی شما در اجرای برنامه نباشد و گریه‌های بی‌هنگام و شبانه او، شما را خسته کرده باشد. در این صورت، ممکن است کودک شما به قولنج (درد روده‌ای)، بیماری گوش میانی (جمع شدن مایع پشت پرده گوش) و ... گرفتار شده باشد. در این هنگام، تنها پزشک و دارو، کارساز خواهند بود.

• قصه‌سرایی

بهتر است در آغاز خواب برای کودکان، قصه نگوئیم؛ ممکن است او دچار هیجان شود و خواب از سرش ببرد. به‌ویژه از گفتن داستان‌های ترسناک، به‌طور جدی در هر زمانی باید خودداری ورزید. کودکان، حساس و عاطفی هستند و قصه‌های کوتاه و ویژه کودکان، تأثیر شگرفی در روح و ذهنشان دارد. گردآوری کتاب‌های مناسب کودکان و بیان قصه‌ها، طرافت و آگاهی خاصی لازم دارد. پدر و مادر، برادران و خواهران بزرگ‌تر، وابستگان علاقه‌مند به کودک، با همه گرفتاری‌های روزمره باید برای قصه‌گویی و آشنا ساختن کودکان با کتاب و تصویرهای زیبا و آموزنده، وقتی را درنظر بگیرند. قصه‌های مناسب و گزیده، هم باید برای کودک جذاب باشد، هم رابطه مهرآمیز با افراد اطرافش را افزون سازد و هم ریشه خرافات را بخشکند. قصه‌های مناسب، افق دید کودک و قوه تخیل او را گسترش می‌دهد و ساعت‌ها او را سرگرم می‌سازد. بهترین زمان قصه‌سرایی برای کودک، زمان بیداری روزانه اوست. کانون پرورش فکری کودک در این زمینه، کارهای ارزنده‌ای انجام داده و مسئولیت سنگینی به دوش گرفته است.

منبع: "خواب کودک" دکتر ریچارد فربر ترجمه "مژگان دستوری" انتشارات اجتماع

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87226>

خواب کودکان در سنین مختلف

• خواب در دوران جنینی:

جالب است بدانید که جنین هم می‌خوابد و هم به نور واکنش نشان می‌دهد. در سه ماهه سوم بارداری و از هفته ۲۴ به بعد، خواب رویا در جنین شروع می‌شود و او حتی می‌تواند رویا ببیند. مدتی بعد حتی او خواب آرام را هم تجربه می‌کند. جنین در رحم برنامه خواب روزانه و شبانه ندارد اما برای چند ساعت استراحت می‌کند و برای چند ساعت بعد بیدار می‌ماند...

• کودکان یک تا دو ماهه:

در نوزادانی که تازه متولد شده‌اند، خواب روزانه در ماه‌های اول تولد بسیار زیاد است و آنها تنها برای شیر خوردن از خواب بیدار می‌شوند. نوزادان در ماه‌های اول بین ۵/۱۰ تا ۱۸ ساعت در روز می‌خوابند و تنها چند ساعت در روز بیدار هستند. مدت خواب در این کودکان از چند دقیقه تا چند ساعت است. آنها به شیوه‌های گوناگون نیاز به خواب‌شان را نشان می‌دهند، گریه می‌کنند و بعضی‌ها چشم‌هایشان را می‌مالند. کودکان در این سن به سرعت خواب‌شان می‌برد و این زمان، موقع مناسبی برای آموزش و یادگیری عادت خوابیدن در آنهاست. نور و سر و صدا مانع از خوابیدن آنها می‌شود. بنابراین بهتر است:

• علایم خواب و الگوی خوابیدن نوزادان را بشناسید.



• برنامه منظمی برای خواب او طرح‌ریزی کنید.

• اتاق مخصوصی برای خواب او در نظر بگیرید و محیطی آرام برایش مهیا کنید.

• کودکان شش تا یازده ماهه:

در شش ماهگی بعضی از کودکان شب‌ها برای شیر خوردن از خواب بیدار می‌شوند، عده‌ای هم تمام شب را می‌خوابند. اما حدود ۸۰ درصد کودکان در ۹ ماهگی تمام شب را می‌خوابند. به طور معمول کودکان پیش از یک سالگی ۹ تا ۱۲ ساعت شب‌ها می‌خوابند و حداقل چهار تا پنج بار در خواب نیم‌روزی دارند.

• خواب در کودکان یک تا سه ساله:

کودکان نوپا حدود ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز می‌خوابند. مدت زمان خواب نیمروزی در آنها کمتر می‌شود و ممکن است یک بار در روز و حدود یک تا سه ساعت بخوابند. کودکان در این سنین دچار مشکلات خواب بیشتری می‌شوند. اغلب دوست دارند بازی کنند و به همراه بزرگ‌ترها تلویزیون ببینند. مقاومت برای خوابیدن، افزایش مهارت‌های حرکتی، شناختی و اجتماعی، کابوس شبانه و ترس از تنها خوابیدن، از مشکلات خواب این کودکان است، بنابراین بهتر است:

- برنامه منظمی برای خواب‌شان تنظیم کنید که سر ساعت مشخصی بخوابند و بیدار شوند.
 - هر شب در جای مخصوص خود بخوابند.
 - بازی‌های شبانه و دیدن تلویزیون در آنها محدود شود.
 - خواب در سنین سه تا پنج سال و پیش از مدرسه:
 - بچه‌ها در سنین پیش از مدرسه به ۱۱ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. پس از پنج سالگی کودکان تمایلی به خواب نیمروزی ندارند. در این سنین کودکان در به خواب رفتن هم مشکل دارند و اغلب نیمه شب از خواب بیدار می‌شوند. با تکامل بیشتر کودک و شروع خیال‌پردازی، این کودکان دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند و با ترس بیدار می‌شوند. راه رفتن در خواب در این دوران زیاد اتفاق می‌افتد. بهتر است:
 - برنامه منظمی برای خواب کودکان داشته باشید.
 - به کودک در این سن بفهمانید که اتاق خواب فقط مخصوص خواب و استراحت اوست نه بازی.
 - کودک باید هر شب در زمان مشخصی در اتاقی خنک، ساکت و تاریک و بدون اینکه تلویزیون ببیند، بخوابد.
 - خواب برای کودکان پنج تا دوازده سال:
 - این کودکان به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب احتیاج دارند. در این زمان حتی نیاز به خواب در آنها بیشتر می‌شود. انجام تکالیف مدرسه، ورزش و سایر فعالیت‌های اجتماعی موجب خستگی آنها می‌شود. در این دوران به سبب علاقه بیشتر به برنامه‌های تلویزیون، کامپیوتر و اینترنت به خواب رفتن در آنها مشکل می‌شود، دچار کابوس می‌شوند و ناگهان از خواب می‌پرند. اغلب آنها به دلیل تماشای تلویزیون و بازی با کامپیوتر در مقابل خوابیدن مقاومت می‌کنند. اگر چه لازم است این کودکان بیشتر بخوابند اما به دلایل ذکر شده کمبود خواب منجر به بدخلقی، مشکلات رفتاری مانند بیش‌فعالی و گاه مشکلات شناختی در آنها می‌شود که این می‌تواند در مدرسه اختلال ایجاد کند. بهتر است:
 - به این کودکان در مورد اهمیت خواب در سلامت آنها توضیح دهید.
 - بر نیاز به خواب و برنامه منظم برای خوابیدن آنها تاکید کنید.
 - اتاقی راحت، بالش و تشکی نرم برای آنها فراهم کنید.
 - تلویزیون و کامپیوتر در اتاق‌شان قرار ندهید.
 - خوردن چای و قهوه را در شب برایشان ممنوع کنید.
 - حیوانات هم می‌خوابند
- حیوانات هم به خواب کافی نیاز دارند و مدت زمان خوابیدن در حیوانات مختلف متفاوت است. مطالعات دانشمندان مرکز خواب دانشگاه لوبرو نشان

می‌دهد ببرها ۸/۱۵ ساعت، گریه‌ها ۱/۱۲ ساعت، شامپانه‌ها ۷/۹ ساعت، گوسفندان ۸/۳ ساعت، فیل آفریقای ۳/۳ ساعت و زرافه‌ها به ۹/۱ ساعت خواب در هر شبانه‌روز نیاز دارند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=120775>



خواب کودکان و چاقی

خواب کودکان به جز در دوره شیرخواری که کم‌خوابی یا بدخوابی شیرخوار والدین را درمانده می‌کند و ممکن است که با گمان وجود بیماری در کودک موجب مراجعه به پزشک شود در دوره‌های بعدی کودکی و نوجوانی چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد...

به تازگی که چاقی در کودکان و نوجوانان کم‌کم به عنوان یک همه‌گیری در حال رخ نمودن است، مطالعات بیشتری در این زمینه انجام گرفته است. جالب آنکه برخلاف انتظار پژوهشگران دریافته‌اند که کاهش ساعت خواب کودکان با چاقی آنها رابطه مستقیم دارد.



کودکانی که کمتر از حد متوسط می‌خوابند به احتمال بیشتر چاق می‌شوند

به طوری که هر ساعت کاهش در ساعت خواب با ۴۰ افزایش احتمال چاقی همراه است. این ارتباط به ما پزشکان گوشزد می‌کند که در ویزیت کودکان به یاد پرسش از میزان خواب کودکان باشیم چرا که بسیاری از کودکان ما عادت کرده‌اند تا دیروقت همپای بزرگسالان بیدار بمانند در حالی که صبح هم برای رفتن به مدرسه مجبورند زودتر از عادت تعطیلات از خواب برخیزند. آموزش والدین برای برنامه‌ریزی به نحوی که کودکان میزان خواب مناسب داشته باشند می‌تواند بسیار موثر باشد.

منبع : سلامتیران

<http://vista.ir/?view=article&id=120520>



خواب کودکان، دردسر والدین

مشکلات خواب کودکان مانند بدخوابی، کمخوابی، جدا خوابیدن از والدین و... از جمله مسایلی است که ممکن است روی خانواده تاثیرات منفی زیادی بگذارد و خانواده را دچار استرس و ناتوانی بکند، در نتیجه آگاهی والدین از روند خواب طبیعی و مشکلات آن در بچه‌ها می‌تواند نسبت کفایت آنها را در مدیریت مساله بیشتر کند.

پس از تولد بیشتر اوقات شبانه‌روز نوزاد در خواب می‌گذرد و آرام‌آرام که سن کودک افزایش می‌یابد، خواب شبانه او بیشتر و خواب روزانه کمتر می‌شود تا اینکه الگوی منظمی در برنامه خواب و بیداری شیرخوار حاصل شود. مسایلی چون خواب، غذا خوردن، تحرک و آرام بودن کودک خیلی وابسته به سرشت و ذات اوست و ممکن است زیاد به عوامل محیطی بستگی



نداشته باشد ولی عوامل محیطی می‌تواند مشکلی را شدیدتر و یا متعادل‌تر کند. بعضی از کودکان از نظر سرشتی کودکان سخت و دشواری هستند. بد غذا می‌خورند، خواب کم و ناآرامی دارند، ناآرام و بی‌قرارند، دردهای کولیکی دارند و مادر، خود را در مدیریت مسایل چنین کودکی مستأصل می‌بیند. این کودکان با کوچک‌ترین سر و صدا در محیط از خواب بیدار می‌شوند و مادر ساعات زیادی را صرف می‌کند تا او دوباره به خواب رود. این مشکل ممکن است به قدری شدید باشد که خانواده را دچار فشار روانی کند چون با خواب کافی والدین و سرحال بودن آنها طی روز و محیط کار مغایرت دارد.

نوپای یکی دو ساله ممکن است برای خواب رفتن و جدا از مادر خوابیدن مقاومت کند یا ممکن است خواب منقطع و ناآرامی داشته باشد. بچه‌های چهار، پنج ساله به طور معمول دوست دارند در تمام مراسم شبانه خانواده شرکت کنند. پا به پای والدین بیدار بمانند و آخرین سریال‌های تلویزیون را تماشا کنند و مدام اصرار دارند زمان خواب به تعویق بیفتد و التماس می‌کنند فقط پنج دقیقه دیگر. در این سن ممکن است یکی دیگر از مشکلات خواب کودکان دیدن رویاهای وحشتناک با موضوع جدایی، دزدی، حمله حیوانات و... باشد که با یک خواب آرام در کودک مغایرت دارد. و اما برخی توصیه‌ها که به شما کمک می‌کند: سعی کنید الگوی منظمی را برای ساعات خواب و بیداری کودک اجرا کنید، محرک‌های هیجان‌آور را در ساعات نزدیک به خواب محدود کنید (مانند تماشای برنامه‌های مهیج تلویزیون، بازی‌های پر سر و صدا با کودک و...)، فاصله زمانی میان شام و ساعت خواب کودک در نظر بگیرید، سعی کنید دمای هوای اتاق کودک متعادل باشد، نه سرد و نه گرم، کودک را برای جدا خوابیدن تشویق کنید و سعی کنید، برای شیرخواری که از نظر سرشتی، کودکی سخت و دشوار است محیطی آرام را برای خواب وی انتخاب کنید. در صورت وجود مشکلات زیر موضوع را با روان‌پزشک کودک در میان بگذارید: رویاهای ترسناک و وحشتناک، کودکی که برای جدا خوابیدن از والدین مقاومت می‌کند و دچار اضطراب می‌شود و کم‌خوابی‌هایی که با سایر مشکلات رفتاری و هیجان کودک همراه است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=117895>



خواب مهم تر از آنچه که شما می‌پندارید

کمبود طولانی مدت خواب میتواند سلامتی شما را در خطر قرار دهد. کم خوابی و پرخوابی هر دو از مواد بسیار ضررآور می‌باشند، در واقع هیچگاه صحیح نیست به خاطر مسائل دیگر سلامت جسم و جان خود را با این دو مسئله به خطر بیندازیم. شاید از خواندن این مطلب تعجب کنید که کمبود طولانی مدت خواب برخاسته از هر دلیلی که باشد آثار نامطلوب فراوانی بر سلامتی، کارآیی و امنیت شما می‌گذارد.





کمبود خواب شما دلیل فراوان دارد ، استرس و نگرانی‌های زندگی روزمره می‌تواند یکی از این مورد باشد ، یا شاید هم ما همیشه از ساعات خواب خود کم کرده و به ساعات کاری یا تفریح خود می‌افزاییم.

همچنین احتمال دارد سلامتی ذهنی و روانی ما دچار مشکل شده باشد. با این وجود در اغلب موارد بیماری نهفته‌ی خواب مشکل‌ساز می‌باشد. اگر بعد از ۸ ساعت خواب باز هم صبح هنگام احساس کسالت و خواب‌آلودگی

می‌کنید ، ممکن است بیماری نهفته داشته و از آن غافل باشید. شاید با خود بگویید : " این کم خوابی‌ها به خاطر استرس کار و مسائل بچه‌ها است. " یا اینکه من طبیعتاً همین‌گونه هستم. " و اصلاً متوجه تغییرات بوجود آمده درون خود نشوید. " این ناآگاهی و غفلت به وخامت موضوع دامن می‌زند ، چرا که افراد زیادی هستند که به مدت مدیدی دستخوش این بیماری شده و از وجود آن غافل بوده‌اند. حال بهتر است نگاهی به عواقب کم خوابی داشته باشیم :

• بطور خلاصه :

کم خوابی آثار چشم‌گیری در میزان هشیاری و کارآمدی فرد دارد، کاهش حتی ۱/۳۰ از خواب یک شب درصد هشیاری در طول روز می‌کاهد.

- عدم وجود هشیاری و خواب‌آلودگی زیاد در طول روز به حافظه و قوه‌ی ادراک صدمه‌زده ، توانایی تفکر و پردازش اطلاعات را کم می‌کند
- بیماری مربوط به خواب می‌تواند ارتباطات شما را با هم خوابتان دچار اختلال کند. (مثل جداکردن اتاق خواب‌ها ، مشاجرات ، بداخلاقی و غیره)
- ممکن است روال عادی و کیفیت فعالیت‌های شما تغییر کرده و نزول کند، مثلاً" اینکه دیگر نتوانید در فعالیت‌های خاصی که مستلزم تمرکز حواسند شرکت بجوید مثل رفتن به سینما، تماشای بازی فرزندان در مدرسه و یا تماشای برنامه‌ی دلخواه تلویزیونی.
- طبق تحقیقات و تخمینات اداره‌ی امنیت ملی ترافیک اتوبانها (NHTSA) ، رانندگی خواب‌آلوده سالانه ۱۰۰/۰۰۰ تصادف ، ۷۱/۰۰۰ جراحات و ۱/۵۵۰ تلفات جانی در پی دارد. خبر خوشحال‌کننده در مورد بیماری‌های موجب بی‌خوابی این که می‌توان با تشخیص درست به درمان این امراض بهبود بخشیده و از میزان صدمات وارده کاست. در حقیقت در صورت عدم درمان این بیماری‌ها، در دراز مدت حوادث و عواقب وخیمی به بار خواهد آمد. این بیماری‌ها با امراض جدی و فراوان در ارتباطند از قبیل :

• فشار خون بالا

• حملات قلبی

• امراض قلبی

• سکته‌ی قلبی

• چاقی

• مشکلات روانی مثل افسردگی و ...

• آسیب‌های ذهنی

- تاخیر در رشد زمان کودکی و جنینی
- صدمات ناشی از تصادفات
- به هم ریختگی روال خواب فرد و بسترخواب
- نزول کیفیت فعالیت‌های زندگی طبق بررسی‌های به عمل آمده ، افرادی که هر شب ۶ ، ۷ ساعت کمتر می‌خوابند احتمال مرگشان بیشتر می‌شود. طی یک تحقیق انجام‌شده ریسک مرگ‌آفرینی در اثر کم‌خوابی به نسبت مصرف دخانیات ، فشار خون بالا و امراض قلبی بیشتر است. کم‌خوابی یکی از علل عمده‌ی بستری شدن افراد مسن در بیمارستان بوده و کم‌خوابی شدید خطر مرگ را در مردان مسن تا سه برابر افزایش می‌دهد. کم‌خوابی تأثیر شایان توجهی در بروز مرض چاقی مفرط دارد. دکتر " جان وینلکمن " ، مدیر پزشکی مرکز خواب سالم در " بریگام " و بیمارستان زنان و پروفسور دستیار روانشناسی در دانشگاه پزشکی هاروارد از این یافته‌ها چنین نتیجه‌گیری می‌کند: " مردم هیچ متوجه نیستند که عادات صحیح خواب می‌تواند آثار شگفتی در کنترل وزن آنها داشته باشد. و دکتر " مایکل تورپی " مدیر مرکز بیماری‌های خواب در مرکز پزشکی " مونفوار " واقع در نیویورک توصیه می‌کند: " اگر خواهان کاهش وزن هستید، بمواظبات آن به میزان خواب خود بیافزایید. " افزایش آگاهی مردم از عواقب و شیوع این بیماری از اهمیت فراوانی برخوردار می‌باشد. انجمن بیماری خواب آمریکا بیش از ۸۵ مورد را شناسایی کرده که بیش از ۷۰ میلیون آمریکایی را شامل می‌شود. علائم بی‌خوابی که در حدود ۳/۱ آمریکایی‌ها مشاهده می‌شود، با این وجود کمتر از ۱۰٪ این افراد توسط پزشکان ساده شناخته شده‌اند. بی‌خوابی می‌تواند حامل و عامل یک سری اختلالات تنفسی نیز باشد که برای فرد مشکل‌ساز خواهد شد. دامنه‌ی این اختلالات از خرناس ساده تا ایست موقت تنفس هنگام خواب (آپنه) گسترده می‌شود؛ اما اکثر اوقات این موارد ناشناخته مانده و تحت درمان قرار نمی‌گیرند.
- مثلاً " خرناس مداوم و مزمن با افزایش شیوع بیماری‌های قلبی و مغزی مرتبط می‌باشد.
- شیوع ایست موقت تنفس (آپنه) ، (حداقل ۲ الی ۴ درصد مردم به آن مبتلایند.) با دیابت و آسم برابر است .
- آپنه در بیماران مبتلا به فشار خون بالا ، خطر سکته‌ی قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. در واقع بیماران مبتلا به آپنه‌ی شدید یا حتی میانه به‌مانند عملکرد رانندگان مست می‌ماند و احتمال تصادفات آنها با وسایل نقلیه‌ی موتوری ۱۵ برابر بیشتر است. رنج‌ها و بیماری‌های ناشی از کم‌خوابی باعث افزایش تعداد تصادفات شده، بر کارآرایی ، تمرکز ، ابتکار و حافظه تأثیر می‌گذارند.
- اما امروزه می‌توان با استمداد از اطلاعات و روشهای موجود جلوی آنها را گرفت.
- قدم اول برای شخص ما و انجمن سلامتی افزایش آگاهی است. بنا به باور بعضی محققان باید به همان نسبت که به عواقب مصرف الکل اهمیت و حساسیت نشان داده می‌شود به کم‌خوابی هم توجه نشان داد.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=314874>

خواب نیمروزی، تنبلی یا نیاز طبیعی؟

هوا داغ است و در اداره گیر افتاده اید؟ نگرانید که ناگهان سر خود را روی میز بگذارید و به خواب روید؟ مؤسسه روز ملی خواب نیمروزی اخیراً اعلام کرد که شواهد موجود نشان می دهد که دو مرتبه خواب در شبانه روز کاملاً طبیعی است. جلوی کامپیوتر نشسته و چشمان خود را به سختی باز نگه می دارید، نور آفتاب از پنجره به داخل اتاق کارتان می تابد و به شما می گوید که سخت نگیرید و قدری استراحت کنید اما شما همچنان سعی می کنید به خستگی خود پاسخی ندهید و سرسختانه به کار ادامه می دهید. سازماندهندگان روز ملی خواب نیمروزی که این هفته برگزار شد می گویند که شما در اشتباهید. آنها می گویند که بدن ما به گونه ای طراحی شده است که به خواب نیمروزی احتیاج دارد.

• سرحال آوردن اعضا و جوارح

نوک کینگزلی سخنگوی مؤسسه آگاهی خواب نیمروزی می گوید: "بیشتر مردم در طول روز استراحتی نمی کنند و تمام روز بیدار می مانند اما آنها خود را فریب می دهند، اگر آنها خسته هستند احتمال بیشتری وجود دارد که مرتکب خطا شوند زیرا نمی توانند بروشنی فکر کنند". او می گوید خواب نیمروزه کوتاه مدت این مشکل را حل می کند، خواب نیمروزی یعنی به درخواست "بدنمان گوش می کنیم". وی می افزاید: "انرژی ما دوازده ساعت پس از عمیق ترین لحظه خواب



شبانه دچار افت می شود، ما خواب آلود می شویم و دمای بدنمان افت می کند، خواب نیمروزه کوتاه ما را سرحال می آورد."

• اما چرا ما خواب نیمروزه نداریم؟

اگر شما بگویید که می خواهید روزی یک ساعت در هنگام نهار ورزش کنید همکارانتان به شما به عنوان الگو می نگرند اما اگر بگویید که می خواهید روزی یک ساعت خرخر کنید، آیا به همان اندازه مورد تأیید قرار می گیرید؟

نوک کینگرلی می گوید: "خوابیدن از نگاه بسیاری یعنی تنبلی، این در حالی است که این دو هیچ ربطی به یکدیگر ندارند، خواب یعنی پاسخ به نیازی طبیعی، اگر کمپانیها نگاه بلندمدت تری داشتند متوجه می شدند که خواب نیمروز عملکرد کارکنان آنها را بهبود می بخشد." به نظر او، در تابستان که مشکل خواب آلودگی بیشتر می شود خواب نیمروزی کوتاه کمک زیادی به همه می کند.

تا پیش از انقلاب صنعتی که ساعات کار مشخصی به همراه آورد، برای مردم شمال اروپا کاملاً عادی بود که بعدازظهر قدری استراحت کنند. آن زمان مردم می خواستند برای شب نشینی و میهمانی شام سرحال باشند به همین خاطر چند ساعتی را حوالی ساعت چهار بعدازظهر می خوابیدند.

پس از آن، سرحال و گرسنه از خواب بیدار می شدند و شام می خوردند؛ آنها از نیمه شب تا هنگام روشنایی صبح به خواب می رفتند.

• محرومیت از خواب

جیم هرون مدیر مرکز تحقیقات خواب در دانشگاه لایرو میگوید که این الگو انطباق بیشتری با نیاز طبیعی انسانها دارد. وی می گوید: "ما به گونه ای طراحی شده ایم باید در طول شبانه روز دو بار بخوابیم. یک خواب طولانی در هنگام شب و یک خواب کوتاه بعد از ظهر."

به گفته پروفیسور هرون افرادی که تمایل به خواب نیمروزه دارند خوب است که حدود پانزده دقیقه در روز استراحت کنند. خواب بیش از آن مفید نخواهد بود زیرا وقتی از خواب بیدار می شوید احساس می کنید که سرتان سنگین شده است. اما او هشدار می دهد که بعضی خستگیها ناشی از دیر رفتن به تختخواب است و ربطی به نیاز طبیعی بدن ما ندارد. چقدر ما به خواب احتیاج داریم؟ به گفته پروفیسور هورن بین هفت تا هفت ساعت و نیم خواب روزانه کافی است. وی این ادعا را که محرومیت از خواب معضل همه گیر دنیای مدرن است رد می کند و می گوید: "این حقیقت ندارد که مردم صد سال پیش بیشتر می خوابیدند."

منبع : امواج برتر

<http://vista.ir/?view=article&id=77228>

خواب و آرامش روحی با غذا

خواب برای انسان و سلامت وی نهایت ضرورت را دارد. افرادی که خوب می‌خوابند و خوابشان کافی و عمیق است روز بعد، آمادگی بیشتری برای کار کردن دارند تا آنهایی که کم‌خوابند و یا خوابشان عمیق نیست.

اصولاً بی‌خوابی به سه شکل ظاهر می‌شود:

گروهی از افراد وقتی به رختخواب می‌روند تا مدت زیادی بیدار می‌مانند و خوابشان نمی‌برد که به این نوع، بی‌خوابی اولیه initial insomnia می‌گویند. گروه دیگر صبح خیلی زود از خواب برمی‌خیزند

که به این نوع، بی‌خوابی terminal insomnia یا بی‌خوابی انتهایی نام داده‌اند. و سومین گروه، پس از رفتن به رختخواب زود به خواب می‌روند ولی تا صبح چند بار از خواب بیدار می‌شوند در نتیجه هیچ‌وقت خوابشان عمیق نمی‌شود که به آن خواب مقطع یا intermit ant insomnia نام داده‌اند. به هر حال این سه نوع بی‌خوابی باعث می‌شوند که شخص پس از بیدار شدن، آمادگی و نشاطی را که لازمه شروع کار روزانه است، نداشته باشد.

زمانی که انسان به خواب می‌رود به مغز فرصت داده می‌شود که به اصطلاح باطری سلول‌های خود را شارژ نماید و با دفع و خارج کردن مواد زائد، آمادگی خود را بازیابد. در واقع اگر انسان خوب نخوابد این فرصت به سلول‌ها به‌خصوص به سلول‌های مغز داده نمی‌شود که خستگی خود را ترمیم نماید و مواد مضر را که در اثر کار مداوم روزانه در آنها ایجاد شده، از درون خود خارج کند.

خوردن غذاهایی که دارای پروتئین فراوان هستند مثل شیر، پنیر، مرغ و بوقلمون در بسیاری از افراد، خواب را کاهش می‌دهد. چون این مواد دارای مقادیر زیادی تیروزین (tyrosin) هستند که خود تحریک کننده و فعال کننده سلول‌های مغزی است و خوردن آنها مانع آرامش، رخت و راحت شدن سلول‌های مغزی می‌شوند در نتیجه استفاده از این غذاها به‌عنوان شام مانع خواب رفتن انسان می‌شود.

برای شام، لازم است از مواد کربوهیدرات یعنی از مواد نشاسته‌ای و قندی استفاده کنید که در بدن اسید آمینه تریپتوفان ایجاد می‌کند و این اسید آمینه در شما حالت خواب‌آلودگی ایجاد می‌نماید (البته در روز برای کار کردن و فعالیت مغزی، بایستی از غذاهایی که دارای پروتئین زیاد هستند استفاده کنید). هنگام شب چون نیازی به فعالیت مغزی نیست و برعکس مغز برای خوابیدن به آرامش نیاز دارد غذاهای نشاسته‌ای و قندی بهتر اثر می‌کند. اگر احیاناً شما برای شام می‌خواهید از سیب‌زمینی، گوشت، تخم‌مرغ و نان را بخورید زیرا به مقدار زیاد تریپتوفان به مغز شما می‌رساند و باعث آرامش و رخت و آمادگی شما برای خواب می‌شود سپس گوشت و تخم‌مرغ را بخورید. ولی اگر گوشت و تخم‌مرغ را اول بخورید باعث می‌شود که مقادیر زیادی تیروزین (که در این مواد پروتئین موجود است) به مغز رسیده و باعث تحریک مغز و موجب بی‌خوابی شود.

اگر در طی روز کار سخت انجام داده‌اید و زیاد خسته هستید سعی کنید شام شما حتماً دارای مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب‌زمینی،



ماکارونی و یا رشته باشد و بهتر است این مواد را با مقداری میوه مخلوط نمائید و سپس میل کنید. به هر حال خوردن غذاهای مزیور به شما خواب راحت خواهد داد.

سالهای سال در آمریکا، مردم از قرصهای تریپتوفان استفاده می‌کردند که با ایجاد آرامش و رخوت در مغز، برای آنها خواب راحت ایجاد می‌کرد ولی از سال ۱۹۸۰ به بعد مؤسسات تحقیقاتی آمریکا متوجه شدند که خوردن این قرصها گرچه به خواب راحت انسان کمک می‌کند ولی گاهی دیده شده که افرادی که این قرصها را مصرف کرده‌اند به مرگ ناگهانی دچار شده‌اند. به همین جهت از آن سال به بعد، دیگر فروش این قرصها به‌طور آزاد در داروخانه‌ها ممنوع شد و اکنون مصرف آنها در موارد خاص آنهم با تجویز پزشک امکان‌پذیر است.

دکتر طهمورث فروزین

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74865>



خواب و بیماری‌ها

- بازگشت غذا به مری: بهتر است این افراد چند بالش زیر سرشان بگذارند تا سرشان کمی بالاتر قرار گیرد. خوابیدن به پهلو راست یا چپ احتمال وقفه تنفسی را در این افراد کم می‌کند و راحت‌تر می‌توانند بخوابند.
- بیماران قلبی: به پشت خوابیدن زمینه بروز مشکلات تنفسی را در این افراد بیشتر می‌کند و امکان دارد آنها را دچار وقفه تنفسی کند. بهتر است این افراد اگر دچار مشکلات شدید قلبی هستند، به توصیه متخصص قلب شان در وضعیت مناسب بخوابند و ترجیحا وضعیت خوابیده به پهلو را انتخاب کنند تا دچار عوارض تنفسی نشوند.





▪ آرتروز گردن: مهم است افرادی که مبتلا به آرتروز گردن هستند، از بالش‌هایی استفاده کنند که نه زیاد سفت و نه زیاد نرم باشد. بالش‌های خیلی نرم مناسب این افراد نیست. زاویه بالش باید طوری باشد که سر بیش از اندازه خم نشود.

▪ خرخر کردن: خرخر کردن زمانی اتفاق می‌افتد که بخشی از مسیر هوایی مسدود شده باشد در نتیجه هنگام عبور هوا در بینی صدا تولید می‌شود.

احتقان بینی یا بزرگی لوزه‌ها در مسیر هوایی نیز سبب خرخر می‌شود. اگر خرخر همراه وقفه تنفسی باشد، خطرناک است و در دراز مدت و پس از ۱۰ تا ۱۵ سال سبب عوارض جسمی و روانی شدیدی مانند سکته‌های قلبی و مغزی، دیابت، ناتوانی جنسی و کاهش توان فعالیت فیزیکی و افزایش احتمال تصادفات می‌شود.

▪ قطع تنفس حین خواب یا آپنه: آپنه به معنی توقف ناگهانی تنفس هنگام خواب یا اشکال در تنفس است. این حالت ممکن است به دلیل انسداد راه‌های هوایی باشد. این وضعیت می‌تواند سبب خواب‌آلودگی در طول روز یا مشکلات رفتاری در کودکان شود که لازم است درمان شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=120774>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خواب و خستگی

ما یک سوم از مدت زندگی خود را در خواب می‌گذرانیم - بیش از مدت زمانی که برای کار ، مطالعه داشتن و یا بازی کردن صرف می‌کنیم . اگر چه به نظر می‌رسد افراد به خواب رفته ، آرام‌اند و به دنیای اطراف خود پاسخی نمی‌دهند ، مغز و بدنشان در حال رشته‌ای تغییرات عمیق است شما هر شب مراحل یکسان از خواب را پشت سر می‌گذارید . پس از رفتن به بستر ، بدنتان شروع به آرام شدن می‌کند و تنش‌های عضلانی کاهش می‌یابند ، سفر کامل به عمق آرامش در حدود یکساعت طول می‌کشد عضلات گوش میانی شما مرتعش می‌شود و امواج مغزی بیشتر شکل الگوهای بیداری را به خود می‌گیرد تا خواب عمیق

عضلات صورت ، دست ، پا و پائین تنه ، شل می شود . نبض و تنفس شدت می یابد درجه حرارت مغز و جریان خون بالا می رود . چشمان شما با حرکات تند به جلو و عقب حرکت می کند و اگر بیدار شوید احتمالاً رؤیای فانتزی مانند را بیان می کنید . بدن شما این ترتیب را طی شب ۴ یا ۵ بار تکرار می کند

آیا تا به حال پرسیده اید که خواب خوب چیست ؟

بسیاری از مردم پاسخ می دهند دست کم ۸ ساعت استراحت ، اما پاسخ ، صرفاً به اینکه چند ساعت در خواب بوده اید بستگی ندارد . شما هر شب به خواب عمیق و غیرمنقطع در بستری راحت ، جادار و امن نیاز دارید ، مهمترین مسئله این است که شما صبح ، به هنگام برخاستن چه احساسی دارید ؟

اما واقعاً چند ساعت خواب برای شما کافی است ؟

برای محاسبه میزان خواب مورد نیاز ، زمان بیدارشدنتان را هر روز صبح در ساعت معینی نگه دارید و وقت شروع خواب را تغییر دهید . آیا پس از ۶ ساعت خواب هنوز سست و بی حال هستید ؟

آیا یک ساعت خواب اضافی توان بیشتری به شما میدهد

اضافه شدن ۲ ساعت چطور ؟ از آنجا که خواب بیش از اندازه به شما احساس رخوت میدهد ، تصور نکنید با بیشتر خوابیدن اوضاع بهتر می شود

اما وقتی که به اندازه مورد نیازتان استراحت نمی کنید چه اتفاقی می افتد ؟

نخستین آسیب کم خوابی ، از بین رفتن تبسم است . خستگی باعث تحریک پذیری و افسردگی می شود . مردم خواب آلود با دوستان و همکاران خود اوقات تلخی می کنند ، از همه چیز و همه کس شکایت دارند و انرژی خود را از دست می دهند . هنگامی که همه اطرافیان می خندند ، آنان در حال خمیازه کشیدن یا اخم کردن هستند

اما بدخلقی و سرحال نبودن تنها پیآمدهای شبهای بد نیستند . بدون خواب کافی افراد نمی توانند وظایف خود را به نحو شایسته انجام دهند . حتی نیم ساعت کمتر از معمول خوابیدن ممکن است به فعالیت روز بعد صدمه بزند . هرچه بیشتر از ساعات خوابتان کاسته شود ، شما کمتر خودانگیخته ، انعطاف پذیر و خلاق خواهید بود . افرادی که شب خوبی را نگذرانده اند ، انعطاف ناپذیر خواهند شد و در جستجوی راه حل مسائل نخواهند بود

اما قرصهای خواب آور فقط باید با نظر پزشک مصرف گردد آن هم صرفاً برای مدت زمانی کوتاه

مطمئن باشید ؛ رویکردهای رفتاری ، راههای مطمئن و دراز مدت تری برای بهتر خوابیدن هستند

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7250>

خواب و رویاهای جنسی

حتی در این دوران که مسائل رابطه های جنسی کمی بازرتر شده است، باز هم خیلی از مردم وقتی خوابی در این رابطه داشته باشند، نگران می شوند. به ویژه، اگر عملی که در خواب انجام داده اید، در زندگی عادی برایتان غیر منتظره و تکان دهنده باشد، این خواب ها آزار دهنده تر خواهد شد.

اما، خیلی از افراد هم هستند که اصلاً از چنین خواب هایی ناراحت نمی شوند، بلکه از آن لذت هم می برند. می توان گفت این بهترین رفتاری است که می توانید داشته باشید.

• چرا خواب رابطه جنسی می بینیم؟

ما به خاطر فعالیت های شدیدی که بطور مداوم در ذهن ناخودآگاهمان در

حال انجام است، خواب می بینیم. و از آنجا که رابطه جنسی یکی از نیرومندترین غرایز و امیال انسانی است، حیرت انگیز نیست که برخی خواب های ما محتوای جنسی داشته باشد.

اگر میل و انگیزه شدیدی برای انجام برخی کارها داشته باشیم، احتمال اینکه آن را در خواب ببینیم خیلی زیاد است و ذهن خودآگاه ما نمی تواند از اتفاق آن جلوگیری کند.

• آیا حقیقت دارد که ذهن خودآگاه ما خوابهای جنسی را سانسور می کند؟

بله. ذهن چیزی دارد به اسم "سانسور رویا" که خواب ها را تصفیه می کند. پس اگر فردی در امور دینی و اخلاقی دیدگاهی بسیار سخت گیرانه داشته باشد، و شروع به دیدن یک خواب جنسی کند، قابلیت سانسور رویاها در ذهن آن خواب را جوری تغییر می دهند که صحنه های خیلی گستاخانه با سمبل ها و نشانه هایی جایگزین میشوند.

از اینرو، مردی با اخلاقیات جنسی بسیار خشک و سختگیرانه، ممکن است در عمق ناخودآگاه خود میل شدیدی به داشتن رابطه جنسی با زنی زیبا داشته باشد. در این مورد، به جای اینکه آن فرد خواب اندام های جنسی زنانه را ببیند، در خواب لوله ها یا تونل هایی می بیند. و به جای دیدن سینه زنان در خواب خواب تپه های بسیار دلپذیر و زیبا می بیند، و از این قبیل.



به همین ترتیب، زنی که اخلاقیات جنسی او بسیار خشک و سختگیرانه است، آلت جنسی مردانه در خواب نمی بیند و درعوض سمبل هایی از آن مثل موشک، سیگار و دودکش های بلند را در خواب می بیند.

اما تجربه نشان می دهد این نوع رویاهای سمبلیک نسبت به قبل کمتر شده است. مردم نسبت به نسل های قبل در امور جنسی بازتر شده اند، به همین خاطر است که در خواب سکس را به وضوح و آشکار می بینند نه سمبل هایی از آن را.

• آیا احتمال ارگاسم شدن در خواب وجود دارد؟

مطمئناً. البته برای خانم ها خیلی کم پیش می آید اما امکان پذیر است—به ویژه زمانی که آمادگی جنسی لازم را داشته باشند.

روی تحقیقی کار می کردم که در آن تعداد زیادی از خانم اعتراف کردند که اولین ارگاسمشان در خواب اتفاق افتاده است.

• مردها چگونه؟

اکثر مردها در دوره نوجوانی خود تا ۳۰، ۳۰ سالگی خواب های جنسی بسیار زیادی داشته اند. تکرار این رویاها با بالا رفتن سن کمتر می شود اما بسیاری از مردهایی که میل جنسی زیادی دارند، تا سن ۶۰، ۷۰ سالگی هم چنین خوابهایی می بینند.

در مردها، این خواب ها تا مرحله ارگاسم و ارضا شدن مرد پیش می رود. در جوانی این ممکن است مایه خجالت آنها شود، به ویژه اگر بعد از بیدار شدن ببینند که ملحفه ها کثیف شده است. اما برای جلوگیری از وقوع آن هیچ کاری نمی توان انجام داد.

اگر مشکلات کثیف شدن ملحفه ها باشد، بهتر است با شرت بخواهید اما درمورد مردهای خیلی جوانی که اسپرمشان زیاد است، کثیف شدن ملحفه ها اجتناب ناپذیر است مگر اینکه یک حوله ضخیم زیر خود بیندازید.

• آیا ارگاسم در خواب مضر است؟

خیلی از مردها تصور می کنند که ارضا شدن در خواب زیان آور است. اغلب آنها شنیده اند که از دست رفتن اسپرم، باعث ضعیف شدن جسمی آنها یا کوتاه شدن عمرشان می شود. اما این کاملاً نادرست است. این خواب ها فقط واکنش طبیعی بدن به هورمون هاست—تقریباً مثل عادت ماهیانه که در خانم ها روی می دهد.

• با خواب های جنسی آزار دهنده چه باید کرد؟

بیشتر خواب های جنسی طبیعی هستند و نباید احساس نگرانی کرد. گاهی اوقات این خواب ها فعالیت هایی در خود دارد که ممکن است تصور کنید در زندگی واقعی هیچوقت آن را انجام نمی دهید. اما اشکالی ندارد.

اما، بعضی افراد رویاهای جنسی بسیار آزاردهنده ای دارند—مثل رابطه جنسی با محارم، سکس خشن، و تجاوز. اگر این رویاها مکرراً برایتان اتفاق افتاد، احتمالاً یک دلیل روانشناسی پشت آن وجود دارد.

اگر این خواب ها ناراحتان می کند و می خواهید دلیل آن را بفهمید، بهترین راه این است که با یک روانشناس مشورت کنید. این افراد با پیش زمینه روانکاوی خود آشنایی بیشتری با دنیای خواب دارند. اما برخی متخصصین هیپنوتیزم درمانی مهارت ویژه ای در کمک به افراد برای کنترل خواب های خود دارند و با هیپنوتیزم به آنها کمک می کنند پایان دیگری برای رویایشان بسازند تا دیگر برایشان آزاردهنده نباشد.

• رویای عشق

گاهی اوقات بعضی افراد خواب هایی می بینند که در آن فردی عمیقاً دوستشان دارد، در آغوش می گیردشان و نوازششان می کند—رویاهایی که به آن صورت رابطه جنسی در آن نیست اما فرد را عمیقاً در خواب به سمت فرد مقابلش می کشاند.

این رویاها معمولاً برای فرد بسیار تکان دهنده هستند، چون معمولاً فردی که در خواب به آنها عشق می ورزیده، همسر یا شریک زندگی واقعیشان نیست.

تجربه نشان داده که این رویاها حرف های زیادی را می تواند برایمان بازگو کند. اینگونه رویاها می تواند به ما نشان دهد که ما از وضعیت کنونی زندگی خود چندان راضی نیستیم و میل و اشتیاق ما را برای یک تجربه عشقی جدید نشان می دهد که در ازدواج یا رابطه کنونیمان وجود ندارد. اگر شما چنین خواب هایی می بینید و برایتان آزاردهنده است، بهتر است با یک مشاور خانواده مشورت کنید تا ببینید دلیل این رویاهایتان چه بوده است.

مطمئناً همه ما رویاهایی می بینیم که در آن مسائل نامتجانسی با کسانی که فکرش را هم نمی کنیم برآیمان اتفاق می افتد، اما وقتی این رویاها لحظات بیداری ما را در یکی دو روز پس از آن به خود مشغول کند، بهتر است به دلیل احتمالی آن و پیامی که آن رویا می تواند برای ما داشته باشد فکر کنیم.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=302275>



خواب های این جهانی و رویاهای آن جهانی

هر چه از پله های ساختمان بالاتر می رفتم به انتهای طبقات آن نمی رسیدم. نفسم بند آمده و قلبم به تپش افتاده بود. استرس هم داشتم، گویی در يك دوره تسلسل بیهوده می چرخیدم. تعبیرش چیست؟ تو می دانی؟ دیشب در خواب مشوش بودم. می خواهم بدانم تعبیر این خواب عجیب چیست؟





شاید غذایی سنگین خورده‌پی؟!

نه مطمئنم این خواب تعبیری خاص دارد. تاکنون چنین خوابی ندیده بودم. تازه من اغلب اوقات خواب‌ها یادم نمی‌آید. اما جزئیات خواب دیشب کاملاً در ذهنم است.

از گذشته‌های دور بشر در هنگام خوابیدن، رویاهایی را همیشه با خود حمل کرده است. دیدن رویا و تعبیرهای آن به هنگام خواب آنقدر برای بشریت حایز اهمیت بوده که تاکنون صدها کتاب، مقاله و حتی فیلم در این باره ساخته شده است.

تعبیر خواب در بین مردم ایران همواره دارای جایگاهی خاص بوده

است. حتی اشخاصی که کمترین اعتقاد را به تعبیر خواب دارند، در طول زندگی خود خواب‌هایی باعث تشویش و نگرانی آنان شده است. برخی از ایرانیان اعتقاد عجیبی به تعبیر خواب دارند. مثلاً بستن بند کفش در خواب یا کشیدن دندان. در واقع بسیاری از مردم تعبیرهای مشابهی از خواب دارند.

رضا مرادی، روانشناس معتقد است که تعبیر خواب در بین مردمان مصر باستان بسیار پررنگ بوده است. مردمانی که در کنار رود نیل زندگی می‌کردند رویا و خواب نقش بسزایی در تصمیم‌گیری‌های آنها داشت. در بین فراعنه مصر نیز اشخاصی که نزدیک به حاکم هم بودند به عنوان تعبیرگر به کار گرفته می‌شدند. آنان خواب‌های شخصی شاه را تعبیر می‌کردند و شاه هم بر اساس تعبیرهای آنان درباره آینده کشورشان تصمیم می‌گرفت.

او اعتقاد به تعبیر خواب را در میان مردم ایران نشأت گرفته از چند عامل توصیف کند. برخی مردم با توجه به آموزه‌های پدران و مادران خود ناخودآگاه این القا را در طول زندگی‌شان یاد می‌گیرند که از هر خواب، تعبیری داشته باشند. معمولاً این نوع افراد عقلانیت را کمتر در این زمینه دخالت می‌دهند. آنها فقط می‌آموزند که همه خواب‌هایی که می‌بینند را تعبیر کنند و به تعبیرهایی هم که معمولاً از طرف اطرافیان خود به آنان القا می‌شود، اعتقاد داشته باشند.

دسته دوم کسانی‌اند که با توجه به مستندات علمی به برخی از تعبیر خواب‌ها اعتقاد دارند. گرچه اینگونه افراد هم در بسیاری اوقات دچار اشتباه می‌شوند اما آنان به هر حال از یکسری مستندات پیروی می‌کنند.

دسته دیگر کسانی‌اند که با توجه به آموزه‌های مذهبی، به برخی از تعبیرها معتقدند. اینگونه افراد بر اساس این آموزه‌ها یاد گرفته‌اند که به برخی از خواب‌ها بی اعتنا، و به برخی خواب‌ها اعتنا کنند.

اما دیدگاه‌های مختلفی در بین مردم از خواب و رویا وجود دارد.

خانمی خانه‌دار معتقد است: من زیاد خواب می‌بینم، اما کمتر پیش آمده که از دیدن خوابی، نگران شوم. ولی در مجموع به تعبیر برخی از خواب‌ها اعتقاد دارم.

او ادامه می‌دهد: البته پدر بزرگ من در سال‌های گذشته خوابی دید که معتقد بود بزودی یکی از بستگان درجه يك فوت می‌کند. بعد از گذشت چند روز دقیقا این اتفاق افتاد و یکی از بستگان در يك حادثه رانندگی فوت شد.

جوانی ۱۸ ساله می‌گوید: من اصلا به تعبیر خواب اعتقاد ندارم. فکر می‌کنم این توهم خود انسانها است البته در طول تاریخ افرادی بوده‌اند که پیش‌بینی خواب‌هایشان درست بوده است اما به نظر من آنان افرادی معدود و خاص بوده‌اند. اینکه برخی از مردم به خواب‌های خود اعتقاد دارند به نظر من امری است باور نکردنی.

دختری دانشجوی هم معتقد است: خواب و رویا نتیجه اتفاقات و رویدادهایی است که انسان در طول روز با آنها سر و کار دارد، برای همین، بسیاری از خواب‌ها با واقعیت‌های روزمره آدمی سروکار دارند.

سمانه حسینی می‌گوید: معمولا ما ایرانیان عادت داریم در مورد پدیده‌های مختلف افراط و تفریط کنیم. برخی تیشه به ریشه همه چیز می‌زنند و برخی هم يك واقعیت را آنقدر بزرگ جلوه می‌دهند که حد و حصر ندارد. اما به عقیده من برخی از خواب‌ها تعبیر دارد و آن تعبیر هم با واقعیت‌های زندگی آدمیان سر و کار دارند.

علیرضا غیائی کاسبی است که شدیداً معتقد به تعبیر خواب‌هایش است. او می‌گوید: می‌توانید از اطرافیان و دوستان و کلیه کسانی که مرا می‌شناسند بپرسید. اغلب خواب‌های من در مورد دیگران درست از آب در آمده! من خواب‌هایی را که برای دیگران می‌بینم، تعبیر می‌کنم و اطرافیان هم به تعبیر خواب اعتقاد دارند.

او معتقد است که خواب و رویا نزد آدمیان متفاوت است و بستگی به عقیده و ایمان افراد دارد.

بهنام کارمندی است بازنشسته، که صحبت‌های غیائی را تایید می‌کند. او می‌گوید: او خوابی در مورد من دیده بود. تعبیر خواب این بود که در آینده‌ی نزدیک در معامله‌ی، خطر ضرر من وجود داشت. من در آن هنگام اهمیت چندانی به این موضوع ندادم. متأسفانه همین اتفاق در يك ماه بعد برایم افتاد. در معامله اتومبیل ضرر فراوانی دیدم. در آن روز سعی کردم به حرف‌های ایشان گوش دهم.

بسیاری از مردم در جامعه کنونی ایران به باورهای این چنینی معتقدند. شاید برخی تصور کنند که اعتقاد به این قبیل خواب‌ها هم اکنون در میان مردم کمرنگ شده است. اما هنوز در کلانشهری مثل تهران بسیاری اعتقاد به تعبیر خواب‌های خود دارند. برخی از آنان هم شدیداً بر روی خواب‌های خود تعصب دارند. آنچه اکنون واقع به نظر می‌رسد تداوم تعبیرهایی است که از خواب و رویا در هزاره سوم دیده می‌شود. در واقع تعبیر خواب و رویا یادگاری است از نیاکان آدمیان که اکنون برای فرزندان خود در عصر انرژی هسته‌یی بر جای مانده است.

وحید شریفی

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220788>

خواب های خود را ثبت کنید

خواب دیدن در هر وضعیت یا زمانی رخ می دهد، نکته مهم بدست آوردن مهارتی است که بتوان خواب را به خاطر آورد.

اگر شما از آن دسته افراد هستید که کلاً خواب هایتان را به یاد نمی آورید، رویاهای آگاهانه خود را نیز به خاطر نخواهید آورد، اما نباید فراموش کرد که سعی در به یاد آوردن خواب، نقطه شروعی است برای شناخت نیمه تاریک زندگی.

در هر صورت آگاهی از آنچه به هنگام خواب در ذهن انسان می گذرد حداقل برای خود او می تواند بسیار جالب و حتی مفید باشد، در این جا به مواردی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند تا بتوانید از خوابهای خود آگاه شوید.

برای تشخیص ماهیت خواب خود در لحظه وقوع، باید با سبک خوابتان آشنا شوید. قبل از این که وقت خود را صرف کار بر روی روش های مقایسه انواع خواب های قابل کنترل بکنید، باید قادر باشید که حداقل یکی از خواب هایی را که در طول شب به یاد آورید.

زیاد خوابیدن اولین قدم مثبت برای به یاد آوردن خواب است. اگر به منظور استراحت کردن می خوابید، برای به یادآوردن خواب هایی که خواهید دید

خیلی آسانتر می توانید تمرکز کنید. به علاوه اگر استراحت کافی داشته باشید، به راحتی حاضرید مقداری از وقت نیمه شب خود را صرف یادداشت کردن خواب هایتان کنید.

از فواید زیاد خوابیدن این است که باعث می شود به تدریج خواب های طولانی تری ببینید که با گذشت شب به مرور فاصله بین آنها نیز کمتر



خواهد شد.

اولین خوابی که در هر شب می بینید، کوتاه ترین خواب است و معمولاً ۱۰ دقیقه طول می کشد. به طور متوسط پس از گذشت هشت ساعت خواب معمولی، مجموع طول زمانی خواب هایی که می بینید به ۴۵ دقیقه تا یک ساعت خواهد رسید.

همه ما شب ها به طور متوسط هر ۹۰ دقیقه یک خواب می بینیم. اشخاصی که فکر می کنند اصلاً خواب نمی بینند، در واقع هیچ وقت خواب هایشان را به یاد نمی آورند. ممکن است شما در ۹۰ دقیقه حتی بیشتر از یک خواب هم دیده باشید، اما بیدار شدن های پی در پی باعث فراموش کردن آن ها شده باشد.

هنگامی که از خواب می پریم، بهترین موقع برای یادداشت کردن خواب است، در غیر این صورت دوباره به خواب رفته و مرحله جدیدی از خواب را خواهیم دید.

- خواب های خود را یادداشت کنیم.

این واقعیت که تنها وقتی بلافاصله از خوابی بیدار می شویم آن را به یاد می آوریم، بین محققین خواب و رویا امری پذیرفته شده است. اگر مجدداً بخوابیم مرحله دیگری از آن خواب را خواهیم دید.

اگر برای به خاطر آوردن خواب هایتان تمرین و تلاش می کنید، بد نیست که یک دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. این دفتر را دم دست و در کنار تخت خود بگذارید، هر خوابی را که به یاد می آورید در آن یادداشت کنید، حتی اگر فقط بخش هایی از آن را به خاطر دارید.

در ابتدا کلیه خواب های جالب، تکه تکه یا کامل ... همه را یادداشت کنید. حتی اگر تنها چیزی که از یک خواب به یاد می آورید یک چهره یا یک اتاق باشد، آن را هم در دفتر بنویسید.

وقتی نصف شب از خواب بیدار می شوید و خوابی را که دیده اید به یاد می آورید، همان لحظه آن را در دفتر خود بنویسید؛ در غیر این صورت ممکن است صبح یا دیگر چیزی از آن خواب یادتان نباشد یا یک سری جزئیات مهم و جالب مربوط به آن را فراموش کنید.

اگر خواب شما طولانی بود و حوصله نداشتید مثلاً در ساعت ۳ نیمه شب آن را به طور کامل بنویسید، فقط نکته های مهم و کلیدی را یادداشت کنید. به اضافه این که محتویات دیالوگ هایی را که در خواب شما بوده دقیقاً بنویسید، زیرا لغات جزو مواردی هستند که به آسانی و در مدت زمان کوتاهی فراموش می شوند.

قبل از این که بخوابید این مسئله را به خودتان یادآوری کنید که مایلید بعد از دیدن یک خواب کامل بیدار شوید و حتماً آن را به خاطر آورید، این تنها چیزی است که به شما در به یاد آوردن خواب هایتان کمک خواهد کرد.

این کار دقیقاً مشابه این است که یادتان می ماند هر صبح در ساعت معینی از خواب بیدار شوید. به علاوه این امر باعث می شود که خواب های جالب و با معنی تری ببینید.

- سرویس خودکار پاک کننده در مغز

به نظر می رسد مغز انسان یک پاک کننده خودکار دارد که باعث می شود به خاطر آوردن رویاهایی که در خواب می بینیم نسبت به رویاهای بیداری، مشکل تر باشد. بنابراین زمانی که خوابتان را به یاد دارید، فوراً آن را یادداشت کنید.

دلیل اصلی فراموش کردن خواب این است که اصولاً افکار انسان برای جلب توجه و تمرکز فرد با هم رقابت می کنند و با دخالت خود باعث می شوند خوابی را که دیده است، فراموش کند. بنابراین سعی کنید اولین فکرتان به محض بیدار شدن این باشد: "چه خوابی می دیدم؟" جستجو در دنیای خواب می تواند اطلاعات بسیار جالبی را نیمه تاریک زندگی به ما بدهد.

• باز هم راجع به روش ثبت خواب

قبل از این که نوشتن خوابتان را شروع کنید، آن را یک بار در ذهنتان مرور کنید. در همان مکان و حالتی که بیدار شده اید باقی بمانید و اصلاً به مسائل روز خود فکر نکنید. ارتباط خود را با هر موقعیتی که در حال تجربه اش بودید کماکان حفظ کنید: حالت، احساس، تکه های تصاویر و ...، سعی کنید با آن ها یک داستان بسازید.

وقتی یک صحنه را به یاد آورید به صحنه قبلی و قبل تر آن نیز فکر کنید و سعی کنید آن ها را هم به خاطر آورید و خوابتان را از ابتدا به انتها دوباره زنده کنید. اگر بعد از چند دقیقه فکر کردن تنها چیزی که به یاد آوردید تنها یک صحنه بود آن را نیز یادداشت کنید.

اگر هیچ چیز به یادتان نیامد سعی کنید خوابی را که ممکن است دیده باشید، حدس بزنید و تصور کنید. احساس فعلی تان را یادداشت کنید و لیستی از نکات مهم مرتبط با آن حس خاص تهیه کنید و از خودتان بپرسید: "آیا من خوابی راجع به این موضوع دیده ام؟"

حتی اگر در تختخواب هیچ چیز یادتان نیاید، اتفاقات یا صحنه هایی که در روز می بینید ممکن است یادآور چیزهایی باشد که شب قبل در خواب دیده اید. آماده باشید به محض این که چنین اتفاقی رخ داد، به آن توجه کنید و آن چه را به خاطر آوردید یادداشت کنید.

اگر جزو آن دسته افراد هستید که خوابتان سنگین است و امکان ندارد که بعد از اتمام یک رویا از خوابی عمیق بیدار شوید، سعی کنید یک ساعت زنگ دار را برای زمانی که فکر می کنید در آن هنگام مشغول خواب دیدن هستید، تنظیم کنید. از آن جا که وقفه بین خواب ها تقریباً ۹۰ دقیقه است، طبیعتاً ساعت مناسب برای این کار، یک مضراب ۹۰ از ساعت خواب شما خواهد بود.

• در آخرین دقایق خواب بیدار شوید.

سعی کنید آخرین دقایق خوابتان را مورد هدف قرار دهید و ساعت را برای ۴،۳۰، ۶ و یا ۷،۳۰ ساعت بعد از ساعتی که به خواب می روید تنظیم کنید. یک بار دیگر تاکید این نکته لازم است: "وقتی بیدار شوید از جایتان تکان نخورید، قبل از هر چیز به این که چه خوابی دیده اید فکر کنید و بعد آن را یادداشت کنید."

به این منظور که هدفتان را فراموش نکنید و به عمق خواب هایتان نزدیک شوید، دفتر یادداشت رویاهایتان را شب ها در تخت مرور کنید. اینکه یاد بگیریم چگونه رویاهایمان را به خاطر آوریم، ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد، اما اگر پشتکار داشته باشید حتماً موفق خواهید شد و به جایی می رسید که هر شب ۴ خواب و یا حتی تعداد بیشتری از خواب هایی که آن شب دیده اید را به یاد آورید.

واضح است که وقتی به چنین مرحله ای رسیدید، دیگر لازم نمی بینید که همه خواب هایتان را یادداشت کنید و تنها خواب های معنی دار و مهم را در دفتر بنویسید. هر چه بیشتر با سبک خواب هایتان آشنا شوید، به یاد آوردن آن ها ساده تر خواهد بود.

جستجو در دنیای خواب هایتان را زمانی که هنوز در صحنه ذهن شما حضور دارند انجام دهید تا پس از مدتی بتوانید از نیمه دیگر زندگی که غالباً جز برای استراحت کاربردی ندارد، استفاده نمایید.

خواب هم حساب و کتاب دارد!

اگر دقت کرده باشید حتماً تا به حال متوجه شده‌اید که خواب دختر یا پسر نوجوان شما بطور قابل ملاحظه‌ای زیاد شده و مثل یک گربه خانگی از هر فرصتی برای لمیدن یا چرت زدن استفاده می‌کند. نوجوان‌ها در سنینی قرار دارند که خواب صحیح و درست نقش مهمی در سلامت روحی و جسمی آنها ایفا می‌کند. اثرات مخرب اختلال دائمی در خواب فقط منحصر به دوران نوجوانی نمی‌شود و قطعاً تا سال‌های بعد ادامه خواهد داشت. البته تنها کمیت خواب نیست که باید مورد اندازه‌گیری قرار گیرد، شاید کیفیت خواب از آن هم مهم‌تر باشد. بد خوابی خیلی بدتر از کم خوابی است و علاوه بر تاثیرات منفی‌ای که در



طول روز بر کارایی و عملکردهای اجتماعی می‌گذارد، منجر به ایجاد اختلالات روانشناختی در فرد می‌شود. افسردگی‌های دوران نوجوانی ممکن است در قالب کم خوابی و یا پر خوابی خود را نشان دهند. البته به ندرت پیش می‌آید که نوجوانی طبق یک برنامه منظم بخوابد و بیدار شود. همه بچه‌هایی که در این سنین قرار دارند عادات رفتاری مشابهی دارند، همه تا آخرین لحظه انجام تکالیف خود را به تعویق می‌اندازند، دوست دارند تا دیروقت پای برنامه‌های تلویزیونی بنشینند و صبح برای یک دقیقه خواب بیشتر به هر ترفندی متوسل می‌شوند. اما اگر از این وضعیت خسته شده‌اید بهتر است به نوجوانتان کمک کنید تا وضعیت خوابی خود را تغییر دهد تا سلامت جسمی و روانی او بیش از این در معرض خطر قرار نگیرد (بین خودمان باشد اگر شما هم دست کمی از فرزندان ندارید بهتر است با دقت بیشتری این مطالب را بخوانید و

خودتان را مخاطب آن فرض کنید)

▪ خواب هم حساب و کتاب دارد:

حتما برای خوابیدن و بیدار شدن خود برنامه زمانی مشخصی داشته باشید. سعی کنید هر روز ساعت مشخصی بیدار شوید و هر شب هم سر ساعت مشخصی بخوابید. این کار باعث می شود بدن شما و خود شما عادت کنید فقط هنگامی که واقعا به خواب احتیاج دارید به رختخواب بروید و صبح ها هم به محض تکمیل شدن خوابتان بیدار شوید.

▪ چرت زدن ممنوع:

فرقی نمی کند در چه شرایطی هستید، اگر شب قبل فقط به اندازه یک پلک بر هم زدن خوابیده اید، حق ندارید در طول روز حتی ۵ دقیقه هم چرت بزنید.

چرت نیمروزی فقط کارتان را سخت تر کرده و باعث می شود شب به سختی بخوابید. اگر واقعا تحمل این کم خوابی برایتان عذاب آور بود، تنها راه حل ممکن این است که شب زودتر به رختخواب بروید، آن هم فقط به اندازه ای که شب قبل کمتر خوابیده اید.

▪ با چشم باز در رختخواب ماندن ممنوع:

اگر شب ها مدتی طول می کشد تا خوابتان ببرد، به هیچ وجه این مدت را در رختخواب نمانید و وقت خود را صرف خیره شدن به ساعت و شمردن تیک تاک های آن نکنید. به جای این کارها از جایتان بلند شده و به اتاق دیگری بروید و آنقدر کتاب، روزنامه یا مجله بخوانید که احساس کنید بالاخره خوابتان گرفته است. سپس خیلی سریع به رختخواب برگردید و تا خواب دوباره از چشمانتان نپزیده، آنها را ببندید.

▪ یک لیست بلند بالا:

اگر فکر می کنید علت بی خوابی شما کارهای عقب افتاده ای است که ذهنتان را به خود مشغول کرده، بهتر است برای خلاص شدن از فکر و خیال، لیستی از کارهای انجام نداده خود تهیه کنید. وقتی افکار مزاحم را به صورت فیزیکی به روی کاغذ منتقل می کنید، از لحاظ ذهنی نیز می توانید آنها را از خود دور کنید.

▪ از کافئین پرهیز کنید:

هیچ چیز به اندازه یک استکان چای یا یک فنجان قهوه که آخر شب خورده شود شما را بی خواب نخواهد کرد. کافئین موجود در چای و قهوه خیلی سریع خستگی و خواب را از میدان به در کرده و دست کم مانع از این می شود که خوابی خوب و عمیق داشته باشید.

▪ ورزش کنید:

هرچه قدر که در طول روز بیشتر از بدن خود کار بکشید، شب هنگام وقتی که سرتان را روی بالش بگذارید، یا بهتر بگوییم هنوز سرتان به بالش نرسیده، سریع خوابتان خواهد برد. اگر کارتان به گونه ایست که از تحرک لازم برخوردار نیستید بهترین راه برای خسته شدن، ورزش کردن است. هر چقدر که در طول روز بیشتر انرژی مصرف کنید، خواب شبانه عمیق تر و بهتری خواهید داشت و روز بعد سرحال تر و سرزنده تر از خواب بومی خیزید.

▪ مثبت فکر کنید:

اگر فکر می‌کنید هیچ کدام از این روش‌ها مشکل بی‌خوابی شما را حل نمی‌کند، اصلاً نگران بی‌اعتبار شدن توصیه‌های ما نباشید. آخرین راه حل رد خور ندارد! چگونه؟

اصلاً چرا به بی‌خوابی‌هایی که هر چندوقت یکبار به سراغتان می‌آید به دید مشکل نگاه می‌کنید، دید خود را عوض کنید و این بار به چشم یک راه‌حل به آن نگاه کنید. شاید بی‌خوابی چهره مثبت‌تری هم داشته باشد.

از این فرصت استفاده کرده و شب‌هایی که خوابتان نمی‌برد به انجام کارهایی بپردازید که باید انجام شوند. اگر مثبت فکر کنید، بی‌خوابی زمان اضافه‌ای است که فقط در اختیار شما قرار داده شده، پس تا می‌توانید از این موقعیت استفاده کنید

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=102834>



خواب، تصویرگر دنیای امن

• لالایی، نغمه نمادین آرامش

هر رفتار و فرایندی در خانواده برای بچه‌ها اگر تا حدی تبدیل به بازی و یک موضوع لذت بخش شود، می‌تواند به تدریج شادی آور شود و کودکان را نسبت به آن مشتاق کند. آنچه که در این میان از سوی والدین مهم است، برنامه ریزی و داشتن طرح برای انجام کاری در ارتباط با فرزندان و نیازهای آنهاست.

معمولاً وقتی کودکان برای خوابیدن باید از جمع خانواده جدا شوند، چندین عامل دلگیرکننده برای آنها وجود دارد که مهم‌ترین آنها، همان جدایی از شور و حال زندگی جمعی است.



وقتی کودک حس می‌کند باید به تنهایی به اتاق تاریکی برود که در آن از زیبایی‌های زندگی در کنار دیگران خبری نیست، مطمئناً این کار را با

اشتیاق انجام نمی دهد. بنابراین لازم است والدین بدانند که طراحی فضای خواب کودک باید به گونه ای باشد که کودک برای رفتن به آن نه تنها بهانه گیری نکند، بلکه خودش داوطلب آن باشد. فضای خواب را می توانیم با نور بسیار اندک، موسیقی ملایم، خواندن لالایی یا تعریف کردن داستان های بچه گانه که مورد علاقه کودک است، به فضایی خاص و دلنشین تبدیل کنیم که در عین حال باید نرم، راحت و تمیز باشد.

جریانی که اصطلاحاً «گذار به خواب» نامیده می شود، می بایست به تدریج در ذهن کودک مانند یک دوره مطلوب نقش بندد و رفتارهای مربوط به آن، رفتارهای نمادین همراه با عواطف و هیجانات مثبت شوند. اگر والدین برای انجام هر طرح تربیتی و رفتاری، وقت و حوصله صرف کنند، فضای متفاوت و مطبوع خواب، تجربه ای قشنگ برای کودک می شود اگر کودک شما برای جدایی از خانواده و رفتن به رختخواب، مقاومت می کند، گاهی لازم است کل فضای خانه را آرام و ساکت کنیم و همه اعضای خانواده حداقل تظاهر کنند که آنها هم می خواهند بخوابند، به یکدیگر شب بخیر بگویند و چراغ های خانه را خاموش کنند. مسئله مهم این است که آماده کردن کودک برای خواب، نباید ناگهانی باشد، بلکه بهتر است جریان مدت دار و آرامی باشد که در انتها کودک را به رختخواب برساند.

بعضی کودکان متأسفانه به دلیل شرایط خاص، از دیدن بعضی اعضای خانواده در طول روز محروم هستند. مثلاً در خانواده ای که پدر خانواده شب ها دیروقت به خانه می آید، طبیعی است که کودک تمایل دارد بیدار بماند تا او را ببیند. این حق بچه ها است که با همه افراد خانواده در ارتباط باشند، زیرا به آنها احساس امنیت و دلگرمی می دهد.

بهانه گیری بچه ها قبل از خواب و مثلاً درخواست خوراکی های مختلف، نشانه های مضطرب شدن کودک در فضای مربوط به خواب است؛ او سعی می کند با این کار، خوابیدن و از نظر او، تنها ماندن را به تعویق اندازد. در این حالت بهتر است در فاصله زمانی پیش از وقت مناسب خواب کودک، همه نیازهای او برآورده شود تا کودک بداند در یک ساعت خاص باید بدون بهانه گیری و مقاومت به رختخواب برود. وقتی در خانواده نظم و همدلی برقرار باشد، رفتن به رختخواب نیز برای کودک اطمینان بخش است و خواب، تصویرگر دنیای امنی می شود که به کودک آرامش می دهد. بسیاری از مادران جوان علی رغم داشتن حوصله فراوانی که صرف کودکشان می کنند از فرا رسیدن وقت خواب کودکان خود گریزان هستند. فرا رسیدن این زمان به ظاهر پراسایش و گفتن «شب بخیر» واقعی آنقدر دیر فرا می رسد که پدر یا مادر خود از خستگی بیهوش می شوند!

برای بچه ها فرا رسیدن زمان خواب به منزله پایانی برای بازی، شیطنت و لذت بردن از همنشینی با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده است و به همین خاطر می خواهند باز هم برای شان داستان تعریف کنید تا این زمان خوش، دیرتر به پایان برسد و یا آب، آب میوه و انواع خوراکی ها و نوشیدنی ها را طلب می کنند تا به این بهانه ساعت های خوش بیداری از آنان گرفته نشود. از سوی دیگر دیر خوابیدن بچه ها به معنای دیر بیدار شدن در روز بعد و بدخلق و بهانه گیر شدن آنها و در نتیجه، افت تحصیلی در کودکانی است که به مدرسه می روند. این شرایط لزوم یافتن شیوه های کنار آمدن با معضل دیروقت خوابیدن بچه ها را برای والدین اجتناب ناپذیر می کند. راهکارهایی که در اینجا از زبان مادران یا روانشناسان ارائه شده است، به شما کمک می کنند تا مراحل خواباندن یک کودک بازیگوش را با موفقیت پشت سر بگذارید.

• ساعت خواب را جلو بکشید

بسیاری از مادران سر ساعت معینی از شب به سراغ خواباندن کودکان خود می روند، اما اگر در پایان یک روز پرتنش کاری تصمیم دارید حداقل یک ساعت طلایی برای استراحت و آرامش خود در اختیار داشته باشید، می توانید کودکان خود را به خوابیدن زودتر از وقت همیشگی عادت دهید.

برای این کار، فعالیت های روزانه خود را طوری تنظیم کنید تا به تدریج و با فرا رسیدن ساعات شبانگاهی از فعالیت های پرتحرک و هیجان انگیز برای بچه ها کاسته شود. برای خواباندن یک کودک فقط به خمیازه های او توجه نکنید بلکه یکی از علائم پنهان خستگی کودکان، بیش فعالی و بهانه گیر شدن آنان است. بنابراین پیش از آنکه مجبور شوید با یک کودک عصبی و بیش فعال برای خواباندن او سر و کله بزنید، ساعت خواب را جلو انداخته تا خودتان نیز وقت بیشتری داشته باشید.

• تابع نظم باشید

آماده کردن یک کودک برای خواب باید آرامش بخش باشد، نه مهیج. قبل از خواب کتاب خواندن برای او یا یک دوش آب گرم برای او بهتر و آرامش بخش تر از بالا و پائین پریدن روی تخت است. در مورد خواب کودکان نکته مهم رعایت ترتیب کارهایی است که پیش از خواب او انجام می دهید، به عنوان مثال اگر کودکان از بچگی به این عادت کرده که هر شب حمام کوتاه مدتی بروند و سپس برای او کتاب بخوانید و یک شیشه شیر برایش درست کنید، تا سال ها می توانید بی هیچ کم و کاستی این روش را ادامه دهید. بچه ها از امور قابل پیش بینی استقبال می کنند چراکه به آنان کمک می کند احساس امنیت بیشتری کنند. اگر فرزندان قبل از خواب عادت دارد خوراکی کوچکی بخورد آن را به او بدهید، چراکه بدون جر و بحث به سراغ کار بعدی، یعنی پوشیدن لباس های خوابش می رود.

• قاطع، اما مهربان باشید

سعی کنید کارهایی را که برای خواباندن کودکان انجام می دهید بصورت پشت سر هم اما در مدت کوتاهی انجام دهید. به یاد داشته باشید که عادت به بد خوابیدن همچون بسیاری از عادت های دیگر باید در کودکان ترک داده شود. یک منوی خواب در عین متنوع بودن (حمام کردن، مسواک زدن، قصه خواندن، لالایی گفتن) باید به لحاظ زمانی معقول بوده و برای شما خسته کننده نباشد. ممکن است بعضی کودکان تمایل داشته باشند به جای لالایی برای شان قصه گفته شود در این صورت می توانید حد و اندازه ای را برای این قصه ها در نظر بگیرید و حتی او را با مفهوم قصه های دنباله دار آشنا کنید. با این شیوه او را برای خواب در روزهای آینده، آماده و حتی هیجان زده می کنید چون منتظر است ادامه قصه را بشنود.

• لالایی های اختصاصی و خلاقانه

مطمئناً هیچ کسی حتی کودکان از شما انتظار ندارد با مهارت و صدای یک خواننده حرفه ای برای او لالایی بخوانید! اما هر مادری می تواند یک لالایی اختصاصی و پرمحبت برای کودکش بسازد تا صمیمیت بین یک مادر و فرزند نیز با رسیدن زمان خواب و ترس بچه ها از جدا شدن از مادرشان موقع خواب، حفظ شود. به کودکان بگویید این لالایی مخصوص اوست تا خوب و راحت بخوابد. این لالایی می تواند یک لالایی معمولی باشد که خود شما جمله هایش را کمی آهنگین کرده اید یا یک ترانه محلی با لحن بچه گانه باشد.

در مورد قصه گفتن نیز می توانید از خلاقیت خود برای ربط دادن داستان به زمان خواب کودک استفاده کنید. به عنوان مثال داستان هایی بگویید که در پایان آنها قهرمان داستان نیز خود به خواب می رود و یا اینگونه داستانها را تمام کنید: «آقا خرگوشه هم می رسه به خونه و بعد از گفتن شب بخیر به خانوم خرگوشه و بچه ها می خوابه تا فردا شنگول و سرحال باشه». در مورد تعداد داستان هایی که می خواهید برای او بخوانید نیز از همان اول قول و قرارهای خود را بگذارید: دو قصه کوتاه یا یک قصه بلند در مقابل خواهش و التماس کودک برای «یک قصه دیگر!» مقاومت کنید، اما چند گزینه برای انتخاب تعداد قصه ها و یا حتی نوع قصه ای که دوست دارد، از همان ابتدا پیش روی او قرار دهید.

خواب، دو هورمون اشتها و عدم اشتها را تنظیم می کند

بی خوابی و کم خوابی در بروز چاقی موثر است و مطالعات نشان می دهد که کمبود خواب در افزایش هورمون های تنظیم کننده اشتها نقش دارد. تحقیقات نشان می دهد، افرادی که تنها چهار ساعت در دو شب پیاپی خوابیده اند هورمون لپتین (هورمون عدم اشتها) در آنها کاهش یافته و ۲۸ درصد هورمون اشتها در آنها افزایش یافته است.

مردان جوانی که خواب کم دارند بیشتر شیرینی و غذاهای نشاسته دار مصرف می کنند، علت تغییر رژیم کاملاً مشخص نیست. از آنجایی که مغز با گلوکز تغذیه می شود هنگام کم خوابی تنها به کربوهیدرات ساده نیاز پیدا می کند. این تحقیق اولین تحقیقی است که نشان می دهد خواب این دو هورمون مهم را تنظیم می کند و تغییرات هورمونی با میزان اشتها



وابستگی دارد و کم خوابی و افزایش کالری با یکدیگر ارتباط مستقیم دارند. مهمترین ویژگی این مطالعه بررسی و تعیین نسبت دو هورمون عدم اشتها یا اشتها است. بنابراین بین هورمونهای متابولیک و خواب رابطه مهمی برقرار است، در جوامع صنعتی که کم خوابی رواج دارد تغییرهورمونهای تنظیم کننده اشتها باعث چاقی می شود

خواب، رویای فراموشی‌هاست

خواب یکی از نیازهای مهم جسمی و روانی ماست. یعنی اگر ما بخشی از شبانه‌روز خود را به خواب اختصاص ندهیم، در کارکرد جسم و روانمان اختلال به‌وجود می‌آید.

استراحت و خواب، فرصت مناسبی برای تجدید قوا، رفع خستگی عمومی و تسکین سلسله اعصاب است. با این‌که خواب عکس بیداری است، اما در موارد مختلفی با هم اشتراک دارند. در حالت خواب، میزان فشار خون پایین می‌آید و ضربان قلب کاهش می‌یابد. در حالت خواب ما به انواع صدا، نور، سرما و گرما حساسیم.



ما در خواب حتی فکر هم می‌کنیم و حافظه ما چیزهایی را ضبط و نگهداری می‌کند. خواب علاوه بر این‌که در تنظیم حرارت، ایجاد و ذخیره انرژی اهمیت حیاتی دارد، برای تعادل جسمی و روانی نیز حائز اهمیت است و محرومیت از آن موجب مشکلات اساسی، ادراکی، گفتاری، فکری، خلقی، ظاهری و به طور کلی شخصیتی می‌شود. فعالیت مستمر بدون استراحت کافی، دفع سموم ناشی از انقباض عضلات را با مشکل روبه‌رو می‌کند، سلامت جسمی و روحی را مختل کرده و موجب مشکلات مختلفی از جمله خستگی جسمی و فکری، کاهش هوشیاری، تحریک‌پذیری و افسردگی می‌شود و زمینه را برای ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها آماده می‌کند. افراد پر خواب، کم و بیش افسرده و مضطرب و از نظر اجتماعی معمولاً کناره گیرند. برعکس، افراد کم‌خواب افرادی با کفایت، و از نظر اجتماعی مسلط و راضی از خود هستند. میزان خواب مورد نیاز در اشخاص مختلف بر حسب مقدار فعالیت، سن و شرایط جسمی روحی آنها متفاوت است، ولی میانگین ۸ ساعت خواب و استراحت برای بیشتر افراد، مناسب است. مهم این است به قدری بخوابیم که هنگام بیداری، احساس نشاط و شادابی کنیم تا آمادگی کامل جهت انجام فعالیت‌های روزمره را داشته باشیم. رعایت این موارد کمک می‌کند تا زمان خواب و استراحت بهتری داشته باشید.

• هنگام استراحت، افکار بیهوده و نگرانی‌های بی‌مورد را از ذهن خود خارج کنید.

- برای محل خواب خود، محیطی با درجه حرارت مناسب و تا حد امکان تاریک و با تهویه کافی انتخاب کنید و در ضمن لباس راحت و گشاد بپوشید.
- شام خود را دست‌کم ۲ یا ۳ ساعت زودتر از زمان خواب صرف کنید.
- بالش مناسب با قطر ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر انتخاب کنید و از تشک‌های قطور، ابری و فنری که موجب افزایش قوس کمر و کمردرد می‌شوند، استفاده نکنید.
- سعی کنید همیشه به پشت بخوابید و در حال استراحت، عضلات خود را کاملاً منبسط کنید.
- ورزش روزانه را فراموش نکنید تا خواب راحت و عمیق‌تری داشته باشید.
- ضروری است کودکان شب‌ها زودتر بخوابند تا صبح کاملاً شاداب بیدار شوند و ضمن صرف صبحانه، بموقع سر کلاس حاضر شوند.
- برنامه‌ریزی کنید؛ یعنی برای رفتن به بستر و بیدار شدن برنامه منظمی داشته باشید.
- روزهای تعطیل زیاد نخوابید زیرا چرخه خواب شما را مختل می‌کند.
- در روز نخوابید و اگر می‌خواهید بیش از چند دقیقه نباشد، زیرا احتمال دارد شب نتوانید خوب بخوابید.
- در مصرف قرص‌های خواب آور احتیاط کنید همه انواع این قرص‌ها چرخه خواب را بر هم می‌زنند، و مصرف دراز مدت آنها به طور حتم به بیخوابی منجر میشود. حتی شب‌های امتحان از مصرف قرص خواب بپرهیزید.
- برنامه معین و یکنواختی را در پیش بگیرید: از قبیل گرفتن دوش آب گرم یا چند دقیقه گوش دادن به موسیقی ملایم.
- اتاقان را در دمای مناسبی را که در آن احساس راحتی میکنید، قرار دهید و در تمام طول شب آن را ثابت نگه دارید.
- چند ساعت پیش از رفتن به رختخواب از نوشیدنی‌های کافئیندار مثل قهوه و چای پرهیز کنید.
- اگر دوست دارید پیش از خواب چیزی بنوشید، یک لیوان شیر را انتخاب کنید. شواهدی در تایید این باور رایج وجود دارد که نوشیدن یک لیوان شیر گرم پیش از خواب، موجب تسهیل آن می‌شود.
- اشخاصی که خیلی دیر می‌خوابند و یا به زحمت خوابشان می‌برد، باید از هرگونه عاملی که آنها را تحریک می‌کند، بپرهیزند. از شرکت در شب‌نشینی‌ها، صحبت‌های هیجان‌انگیز، حضور در سینما یا نمایش‌های غم‌انگیز شبانه و یا مطالعات جدی باید خودداری کنند.
- به قدری بخوابیم که هنگام بیداری احساس نشاط و شادابی کنیم و آمادگی‌کامل جهت انجام فعالیت‌های روزمره را داشته باشیم- قبل از خواب نباید ورزش کرد.
- غذای سبک بخورید و سعی کنید پس از شام چای و قهوه ننوشید.
- به طور کلی بهتر است قبل از خواب، کمی گردش کنید، به شرط این‌که خسته‌کننده نباشد.
- پاکیزگی هوا و درجه حرارت اتاق خواب، اهمیت خاص دارد.
- تختخواب را باید در بهترین نقطه اتاق قرار داد، جایی که هوای تازه به اندازه کافی به آنجا برسد و هنگام روز نیز کاملاً روشن باشد.
- اتاق خواب نباید تنگ و کوچک باشد.
- خوابیدن به روی شکم بد است؛ زیرا این وضع تنفس را دچار مشکل می‌کند.

▪ افراد مسن و پیر نباید به پهلوی چپ بخوابند. زیرا این وضع عمل قلب را دچار مشکل می‌کند و اغلب باعث می‌شود شخص، خوابهای پریشان ببیند.

▪ ماساژ و یا شستشو با آب سرد؛ هنگام صبح توصیه می‌شود (البته برای فصل تابستان).

▪ گاهی برای توفیق در خواب و مبارزه با بی‌خوابی، کافی است وضع را عوض کرد. یک بالش بلند و راحت بهتر از یک داروی خواب آور به خوابیدن کمک می‌کند.

▪ اگر همه اقدامات ذکر شده بی‌ثمر بود؛ این موارد را انجام دهید.

▪ اگر در رختخواب هستید خوابتان نمی‌برد از جای خود بلند نشوید. در بستر بمانید و سعی کنید آرام باشید. اما اگر این کار هم فایده نداشت و احساس ناراحتیتان بیشتر شد، از رختخواب بیرون بیایید و مدت کوتاهی به فعالیت آرامش بخشی که از اضطراب شما بکاهد سرگرم شوید. شنا رفتن (روی زمین) یا پرداختن به ورزش‌های مشابه آن برای خسته کردن خود، تدبیر خوبی نیست.

▪ خیالپردازی کنید؛ خیالپردازی یا (روایهای زمان بیداری) به طور طبیعی پیش از خواب ذهن را مشغول خود می‌کند. خیالپردازی کنید که کنار دریا هستید و در هوای آفتابی روی ماسه‌ها دراز کشیده‌اید و امواج ماسه‌ها را به ساحل می‌آورد. همچنین شما می‌توانید به مسافرت‌های دور و دراز بروید و جزئیات آنها را نقاشی کنید.

▪ از تماشای فیلم‌های هیجان‌آور و خواندن کتاب‌های پلیسی و جنایی خودداری کنید.

شاید در برخی موارد تجویز دارو لازم باشد بویژه این‌که این مشکلات در مراحل اولیه با دوزهای کم دارو برطرف می‌شود، در حالی که در صورت تداوم و عدم درمان شدید می‌شود.

با رعایت همه نکاتی که در این مطلب ذکر شد امیدوارم از امشب خواب راحت داشته باشید؛ خوابی لذت‌بخش و آرام.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=362603>



خواب، مغز، قلب

خواب یکی از دوره‌های بیولوژیک مهم انسان بصورت تکرار شونده و منظم است که با بازسازی قوای جسمی و روانی همراه می‌باشد. یک سوم از زندگی انسان در خواب می‌گذرد و محرومیت از آن سبب به خطر افتادن سلامت فرد خواهد شد. خواب افراد همواره تحت تأثیر عوامل خارجی و داخلی همچون سن، جنس، داروها، بیماریها و جراحی قرار می‌گیرد.

توجه بشر به خواب از دیر باز به صورت نسبتاً غیر علمی و بیشتر با توجه به محتوای خواب دیدن بوده است. نگرش علمی به خواب و موضوعات مربوطه از حدود ۸۰ سال پیش با کشف فعالیت‌های الکتریکی مغز، سیستم‌های بیدار شدن مغز، سیستم گردش روزانه خواب و بیداری آغاز شد. بعد از آن با روشن شدن مراحل مختلف خواب از جمله مراحل ۴ گانه خواب بدون حرکت سریع چشمها یا (NON-REM) و مرحله خواب با حرکت سریع چشمها (REM) در ۵۰ سال اخیر اطلاعات در مورد خواب بیشتر و عمیق‌تر گشته و مطالعه بیماریهای خواب و مسایل آن به صورت علمی و مدرن فعلی در آمده است.

خواب یک رفتار سازمان یافته به منظور هماهنگی ریتم بدن و زندگی روزانه است که هر روز تکرار می‌شود. از مشخصات آن بی‌حرکتی نسبی و کاهش قابل توجه آستانه پاسخ به محرکات بیرونی نسبت به بیداری

می‌باشد. خواب و استراحت جز نیازهای فیزیولوژیک و اساسی انسان می‌باشد که با برآورده نشدن آن حیات انسان به خطر می‌افتد. میزان خواب افراد همواره تحت تأثیر عوامل خارجی و داخلی همچون سن، جنس، دارو، بیماری، جراحی، عوامل فیزیکی و روانی اجتماعی قرار می‌گیرد. انسانها بطور میانگین یک سوم از زمان عمر خود را در مراحل خواب می‌گذرانند و یک فرد بالغ حداقل به ۸ ساعت خواب در شبانه روز طی چهار الی شش سیکل ۹۰ دقیقه ای به طور منظم نیاز دارد. اختلالات خواب شیوعی در حدود ۳۰ درصد در جوامع انسانی دارد.

اختلالات خواب به سه دسته کلی اشکال در مرحله بخواب رفتن مثل داشتن افکار آشفته و مشوش، اشکال در مرحله تداوم خواب مثل راه رفتن در خواب و شب ادراری و اشکال مربوط به مرحله بیدار شدن از خواب مثل زودتر از موعد مقرر از خواب بیدار شدن تقسیم می‌شود. با توجه به اهمیت خواب و استراحت کافی از نظر رشد و ترمیم سلولهای آسیب دیده و استراحت سلولی، داشتن دوره خواب و استراحت کافی در بیماران مختلف از جمله بیماریهای قلبی عروقی مثل نارسائی قلب، بیماریهای ایسکمیک قلبی نقش بسیار مهمی در روند سلامت آنان خواهد داشت.

تحریک پذیری، فقدان تمرکز، خستگی، عصبانیت، افت کاری و خواب آلودگی روزمره از عوارض مهم بی‌خوابی هستند که در درازمدت و در صورت عدم درمان می‌توانند باعث مشکلات روانی و بخصوص افسردگی در فرد شود. در صورتی که بی‌خوابی طولانی شود مراجعه به پزشک ضروری



است و پزشک با معاینه و کسب اطلاعات کافی تلاش می‌کند علت بی‌خوابی را برطرف کند و برحسب علت به درمان آن بپردازد به طور کلی رعایت اصول بهداشت خواب به تأمین و حفظ یک خواب خوب کمک می‌کند. خودداری از مصرف خودسرانه دارو، چای، قهوه و سیگار، پرهیز از مصرف غذا و مایعات زیاد در شب، پرهیز از خواب بعدازظهر، حفظ تناسب اندام و فیزیک بدن، خودداری از فعالیت‌های شغلی، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر در اطاق خواب از جمله این اصول بهداشتی هستند. وضعیت مناسب اطاق خواب از نظر نور، صدا، درجه حرارت، تشک و بالش مناسب نیز در خواب خوب مؤثر است. مصرف داروهای مختلف در دوره سالمندی و عدم تحرک فیزیکی کافی در طول روز از علل بسیار مهم بی‌خوابی شبانه سالمندان است. از زمانی که بشر به یاد دارد همواره خواب و ماهیت رمز آلود آن مورد توجه بوده است. در قدیم بعضی خواب را حالت حد واسط مرگ و بیداری می‌دانسته اند و برخی معتقد بودند که فعالیت مغزی در خواب متوقف می‌شود. در سال ۱۹۳۸ فعالیت الکتریکی مغز انسان برای اولین بار توسط Hans Berger روانپزشک آلمانی به ثبت رسید. در سالهای ۱۹۳۹-۱۹۳۷ در دانشگاه هاروارد پایه های شناخت امواج مغزی در خواب توضیح داده شد، حال دیگر تصور بر این نبود که در موقع خواب فعالیت مغزی بطور کامل خاموش می‌شود، بلکه برعکس در موقع خواب امواج مغزی به امواج آهسته و هماهنگی تبدیل می گردند. در دهه پنجاه میلادی برای اولین بار دانشمندان به ثبت امواج خواب در تمام طول شب پرداختند و متوجه شدند که تغییرات نوار مغز انسان در خواب از یک روند ثابتی پیروی می‌کند در دهه شصت، ثبت خواب شبانه در انسان در سطح تحقیقاتی آغاز شد و این تحقیقات را می‌توان پدر تست‌های پلی سمنوگرافی polysomnograph یا تست خواب امروز نامید. در همین زمان بود که بیماری نارکولپسی (بیماری که فرد دچار خواب آلودگی شدید است و دچار حملات غیر قابل مقاومت خواب می‌گردد.) و اختلالات امواج مغز در خواب این افراد شناخته شد و اولین کلینیک نارکولپسی در دانشگاه Stanford توسط Dement تاسیس گردید.

امواج مغزی را می‌توان به صورت زیر طبقه بندی کرد:

- امواج بتا
- امواج آلفا
- امواج تتا
- امواج دلتا

منبع : ماهنامه تخصصی مهندسی پزشکی

<http://vista.ir/?view=article&id=354191>

(۱) تصویر اول

بی خوابی آمد. افکار خاکستری با تیرگی شب گره خورد. سقف خانه از تحمل خیرگی نگاهش خسته شد. صدایی آمد. می دانست سرانجام کسی می آید. «تپانچه» زیربالش بود، از خیلی وقت پیش. سایه ای عبور کرد. بیمناک شد. چرک گوشه پلک بر بیداری خواب نیمه کاره نشست.

سایه را بزن!

این فریاد ناشناس درون بود.

سایه را زد.

سایه ای دیگر آمد، سایه ای کوچکتر.



سایه را بزن...

سایه را زد. صدای شیون بلندشد.

اما، سایه ها دزد نبودند، برای بردن جان و مال او نیامده بودند. سایه اول زنی و سایه کوچک تر فرزندش بود. زن آمده بود تا لیوانی آب بردارد که جان داد، کودک زنده ماند. با پدری روان پریش و دارای «اختلال خواب»! این را روانپزشکی قانونی کشور تأیید کرد، ده سال پیش...

(۲) تصویر دوم

مه و کولاک جاده را پشت سر گذاشتند. سه فرزند روی صندلی عقب و همسر در کنارش همسفر تونل های تودرتوی جاده چالوس بودند.

«چیزی تا صبح نمانده برو!»

این را همسر گفت.

«خواب جلوی چشمانم را گرفته، نمی توانم برانم. بگذار گوشه ای بایستم و استراحت کنم.»

صدای خمیازه هایش در سکوت خواب بچه ها می پیچید که همسر گفت: «برو تا زودتر برسیم.»

مرد با چشمان بسته می رفت. انگار صدسال بی خوابی کشیده بود، رفت و رفت اما نه درجاده، نه در راه رسیدن، رفت در دل آهن پاره های ماشین بزرگتر که همه ذوق رسیدن را با طعم تلخ مرگ در کام خود فروبرد. علت تصادف، خواب آلودگی هنگام رانندگی است.

این را پلیس راه اعلام کرد. شش سال پیش، و هنوز هم اعلام می کند، هرچند دقیقه یک بار!

(۳) تصویر سوم

بی خوابی شب های امتحان و کنکور را خدا نصیب گرگ بیابان هم نکند.

بدترین و سخت ترین روزهای زندگی ام، وقتی بود که شب قبل شیفت کاری داشتم. پزشکان، پرستاران، آتش نشانان، مأموران پلیس، خبرنگاران، کارگران و رانندگان عمدتاً این را می گویند.

• تصویر خواب

و تصویر دیگر راز معمای چند هزار ساله خواب آدمیان است که اختلال در آن این گونه آنان را به ورطه نابودی می کشاند. دکتر مهدی صابری، متخصص اعصاب و روان، عضو هیأت علمی و رئیس بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی کشور در تشریح این تصویرها خواب را دارای دو مرحله عمیق و غیرعمیق می داند. شرايطی که فرد هوشیاری و ارتباط با واقعیت ها را از دست می دهد. سطح هوشیاری در خواب عمیق آنقدر کم است که تمام اختلال ها و مشکل های قانونی آدمیان در آن حالت رخ می دهد. راه رفتن در خواب، نداشتن هوشیاری کامل در ابتدای بیداری از خواب و ناآشنا به نظرآمدن محیط از جمله این اختلال ها است. این متخصص اعصاب و روان مرحله «رم» (Rem) خواب را تصویر هوشیاری نزدیک به مرحله بیداری و (nRem) را مرحله عمیق خواب می داند. درحالت هوشیاری نزدیک به مرحله بیداری، تنفس و ضربان قلب و نبض تندتر از شرایط بیداری کامل است. اما در مرحله عمیق خواب (مرحله رؤیا دیدن) افراد دچار اختلال خواب، راه می روند، حرف می زنند و ممکن است درگیر بیماری هایی همانند صرع و حالت تشنج شوند. صابری ادامه می دهد: « خواب های بد، اضطراب، فشار و استرس های روزانه، می تواند در هنگام خوابیدن ضمیرناخودآگاه افراد را دچار ترس کند. برداشته شدن کنترل ارادی و کابوس دیدن، نتیجه تجارب ناخوشایند روزانه است. به طور کلی، خواب، راحتی اساسی برای رفع خستگی های جسمی و روانی بوده و اختلال در آن می تواند فردای پرتنش برای افراد به وجود آورد. «وقتی از خواب بیدار می شوم خیلی عصبی هستم. حتی نزدیک ترین افراد خانواده و دوستانم دلشان نمی خواهد نزدیکم بیایند، باید چند ساعت از بیداری ام بگذرد تا آرام شوم.» این گفته بسیاری از مردم دنیاست. رئیس بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی در این باره می گوید: «خواب باید در زمان مناسبی که فرد کاملاً خسته است اتفاق بیفتد. بیداری اجباری، نامناسب بودن محیط آزار روحی ناشی از نور، صدا و ناآرامی در اطراف موجب بروز اختلال در خواب طبیعی می شود. بنابراین خستگی و روان پریشی، آرامش سیستم عصبی و عضلانی (جسمی و فیزیکی و روانی) انسان ها را برهم می زند. پس، نداشتن خواب کافی شبانه افراد را سخت عصبی می کند. همچنین احساس خستگی بیش از اندازه، تحریک پذیری، نداشتن تمرکز و استرس های روزانه پیامد خواب نامطلوب به شمار می رود.» «عادت دارم بعد از خوردن غذا حتماً بخوابم، اگر نخوابم دیوانه می شوم.» دکتر صابری درباره این گونه اظهارات مردم می گوید: خواب های بعد از غذا، کار، تحصیل و غیره کاملاً جنبه عاداتی دارند و با رفتار جدید بدن به ساعت های خاص خواب کنار می آید. او برای افراد «عادی» ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه روزی را طبیعی، زیر ۵ ساعت خواب را کم خوابی و بیش از ۹ ساعت خواب را پر خوابی اعلام می کند.

وی دردهای عصبی، حالت های روان پریشی، اضطراب و افسردگی بسیاری از انسان ها را ناشی از کم خوابی می داند.

• خواب دیدن

«من هر شب خواب می بینم...»

«من اصلاً خواب نمی بینم...»

این روانپزشک خواب ندیدن مطلق افراد را رد کرده و می افزاید: «کم تحرکی و خسته نشدن می تواند مانع خواب دیدن افراد شود.

مکان و زمان صحیح و معمول، استراحت مناسب ستون فقرات، سروگردن، اندیشیدن به مشکلات و یادآوری آنها افزون بر دوری یا نزدیکی اضطراب های خاص می تواند در خوب یا بدخوابیدن و دیدن و ندیدن خواب (رؤیا و کابوس) آدمیان مؤثر باشند.» وی ادامه داد: «بهبود های روان پریشی و اختلال خواب در بسیاری از موارد مورد سوءاستفاده قاتلان و دیگر مجرمان قرار می گیرد. از همین رو طرافت کار تشخیص روانپزشکان و روانشناسان تنها راه تشخیص تظاهر و واقعیت این نوع اختلال ها است.»

تعدادی از مردم «خواب گردی» می کنند و به گفته دکتر صابری این اختلال نیز در صورت شناخته نشدن می تواند عواقب وخیمی به دنبال داشته باشد. همان گونه که چندی پیش و بعد از مشکلی که در یکی از جاده های کشور به وجود آمد، مرد «خواب گردی» شبانه در میان مسافران در راه مانده شروع به گردش کرد و به اتهام سرقت مورد حمله سایرین قرار گرفت!

• تیپ های جغد و چکاوک

«بچه ام مثل «جغد» است. شب ها خواب ندارد، روزها می خوابد.» «برعکس پسر بزرگ من مثل «چکاوک» است صبح خیلی زود از خواب بیدار می شود و مثل مرغ سر شب به خواب می رود.» این ها شکوه های گاه و بی گاه بسیاری از مردم است. دکتر «الهام شیرازی» فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان در این باره می گوید: «خواب آدمیان واقعاً به دو دسته «جغد» و «چکاوک» تقسیم بندی می شود.

مغز تعدادی از افراد مانند چکاوک، صبح های زود فعال است و برخی دیگر ترجیح می دهند کارهای خود را در سکوت شب انجام دهند. به اعتقاد استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران و مرکز تحقیقات بهداشت و روان نمی توان درباره تمام انسان ها قانونی کلی صادر کرد، زیرا هر دو گروه در صورت طبیعی بودن اعمال و رفتار، انسان هایی عادی محسوب می شوند. «صدای گریه نوزاد همسایه، آرامش شبانه خانواده ما را گرفته است.» این واژه های کنار هم چیده شده، اعتراض قدیمی اطرافیان تمام کوچولوها است. دکتر شیرازی، در این باره می گوید: «دوره های خواب عمیق و غیرعمیق در افراد عادی هر ۹۰ دقیقه یک بار و به نسبت ۲۰ به ۸۰ درصد تغییر می کند. اما این تحول در نوزادان نصف به نصف است. یعنی فرزندان کوچولو مراحل چهارگانه و طبیعی خواب را ندارند و تا ۶ ماهگی به دلیل ناهماهنگی خواب خود و والدین، مشکلاتی برای آنان به وجود می آورند.» وی برای نوزادان تازه متولد شده ۱۶ ساعت خواب و نوزادان ۶ ماهه (ابتدای تولد) ۱۴ ساعت خواب را مناسب می داند. او تأکید می کند: «کودکان تا ۲ سالگی به ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند و تا پایان دوره دبستان مانند سایر اعضای خانواده می خوابند.»

• دنیای جدی خواب

توجه به خواب از اواسط دهه ۸۰ میلادی و با بررسی های فیزیولوژی انسان ها در خواب، پدید آمد و هنوز هم تعداد زیادی از مردم اطلاع چندانی از

دنیای خواب و تفاوت های آن با لحظه های بیداری ندارند.

در این میان، بیماران مبتلا به فشارخون ۴۰ درصد و مردم عادی ۲ تا ۴ درصد اختلال خواب دارند. حدود ۲۰ درصد تصادف های رانندگی نیز به دلیل خواب آلودگی رانندگان رخ می دهد.

این درحالی است که براساس تحقیقات انجام شده، افسردگی، پرکاری تیروئید، اضطراب ناشی از استرس، مشکلات جنسی (ناتوانی جنسی)، انواع آلرژی و خس های قفسه سینه می تواند ریشه های کم خوابی و بی خوابی ها باشد.

به گفته دکتر شیرازی، درصد افسردگی افراد پرخواب معمولاً بیش از کم خواب ها است.

همچنین انسان های دچار کم خوابی های مفرط بیش از سایرین از «کوره درمی روند» و به شکل بیمارگونه ای خلق شان تنگ است. بنابراین ارتباط تنگاتنگی میان خواب و رفتار افراد جامعه وجود دارد.

وی می گوید: «نوارخواب شب تا صبح بسیاری از بیماران دچار اختلال خواب، نشان از کمبود اکسیژن افراد دارد. به طوری که مشکلات تنفسی (خرخر) گاه خواب انسان را تا ۵۰ بار دچار اختلال می کند بی آن که این تغییرات به شکل محسوس ظاهر شود. از همین رو بازسازی نشدن انرژی مغز پرخاشگری، کم حوصلگی، خلق پائین، کم تحملی، کم تمرکزی و خستگی های ذهنی را به وجود می آورد.»

• چرت های گاه و بی گاه

«پدرم در هر ساعت شبانه روز که اراده کند می تواند چرت بزند و به خواب عمیق فروبرود.»

این حرف بسیاری از آدم هایی است که اطرافیان خود را درطول روز، پشت میز و صندلی کار و کلاس، روی صندلی مترو، اتوبوس و تاکسی درحال «چرت» زدن می بینند.

اما به عقیده استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران يك فرد عادی نباید در طول روز چرت بزند.

او با استناد به تحقیقات انجام شده ادامه می دهد: «خیلی وقت ها تصادف های رانندگی به دلیل کافی نبودن خواب شبانه ناشی از مشکلات تنفسی و مصرف موادغذایی نامناسب درطول روز اتفاق می افتد.

همچنین انواع موادغذایی مانند ماست، سیر، پیاز (خواب آورها) و قهوه (بی خواب کننده ها) می توانند مانند واسطه های شیمیایی مغز عمل کرده و درخواب و بیداری افراد تأثیرگذار باشند.

به اعتقاد دکتر «شیرازی» سرنخ های بیرونی در خواب انسان ها نقش مهمی بازی می کنند. بنابراین بهتر است افراد (بویژه شاغلان) بدن خود را به يك ساعت خواب و استراحت یکسان عادت دهند زیرا زیاد خوابیدن در روزهای تعطیل سلامت بدن را به خطر می اندازد.

«همسرم پرستار است و به همان اندازه که برای بیماران دلسوزی می کند برای ما بدخلقی دارد.» و این واقعیت تلخ زندگی پرستاران و روی دیگر سکه زندگی بسیاری از مشاغل دارای شب کاری به شمار می رود.

شیرازی با تأکید بر اشتباه های جبران ناپذیر تقسیم شیفت های کاری شبانه می گوید: «برای افزایش کارایی و کاهش اشتباه کاری تمام شاغلان به ۸ ساعت کار روزانه در ۵ روز کاری نیاز دارند.

بنابراین طبق پژوهش های انجام شده، شیفت های شبانه باید طوری تقسیم شوند که تحمل کشیک های شبانه برای افراد قابل پذیرش

باشد. حال آن که هنوز توقعات بی جا و خارج از توان آدمیان در مشاغلی همچون پزشکی، پرستاری، رانندگی، نگهبانی و غیره در کشورمان وجود دارد.

از سوی دیگر براساس نتایج تحقیقات، افت های تحصیلی بویژه در دوران راهنمایی و دبیرستان همواره با اختلال های خواب همراه است. شب های امتحان شلوغی افکار، درد و خستگی، بد خوابی و بی خوابی تصویر آشفته شبانه ای را می سازند که ممکن است تداوم آن منجر به بیماری های قلبی شود.

اما در این تصویر «نور» معنایی ندارد زیرا به گفته دانشمندان خوابیدن در کنار «نور» جسم را هم دچار آسیب جدی می کند.

• تصویر آخر

«صدای زمزمه ای دل شب را آرام می کرد. دست بر آسمان برده و زیر لب دعا می خواند. دلش قرار گرفت، خوابش برد، خوابی راحت و بی دغدغه.»

و این تصویر شفافی است. زیرا به اعتقاد روانشناسان و روانپزشکان «دعا و نیایش» ترشح هورمون های ترس و اضطراب را در افراد کاهش داده و در هر موقعیتی آدمیان را به آرامش می رساند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=248446>



خوابهای وحشتناک در کودکان

در این حالت کودک به علت دیدن خوابهای ترسناک از خواب بیدار می شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده و یا تمامی آن را به یاد می آورد. در این زمان کودک اکثرا در رختخواب خود می نشیند و فریاد می کشد و یا گریه می کند و یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می آید و از آنها تقاضای کمک می کند. گاهی هم ممکن است کودک دچار وحشت





شبانه در خواب شود و با صدای بلند در خواب داد بکشد و گریه کند اما از خواب بیدار نشود.

علل و موجبات اصلی کابوسها ممکن است بر اثر رویدادها و مسائل ترسناکی باشد که کودک در طی روز در تلویزیون می بیند یا در داستانها و کتابها می خواند و یا اطرافیان تعریف می کنند و یا اصولا مسئله ای باشد که کودک خود شخصا با آن رو به رو است مانند: دعوها، مشکلات احساسی و

در بچه های بزرگتر مشکلات در مدرسه و شاید سختی تکالیف درسی و غیره همچنین کابوسهای کودک می تواند تاثیراتی از اعمال روزانه باشد، يك روز فشرده و سخت می تواند باعث کابوس هنگام خواب شود . البته خوابهای وحشتناک می تواند از تخیل کودک هم شکل بگیرد بدون اینکه معنای خاصی داشته باشد . در بچه های کوچک این خوابها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می پرند بلافاصله به خواب می روند و در فردا آن روز چیزی به یاد نمی آورند. هر کابوسی به این معنی نیست که مسئله ای وجود دارد . در کودکان تب، مریضی، زیاد یا دیر خوردن غذا می تواند نقش مهمی در کابوس داشته باشد.

• نحوه بر خورد والدین هنگام دیدن خوابهای وحشتناک به این گونه است که:

• هنگامی که کودکی در دل شب فریاد کشید، بی آن که از خواب بیدار شود ، باید او را نوازش کرد و آرام در گوشش لالایی نجوا کرد و در این هنگام نباید کودک را حتی الامکان از خواب بیدار کرد.

• اما زمانی که کودک از صدای فریاد خودش بیدار شد ، همچنان وحشت زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و يك لیوان آب به او بدهید و او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که این فقط يك خواب بود و گذشت ، آنچه که دیدی همه در خواب بود.

• حتی اگر کودک معنی واژه رویا (خواب) را هنوز یاد نگرفته باشد ، طنین آرام بخش صداپتان او را تسکین خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه که دیده واقعیت نداشته است ، و اگر کودک باز هم بی قراری کرد می توان چراغ را روشن کرد و گفت بیا به دنبال آن چیزی که می ترسی برگردیم و یا به او بگوییم چراغ را برایت روشن می گذارم.

• البته امکان دارد که در بعضی موارد، صحنه های از آن کابوس وحشتناک در ذهنش دوباره تکرار شود و از ترس اینکه دوباره آن منظره های وحشتناک را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد، توصیه ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که کودک عنوان می کند را به شکل دیگری به پایان برسانیم به این شکل که مثلا اگر خواب اژدها را دید به او بگوییم که در انتها تو شمشیری داشتی و اژدها را کشتی.

• سعی کنید وقتی کودک خواب ترسناک می بیند و به طرف تخت شما می آید او را به تخت خودش باز گردانید چون بعدا خیلی مشکل است که شب های بعد در اتاق خودش به خواب رود و سعی کنید پیش کودک تا به خواب رفتن وی بمانید و بعد اتاق او را ترک کنید.

• هنگامی که احساس می کنید دیدن کابوس در کودکان به علت این است که ذهنش مشغول مسئله ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی کودک تغییر یافته است.

• البته باید از خود کودک کمک گرفت و يك سنوال باز و دقیق پرسید مثلا دیشب چه خوابی دیده بودی؟ یا دقیقا از چه چیزی می ترسی؟ و بگذاریم

خودش تعریف کند و سعی کنیم بین صحبت‌های حرف نزنیم با دقت گوش کنیم زیرا کودک با این عمل ما احساس خواهد کرد که وی را درک می‌کنیم.

• البته در کودکانی که کوچکتر هستند نباید انتظار داشته باشیم که خوابشان را واضح بتوانند بیان کنند زیرا کودکان در سنین پائین نمی‌توانند دقیقاً خوابی را که دیده‌اند به روشنی برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است يك لغت بگویند مثل: زن بد جنس یا سگ بزرگ. در این صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می‌توان به همراه کودک همه جای خانه را جستجو کرد.

• پیشگیری

شبها سعی کنید همیشه يك چراغ خواب در اتاق کودک روشن باشد و در تاریکی قبل از اینکه کودک به خواب رود به وسایل در اتاق کودک نگاه کنید که بد نمانده باشد مثلاً سایه يك صندلی ممکن است برای کودک ایجاد ترس کند. و یا می‌توان يك عروسك به کودک داد و یا در اتاق او آویزان کرد و به او بگویند که این عروسك جلوی خوابهای بد را می‌گیرد.

سعی کنیم کودکان قبل از به خواب رفتن فیلمهای خشن و ترسناك نبینند و یا بازیهای خشن و هیجان انگیز انجام ندهند ، سعی کنید قبل از به خواب رفتن کودک برایش قصه بخوانید(البته نه قصه های هیجان انگیز) و یا يك مسئله که برای کودک جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویند: امیدوارم امشب در موردش خواب ببینی. شما می‌توانید يك موقعیت روحی خوب و آرامش قبل از خواب، برای کودکان ایجاد کنید.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=85023>



خوابهای را انتخاب کن

• من خواب و رویا را هدایت می‌کنم !

ساختمانی که در اثر زلزله شدید در حال فرو ریختن است ، امواج سهمناک دریا که ما در حال غرق شدن در آن هستیم و فرار کردن از سگهای وحشی که در تعقیب ما هستند . شما چه تصاویر وحشتناکی را ممکن است در خواب



بینید ؟

وقتی در خواب و رویاء هستیم و این تصاویر را می بینیم عرق می کنیم
قلبمان به شماره میافتد گویی پاهایمان نمی خواهند حرکت کنند و بدنمان
سرد و مرطوب می شود .

تصاویر وحشتناک رویا هایمان شکل های مختلفی دارند : یک حیوان درنده
که ما را تعقیب می کند ، افتادن از ارتفاع بلند مثل ساختمان و یا صخره ای
بلند ، ظاهر شدن هیولایی عجیب و... تنوع چنین تصاویری بسیار زیاد
و موضوعات آنها معمولاً محدود است . آقای امینی ، متاهل و حدوداً ۴۰ سال
دارد می گوید مدتی طولانی است که کابوس می بینم و نکته جالب اینکه
موضوع کابوس همیشه برایش تکراری است .

وقتی می خوابم در عالم رویا میبینم که من را در لوله لاشکل قطوری قرار
داده اند و شیر آب راز دوطرف لوله در حال پر کردن آب گذاشته اند و به محض
خفه شدن از خواب بیدار می شوم و برخی مواقع سگهای وحشی
و خیابانی من را دنبال می کنند.



این را بدانید شما قادرید دشمنان رویاهایتان را به دوستان صمیمی بدل کنید واز موقعیت های ترسناک خواب لحظات شادی را برای خود خلق کنید
هر چه کابوس شما شدید تر باشد توسط ارتباط صحیح با رویاهایتان لحظات شیرین تری برای خود خواهید ساخت .

در رویا ما تصاویر وحشتناک را می بینیم و می ترسیم آنها به ما حمله می کنند و ما فرار می کنیم . تصاویر کما کان ما را تعقیب می کنند و ما شروع
به دویدن می کنیم . در آخر وقتی ما در مرحله پایانی قرار گرفتیم به دام می افتیم . ما به دنیای بیرون و بیداری می گریزیم . در این زمان آن تصاویر
منتظرند تا شما را شبی دیگر تعقیب کنند .

اگر به جای فرار کردن ، با تصاویر و رویاهایمان روبرو شویم و به شیوه صحیح در خواب و دنیای بیداری با آنها ارتباط برقرار کنیم می توانیم بر آنها غلبه
کرده و بر آنها پیروز شویم .

تا به حال به این فکر کرده اید که با استفاده صحیح از رویاها می توانیم در عالم بیداری از ضررها جلوگیری کنیم .

در این زمینه میتوان برای مثال به داستان عزیز مصر در قرآن اشاره نمود که در خواب دید هفت گاو لاغر هفت گاو نر را خوردند و با توجه به پیش
بینی حضرت یوسف (ع) ، در آن سرزمین هفت سال نعمت و فراوانی بود و بعد از آن هفت سال قحطی به دنبال داشت . با روبروشدن با رویاها
میتوانیم بر آنها غلبه کرده و پیروز شویم . با این کار می توانیم با مشکلات خود به صورت ریشه ای برخورد کرده و با کمک نیروی فکر و اندیشه
خلاق ، ریشه مشکلات را بخشکانیم .

بعضی افراد می گویند ما سراسر شب خواب می بینیم و برخی دیگر ادعا می کنند که اصلاً خواب نمی بینند . امکان اینکه ما خواب و رویا نبینیم

نزدیک به صفر است. ما احتیاج به رویا و خواب داریم.

اکثر افراد بیش از ۲۰ درصد خوابشان را در حال رویاء بینی هستند. نوزادان در حدود ۴۵-۶۵ درصد زمان خوابشان در حال رویاء بینی هستند. جوانان و میانسالان بین ۱۵-۳۰ درصد و افراد مسن بین ۱۸-۱۳ درصد از خوابشان را در حال رویاء بینی می باشند. و این مدت می تواند حدود ۴ سال از زندگی یک انسان ۷۰ ساله باشد. پس ما می توانیم با بکار بردن شیوه های صحیح ارتباطی ۴ سال مداوم را در آرامش و آنگونه که آرزو داریم سپری کنیم و از تاثیرات بسیار خوب آن در زندگی بهره بگیریم.

مثلا اگر شما قادر باشید کنترل رویا هایتان را در دست بگیرید و به هرجا دوست داشته باشید سفر کنید و هر که را که می خواهید، در خواب ملاقات کنید. یا آنکه قدرت پرواز کردن داشته باشید و بروی دریاها پرواز کنید. بعد از بیدار شدن چه روحیه و انگیزه ای خواهید داشت. با مطالعه زندگی مردان بزرگ تاریخ و دانشمندان مشهور دنیا به اهمیت تاثیر خواب و رویا می توان پی برد. مثلا دکتر حسابی برای حل برخی از مسائل ریاضی در بیداری زمانی به فکر کردن در مورد راه حل اختصاص نمی دادند بلکه تنها با مطالعه سطحی مسئله، جواب مسئله را در رویا و خواب می یافتند. ما می توانیم در دنیای رویایها تصاویر دوستانه ای بسازیم که نه تنها در رویا بلکه در بیداری نیز کمک حالمان باشند. دوستان رویایی ما می توانند راه حل های مناسبی برای مشکلاتمان ارائه دهند. آنها می توانند در کلیه مسائل ریز و درشت زندگی نظرات مفیدی ارائه کنند. برای ارتباط با رویاها

خواب و رویا راهی است برای تجربه کردن زندگی هایی که به موازات زندگی مان در جریان است. برای کنترل و هدایت خواب و رویا ابتداء اختصار عوامل موثر بر خواب و رویا را بیان می کنیم.

خوابهای مابه دودسته تقسیم می شوند نکته جالب توجه این است که دسته بندی خوابها وجه مشترکی با همدیگر دارند. رویاهایی که مادر اوایل زمان خوابیدن می بینیم و رویاهایی که در انتهای مدت خواب مشاهده می کنیم. خوابهای دسته اول، معمولاً به مرور تفکرات و ذهنیات مادر طول روز برمی گردد. ولی رویاهایی که مادر او آخر مدت خوابمان می بینیم، رویاهای صادقانه می تواند باشد، که از آینده نیز خبر می دهد.

اطلاعاتی که مادر طی روز از طریق حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، چشایی) دریافت می کنیم در ذهن ناخودآگاه ماثبت می شود. برای مثال همینکه شما الان در حال دریافت اطلاعات از این مطلب هستید، می تواند در هدایت رویا هایتان تاثیر به سزایی داشته باشد. مهمترین قدم برای برنامه ریزی کردن ذهن جهت هدایت رویاها تسلط و توجه به حواس ظاهری و دریافت های ما از محیط است.

عامل بعدی تحلیل تصاویر و اتفاقات در ذهن مامی باشد. به عبارت ساده تر تخیلات مادر طول زمان بیداری می تواند تاثیر بسزایی در رویاهای مادر خواب داشته باشد. با توجه به مطالب فوق در ذیل کوتاهترین راه جهت هدایت رویا به صورت کاربردی آورده شده است.

• برای خود تجارب متنوع و گوناگونی اندوخته سازید: سفر، مطالعه، تماشای آثار هنری، شنیدن موسیقی، خواندن، کار کردن، تجارب بیرونی، احساسات درونی و... تمام این تجارب در ذهنتان ثبت خواهد شد.

• چند روزی (حداقل دوتاسه روز) با علاقه و اشتیاق، توجه و تمرکز خاصی بر موضوع مورد علاقه تان داشته باشید و تا هنگام خواب به آن فکر کنید با درگیر شدن با موضوع، گویی دیدن آن را در رویا محقق می سازید. حتی می توانید خود، موضوع خاصی را برای دیدن در رویا انتخاب کنید.

• به فعالیتهایی بپردازید که با رویاهای مورد علاقه تان تناسب و هماهنگی بیشتری دارند. این مسئله به خصوص قبل از خواب بسیار مهم است.

▪ درموضوع موردعلاقه تان غرق شوید و در مورد آن به کتاب، فیلم، سخنرانی و مشاهده مستقیم رجوع کنید. موضوعی را انتخاب کنیدکه برایتان اهمیت دارد. آنچه نیاز دارید را فراهم کنید.علاقه شدیدنسبت به یک موضوع ودرگیری عمیق احساسی باآن، به شما کمک می کندتادرآن موضوع بهترغرق شوید.

- به رویاهایتان به عنوان مسئله ای مهم و ضروری درزندگی نگاه کنید.به آنها احترام بگذارید تا رویاهایی ارزشمند را تجربه کرده و به خاطرآورید.
- مکانی بیابیدکه درآن مکان احساس آرامش وتمرکزداشته باشید
- دروضعیتی آرام ووانهاده قرارگیرید.می توانید از تمرینات ریکس استفاده کنید .
- رویای موردعلاقه تان را کاملاً"روشن وواضح پیش چشم خودمجسم کنید.
- به گونه ای روءای موردعلاقه تان راتجسم کنیدکه گویی هم اکنون درحال وقوع است .بعدازآن تصاویری رازخودتان درحالی که گویی روءای موردعلاقه تان به پایان رسیده است درذهن مجسم کنید.
- اعتقادداشته باشیدکه ضمیرناخودآگاه شما رویای موردعلاقه تان رامی سازد.
- رویاها و تجارب آنها را با اشخاصی که به رویابینی خلاق علاقه مندهستند در میان بگذارید.
- تاثیرگذاری برروءپاهایک مهارت آموختنی است وبه زمان وتمرین نیازدارد.درصورتی که خیلی سریع دراین کارموفق نشدید،دست ازلتلاش برنداشته وبه کارخودادامه دهید.
- برای تمرین، اگر مایلید شخص بخصوصی را درخواب ببیند بعداز سپری کردن مراحل بالا قبل از خواب ۳مرتبه تصویر آن شخص را با تمام جزئیات که می توانید در ذهنتان مجسم کنید وبعد از هر با تجسم چشمانتان را ببندید وبه فرد مورد نظرفرمان دهیدکه به رویایتان بیاید .

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=244423>



خوابی آرام برای کودکانمان

والدین اغلب میخواهند فرزند شان بدون مقاومت به تخت خود برود و





سراسر شب را بخوابد اما در اکثر موارد با مشکل مواجه می شوند.
میتوان گفت: عدم برنامه ریزی، مانع شکل گرفتن عادت خوابیدن در کودک میشود .

اگر قصد دارید به کودکان بیاموزید که شب زمان خواب است و تخت او جایی است که باید شب در آنجا بماند و او میتواند خود بخوابد . راهنمایی های زیر را بخوانید . لازم به ذکر است که نوع رفتار والدین با کودکان بر اساس سن کودک فرق میکند . در این مطلب سعی شده است گروه های سنی نوزادی

تا ۱۲_۶ سالگی مورد بررسی قرار گیرد.

• ۶ ماه اول تولد:

نمی توان هیچ فرمول یا قاعده خاصی برای زمان خواب نوزادان قایل شد. زیرا ساعت درونی بدن آنها هنوز کامل نشده است . نوزادان معمولاً ۱۶_۲۰ ساعت در شبانه روز میخوابند طولانی ترین زمان خواب آنها بین ۵_۴ ساعت می باشد و این بیشترین زمانی است که می توانند بدون شیر خوردن بخوابند باید توجه داشته باشید که اگر نوزادان زیاد میخوابد حتماً او را جهت تغذیه حداقل هر ۵_۴ ساعت یکبار بیدار کنید هرچند که اکثر نوزادان هر ۲_۳ ساعت یکبار از خواب بیدار شده و با گریه کردن گرسنگی خود را بیان میکنند. در این زمان شما نمی توانید بر نامه خاصی برای نوزادان داشته باشید . شما باید بیشتر از سنین دیگر، نهایت توجه و دقت را برای رفع نیازهای او داشته باشید.
شیرخوار در ۳ ماهگی به طور متوسط ۵ ساعت خواب در روز و ۱۰ ساعت در شب دارد. البته ممکن است خواب شبانه کودک همراه با ۲_۱ بار بیدار شدن باشد. معمولاً شیر خواران واقعاً از خواب بیدار نمیشوند علی رغم آنکه سروصدای مختصری هم می کنند. آنها در حال خواب سبک میتوانند گریه کنند و یا صدای دیگری ایجاد کنند در حالیکه هنوز خوابند دلایلی مثل گرسنگی، جای خیس، سرما، حوصله سر رفتن، احساس بیماری، از دلایل احتمالی سبک شدن خواب می باشد. ممکن است این بیداری آنه فقط چند دقیقه طول بکشد و سپس مجدداً به خواب عمیق میروند.

• وقتی شیرخوار خواب الوده اما بیدار است او را در تخت خودش قرار دهید:

کودک باید یاد بگیرد بدون وجود شما بخوابد. وقتی احساس کردید شیرخوارتان خوابش می آید او را به تخت خودش ببرید تا وقتی به خواب میروند، آخرین خاطره او محل خوابش باشد و با بیدار شدن و احساس تغییر محل خواب خود، نترسد .

• برای خواب راحت کودکان شبها کمترین سروصدا و تحرک را ایجاد کنید:

شیر خواران هنوز فرق شب و روز را نمی دانند و شما می خواهید آن را به فرزندتان یاد بدهید، بنابراین شبها وقتی برای تغذیه و یا عوض کردن پوشک بچه به اتاق او میروید، نباید کارهایی مثل صحبت کردن، بازی و یا روشن کردن چراغها، تکان دادن و... را انجام بدهید .

• شبها برای تعویض کهنه بچه او را بیدار نکنید:

به جز زمانی که خطر قرمزی و آلودگی ناشی از دفع مدفوع و یا ادرار کودک را تهدید می کند. هم چنین میتوانید آخرین تغذیه کودک را در زمان خوابیدن انجام دهید (۱۰ الی ۱۱ شب) . باید بدانید که از سن ۵_۴ ماهگی به بعد تغذیه شبانه کودک باید قطع شود .

• اجازه ندهید کودک در تخت شما بخوابد:

اگر کودک در تخت شما بخوابد انتقال او به تخت خودش مشکل خواهد بود و کودک یاد می گیرد که تخت خود را برای خواب ترجیح دهد . در ۲_۳ ماه اول زندگی، کودک را در سبد یا ساک خودش کنار تخت خود، قرار دهید.

• ۶-۱۲ ماهگی:

شیر خوار در این سن ممکن است یک چرت ۳ ساعته در طول روز و خواب ۱۱ ساعته در شب داشته باشد . در این سن شما می توانید نوع پاسخی که به گریه شیرخوار در شب می دهید را تغییر دهید شما میتوانید بدون اینکه او را درآغوش بگیرید فقط کمی با او صحبت کنید یا پشت او را ماساژ دهید و حد اکثر ۵ دقیقه پیش او بمانید و سپس او را ترک کنید. اما اگر فرزندتان بیمار است حتما او را بغل کنید و به او آرامش بدهید. همچنین شما باید سر زدنهای کوتاه خود را تکرار کنید . بعد از چند روز شیر خوار یاد می گیرد که چطور خودش به خواب برود . توجه به این نکته ضروری است که در این سن اضطراب جدایی یکی از نگرانی های بزرگ کودکان می باشد و با توجه به سن کودکان که لازم است اتاق او جدا شود پس شما باید فرزندتان را به خوابیدن با عروسک یا پتوی مخصوص خودش عادت دهید . سعی کنید تعداد دفعات تغذیه شیرخوارتان را در صورتی که از شیر مادر استفاده میکند به ۲ بار و در صورت مصرف شیر خشک به ۱ بار در شب کاهش دهید که بهترین زمان آن هم قبل از به خواب رفتن خودتان میباشد . نکته: اگر شیرخوار ۶ ماهه و یا بزرگتر ۵-۶ بار در طول شب بیدار میشود حتما موضوع را به پزشک کودکان اطلاع دهید. باز هم چراغها را روشن نکنید با آ و حرف نزنید چکهای شبانه را قطع کنید اما از بیمار نبودن او و یا عدم داشتن مشکل دیگری مطمئن شوید. این کار باعث میشود که کودکان یاد بگیرد شب باید بخوابد. در طول روز ترسهای ناشی از جدایی کودکان را با بغل کردن و اطمینان دهی به او پاسخ دهید این کار ترسهای شبانه او را کاهش میدهد اجرای این کار به خصوص برای مادران شاغل در خارج از منزل اهمیت دارد . در رابطه با ترسهای نیمه شب فوراً نزد کودک بروید و او را مطمئن کنید . بهتر است پیش او بمانید اما او را از تخت خارج نکنید کنار تخت او بنشینید و دستان خود را روی او بگذارید این اقدامات حتی کودکی را که شدیداً اشفته است را آرام می کند .

• ۱-۳ سالگی:

نوپا یان در این سن حدود ۱۳_۱۰ ساعت در شبانه روز می خوابند . اضطراب جدایی یا میل کودک برای بودن با پدر و مادر او را بیدار نگه میدارد بنابراین وقتی کودک شما علائم خواب آلودگی را نشان می دهد سعی کنید بلا فاصله شرایط خواب آرام و راحت در تختش را فراهم کنید . کمکهای که شما برای ایجاد یک خواب آرام و راحت به فرزندتان در این سن کنید انجام دادن کارهایی مثل : ۳۰-۱۵ دقیقه کتاب داستان خواندن حمام کردن و گوش کردن به موسیقی ملایم گفتن جمله : خوب بخوابی، می باشد و اجازه دهید کاری که باعث آرامش او می شود را انجام دهد مثل پوشیدن پیژامه بردن عروسک به رختخواب خود زیرا این کارها باعث میشود کودکان حس کند کاملاً بر امور اطراف خود تسلط دارد وقتی کودک را در تخت خود قرار دادید در اتاق او زیاد توقف نکنید و از اتاق خارج شوید . اگر کودک به دنبال شما از اتاق خارج شد سریعاً او را به اتاق برگردانید و از هر گفتگویی اجتناب کنید به این ترتیب کودک یاد میگیرد نمی تواند با این کارها زمان به خواب رفتن را طولانی کند . در این سن دیدن کابوس های شبانه باعث ترس و وحشت کودک از خوابیدن می شود بنابراین به دقت برنامه های تلویزیونی که او نگاه میکند را کنترل کنید(به ویژه قبل از خواب) بعد از بیدار شدن به دنبال دیدن خواب ترسناک او را مجبور به

بازگو کردن خواب خود نکنید مگر اینکه خودش مایل باشد در مورد آن صحبت کند. حتما پیش او بمانید تا مطمئن شوید آرام گرفته و سپس او را تشویق کنید زودتر بخوابد.

• سن قبل از مدرسه و مدرسه: (۳-۴ سالگی تا ۱۱-۱۲ سالگی)

در این سن کودک نیاز به ۱۱-۱۲ ساعت خواب شبانه دارد. معمولا این مقدار خواب تا سن حدود ۱۲ سالگی به ۹-۱۰ ساعت در شب میرسد. از خصوصیات خواب در این سن میتوان به موارد زیر اشاره کرد. از چرت زندهای سنین قبل خبری نیست. و راه رفتن و صحبت در خواب در این سن شایع است و برای بیدار ماندن و خوابیدن چانه میزند. توصیه هایی که در این سن میتواند به شما کمک کند آن است که: از فرستادن کودک به جای خواب خود به عنوان تنبیه خود داری کنید و با عطوفت و مهربانی نگرش مثبتی در مورد زمان خواب در او ایجاد کنید همچنین جهت آماده شدن برای خواب مسئولیت بیشتری به کودک خود بدهید تا تمام وظایف مربوطه را بدون تذکر انجام دهد و نیز رعایت نظم در خوابیدن و داشتن خواب کافی برای انجام تکالیف مدرسه لازم است. و از مدت زمان مشخصی قبل از خواب (مثلا ۱۰ دقیقه قبل) به او بگویید که خودش را برای خواب آماده کند...

منبع: پایگاه اختصاصی آموزش پرستاری کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=350707>



خوابیدن کودک در کنار پدر و مادر

چندین بار در روز از من می پرسند: "دکتر آیا درست است کودک در رختخواب ما بخوابد؟" و جواب من همیشه همین خواهد بود: "هر جایی که شما سه نفر (مادر، پدر و کودک) بخوابید بهترین محل است. به هر صورتی که در هر سه نفر شما احساس رضایت و خشنودی ایجاد نماید بهترین نحوه برای خوابیدن شماست." من ترجیح میدهم بجای واژه "رختخواب خانوادگی" از واژه "شریک خواب" استفاده کنم زیرا نوزاد در کنار پدر و مادر میخوابد تا





زمانی که حس کند به تنهایی میتواند بخوابد. نظر به اینکه من در خانواده خود شراکت در خواب را به مدت ۱۰ سال تجربه کرده ام لذا استفاده از این روش زیبا را به اقوام خود بارها توصیه کرده ام. این روش اکثر اوقات در مورد بیشتر افراد نتایج خوبی داشته است ولی همیشه برای همه والدین قابل استفاده نیستند. در اینجا جدا از پدر و مادرهای جوان میخواهم که برای خوابیدن خود و فرزندانشان روشی درست و عملی انتخاب کنند که همیشه قابل استفاده باشد.

- "بله خوابانیدن کودک در رختخواب مادر و پدر درست است."

جالب است که شراکت در خوابیدن وابستگیهای دیگری هم ایجاد می کند. از جمله شیر خوردن از سینه مادر. تا چند سال پیش خوابانیدن کودک در رختخواب پدر و مادر ممنوع بود. اگر کسی هم این کار را میکرد با هیچکس در باره آن صحبت نمی کرد. هنوز هم پدر و مادران زیادی کودکشان را در بستر خود می خوابانند ولی در مورد آن به پزشک و مادر شوهر خود چیزی نمی گویند. اشکالاتی که برای اینکار شمرده شده و پدر و مادر را دچار ترس می سازد عبارتند از:

(۱) ترس از اینکه کودک دیگر حاضر به ترک بستر پدر و مادر نشود.

(۲) ترس از لوس شدن بچه.

(۳) ترس از ایجاد اختلال در روابط زناشویی.

• امتیازات شراکت در خواب

(۱) کودکان بهتر می خوابد.

کودکان بطور معمول ساعتی یکبار از خواب بیدار می شوند. خوابیدن با افرادی آشنا و در محلی مانوس به کودکان اطمینان خاطر میدهد و باعث میشود که آنها با احساس آرامش بیشتری بخوابند و قبل از بیدار شدن از مرحله خواب سبک به خواب عمیق راحت تر تغییر حالت بدهند.

(۲) مادران بهتر می خوابند.

والدین محترم! وقتی متوجه شوید که اگر در خوابیدن با کودک خود شریک شوید خود نیز مانند او با آرامش بیشتری به استراحت خواهید پرداخت شگفت زده میشوید. علت را میتوان در یک کلمه خلاصه کرد "هماهنگی". من قبلا تاکید کردم که ایجاد هماهنگی و انطباق با کودک در طول روز بسیار مهم است. خوابیدن با کودک به شما امکان ادامه هماهنگی را می دهد، گویی مادر و فرزند دوره خواب را بهم پیوند داده اند. پس از دستیابی به هماهنگی کامل کودک و مادر با هم از مرحله خواب سبک میگذرند و به خوابی عمیق فرو می روند.

(۳) شراکت در خواب.

استفاده از روش "شراکت در خواب" علاوه بر ایجاد هماهنگی بین والدین و فرزندان به علت ترشح هورمون پرولاکتین در شیر مادر روابط عاطفی و هماهنگی هورمونی نیز بین مادر و فرزند ایجاد می شود. سه عامل مقدار پرولاکتین را در بدن شما افزایش می دهد: خواب، شیردهی و تماس با

نوزاد.

۴) تغذیه نوزاد با شیر مادر آسانتر است.

زمانیکه مادر و نوزاد در کنار هم می خوابند و تا به این حد بهم نزدیک هستند، بدون اینکه کاملاً از خواب بیدار شوند نیازهای یکدیگر را برآورده می کنند.

احساس میکنم با توجه به روش زندگی کنونی، خوابیدن فرزند در کنار مادر به صورت یک ضرورت در آمده است. به چند تن از مادرانی که چند ماه پس از تولد نوزاد در مورد بازگشت به کار با من مشورت میکردند، توصیه کردم شبها کنار نوزادشان بخوابند. با این کار مادر در طول شب کمبود حضور روزانه خود را جبران میکند.

• امتیازات خوابیدن نوزاد نزدیک یا در کنار پدر و مادر

۱) یکی احساس ادامه روند طبیعی زندگی در شکم مادر است.

۲) تغذیه از سینه مادر

۳) خوابیدن در کنار والدین است.

جدا شدن از مراحل سه گانه فوق زمانی باید انجام گیرد که مادر و فرزند هر دو آمادگی داشته باشند. متخصصان خواب معتقدند زمانی که مادر و فرزند کنار یکدیگر میخوابند، دوره خواب، رویاها و امواج مغزی آنها بصورت هماهنگ و یکسان عمل میکنند. تجربه مهیج تر و شگفت آورتری نشان میدهد که کودکانی که کمبود وزن دارند بهتر است در کنار مادر بخوابند. این تجربه را در کتابی با عنوان "مدیریت نوزادان" چنین نقل کرده است: "حداقل در چهار هفته اول تولد و در طول زمستان و اواخر پاییز که کودکان بهتر رشد میکنند، احتمال دارد کودکانی که در کنار مادرشان میخوابند و از گرمای بدن مادر لذت میبرند سریعتر از نوزادانی که جدا از مادر می خوابند رشد می کنند. " یکی از بهترین روشهای درمانی که برای نوزادان کم وزن تجویز می شود این است که در کنار مادر بخوابند."

کتاب کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام

نویسنده: دکتر ویلیام سیرز

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=88082>

خوب بخوابید



برخورداری از يك خواب آرام و کافی نقش فوق العاده ای در ایجاد آرامش و انرژی و رهایی از خستگی های روزانه ایفا می کند ولی متأسفانه بیش از ۴۰ درصد مردم جهان از این نعمت بدون بهره اند. بی خوابی مشکلی شایع در همه سنین است که بیش از همه زنان را مورد هدف قرار داده است.

خواب جزء لاینفك يك زندگی سالم است، همان طور که داشتن رژیم غذایی نامناسب باعث بروز انواع بیماری ها می شود کم خوابی نیز در طولانی مدت سیستم ایمنی را ضعیف می کند، از میزان ترشح هورمون رشد می کاهد و تولید گلبول قرمز توسط مغز

استخوان را افزایش می دهد. بی خوابی انواع مختلفی دارد و به ۳ گروه عمده تقسیم می شود: بی خوابی اولیه، مرکزی و ثانویه. بی خوابی اولیه به مواردی اطلاق می شود که فرد در آن با دشواری به خواب می رود و پس از يك خواب عمیق، بیدار و ناخواب می شود. مرکزی نوعی بی خوابی است که در اثر بیدار شدن های متوالی در حین خواب به سراغ فرد می آید. بی خوابی ثانویه نیز که در نتیجه بیدار شدن های پی در پی حاصل می شود نوعی بیداری زودرس شبانه است که در بسیاری موارد زندگی معمولی فرد را دچار اختلال می کند.

بی خوابی اولیه که مبتلایان فراوانی نیز دارد اغلب به دلایل روانی و محیطی بروز می کند. استرس، افسردگی و دلوابسی همگی در بروز این نوع بی خوابی موثر هستند. اغلب این بیماران به دلیل افکار و توهماتی که در ذهن خود دارند به سختی به خواب می روند و معمولاً نیز به سختی می توانند به ادامه استراحت بپردازند. آنچه باعث بروز بی خوابی ثانویه می شود بروز انواع بیماری های متفاوت است و در حقیقت می توان گفت در این موارد بی خوابی نوعی علامت است که باید جدی گرفته شود. آپنه شبانه، نارسایی کلیوی، اختلالات گوارشی، یائسگی، کم کاری یا پرکاری غده تیروئید، بزرگ شدن پروستات، آنژین صدری و افسردگی بیماری هایی هستند که بی خوابی شایع ترین علامت آن به شمار می رود. قرار داشتن در ماه های آخر بارداری یا سیکل قاعدگی و همین طور هواپیمازدگی (Jetlag) از دیگر علت های بروز بی خوابی ثانویه به شمار می روند.

اما چه باید کرد: اگر بی خوابی شما از نوع اولیه است و ناراحتی های روانی نقش مهمی در بروز آن ایفا می کنند، حتماً به روانپزشك مراجعه کنید تا از طریق روان درمانی مشکل تان رفع شود. گذشته از آن انجام برخی تکنیک های ریلکسیشن و نوشیدن دم کرده گیاهان دارویی كمك موثری در بهبود خواب و رفع اختلالات خلق و خوی می کند.

در صورت ابتلا به بی خوابی شکل دوم نیز توصیه می شود برای انجام يك چكاپ كامل به پزشك بروید و از پیشرفت بیماری جلوگیری نمایید.

علاوه بر این، چند راه نیز به شما توصیه می شود که به کارگیری آنها كمك بزرگی به رفع بی خوابی می کند.

۱- گوشت قرمز را کاهش دهید. گوشت قرمز حاوی نوعی اسیدآمین به نام تیروسین است که باعث برهم زدن خلق و خوی و آشوب های فکری

می شود.

۲- وعده شام را به غذاهای گیاهی و آمیدها (برنج و ماکارونی) اختصاص دهید.

۳- اگر به شیر آلرژی ندارید، نوشیدن یک لیوان گرم آن را فراموش نکنید.

۴- قبل از خواب حتماً یک عدد موز بخورید. موز دارای مقادیر زیادی سروتونین است. افزایش سروتونین در مغز تأثیرات مشابه مصرف مسکن و آرامبخش دارد. لذا موز به عنوان مسکن طبیعی می تواند عامل موثری در به خواب رفتن شما باشد.

۵- دمنوش بابونه، اسطوخودوس و سنبل الطیب جزء نوشیدنی های خواب آور هستند پس مصرف قهوه را کاهش داده و در عوض از جوشانده های فوق استفاده کنید.

۶- تختخواب محل مطالعه، تماشای تلویزیون و غذا خوردن نیست. برای خواب آرام از تختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

۷- در ساعات قبل از خواب، فعالیت فیزیکی و فکری را کاهش دهید.

۸- اگر کودکان نمی خواهند و البته اجازه نمی دهد شما بخوابید به جای استفاده از روش های سنتی و تنبیه او را در کنار خود قرار دهید و با صحبت کردن به او اعتماد دهید زیرا در بسیاری موارد به دلیل ترس از تاریکی از خوابیدن خودداری می کنند.

۹- وضعیت خوابیدن خود را تغییر دهید. اساتید علم مراقبه توصیه می کنند برای خواب بهتر تختخوابتان را در جهت شرق قرار دهید.

۱۰- در انتخاب بالش توجه کنید. بالش های خیلی نرم و سفت با وارد کردن فشار به عضلات گردن در درازمدت باعث درد ناحیه گردن، کتف و نهایتاً بی خوابی می شوند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8272>



خوب بخوابید، زیاد نخوابید!

اگر شما به طور مداوم، بیش از حدی که می خواهید و مجازید، می خوابید، بدانید در دنیا افرادی مانند شما کم نیستند.





در بیشتر موارد، خواب بیش از حد می‌تواند به تمام سیستم خوابیدن شما آسیبی جدی وارد کند. شما به سرعت به خوابیدن اعتیاد پیدا می‌کنید، زیرا دیگر خواب شما طبیعی و با کیفیت خوب و مناسب نیست.

• تاثیرات منفی خواب بیش از حد

کاملاً واضح است که بیش از حد خوابیدن، موجب اتلاف وقت می‌شود. اتلاف وقت نیز سبب کمبود وقت می‌شود که ناتوانی در انجام وظایف و

مسئولیت‌های روزانه را به دنبال خواهد داشت. گاهی هنگامی که بیش از حد می‌خوابید، دچار خجالت شده و نسبت به خود خشمگین می‌شوید که این حالت به تدریج می‌تواند تاثیری منفی بر عزت نفس شما داشته باشد. این علت و معلول‌های خواب بیش از حد، می‌توانند در یک چرخه پایان ناپذیر، مداوم بر یکدیگر تاثیر گذاشته و مدام شرایط شما را سخت تر کنند.

برای مثال: شما اندکی افسرده هستید، بیش از حد می‌خوابید، دیگر زمان اضافه‌ای برای رسیدگی به امور شخصی ندارید به تدریج از کارهایتان عقب می‌مانید و...

• اما از کجا بدانید که واقعا به این خواب اضافه نیاز ندارید؟

- گزینه اول: آن را حس می‌کنید. زیرا پس از خواب مغرط، اصلاً احساس تجدید قوا و پر انرژی بودن نمی‌کنید. برعکس، کاملاً خواب آلود هستید. گاهی اوقات، چشم یا سرتان هم درد می‌کند، گیج هستید و حتی ممکن است نتوانید حواس خود را متمرکز کنید.
- گزینه دوم: شما واقعا به خواب اضافه نیاز داشته اید. زیرا به اندازه کافی خوب نمی‌خوابید.

در هر دو مورد، اگر شبی بیش از ۸ ساعت می‌خوابید و میل دارید بدانید که چگونه می‌توانید با کمتر خوابیدن، به همین اندازه استراحت کنید، به خواندن ادامه دهید:

- دلایل خواب بیش از حد

همانطور که گفتیم، یک دلیل خواب بیش از حد شما، می‌تواند کیفیت بد خواب باشد. دلایل داشتن چنین خوابی، می‌تواند عادات یا شرایط بد و غیر اصولی مانند بیدار ماندن تا دیر وقت، انجام کارهای شیفتی، تغذیه نامناسب و محیط پر سر و صدا باشد. این حالت می‌تواند به دلیل ناهنجاریهای فیزیکی مانند قطع تنفس هنگام خواب باشد.

اما بگذارید سؤالی از شما بپرسم:

فرض کنیم که شما در اکثر اوقات بیش از حد می‌خوابید و هر از گاهی، دیر به سر کار می‌رسید.. احتمال خواب ماندن شما در صبح روزی که باید زود بیدار شوید و به هواپیمایی که شما را به تعطیلاتی طولانی می‌برد برسید، چقدر است؟ متوجه منظورم شدید؟

حتی زمانی که بد می‌خوابید و کسر خواب دارید، باز هم در زمانی که واقعا بخواهید، بیدار می‌شوید، مگر نه؟ شاید باید اعتراف کنید که در ذهن خود موانعی ساخته اید که شما را در تختخواب نگه می‌دارد.

منظورم مشکلات احساسی، روانی مانند افسردگی، کمبود انگیزه یا ترس از شکست است. شاید ترکیبی از بعضی یا تمام دلایل مذکور باشد که

همراه با کمبود خویشتن داری و همچنین نیرویی که ما را اسیر عادات می‌کند، یکجا جمع می‌شود و شما را در اکثر موارد وادار به خواب بیش از حد می‌کنند.

• چگونه خواب بیش از حد را متوقف کنیم؟

ابتدا باید این احساس تعهد را در خود ایجاد کنید که حتماً بر عادت خواب بیش از حد خود غلبه کنید. باید بدانید که «چرا» می‌خواهید چنین کنید. شما باید با دانستن این دلیل، در خود انگیزه غلبه بر این عادت را ایجاد کنید. سپس با برقرار کردن یک برنامه منظم خوابیدن و بیدار شدن و رعایت آن، سیستم خواب خود را دوباره به نظم درآورید. چه زمانی به خواب می‌روید؟ چه زمانی بیدار می‌شوید؟ حداقل طوری برنامه ریزی کنید که هر روز - حتی اگر دیر خوابیدید و حتی در روزهای تعطیل - در یک ساعت مشخص بیدار شوید.

شما باید برای خود برنامه‌ای داشته باشید و آن را به‌طور دقیق اجرا کنید. انجام این کار در ابتدا مشکل است، زیرا ممکن است سیستم خوابتان آسیب دیده باشد.

یک نمونه ساده آن، این است که اگر امروز صبح بیش از حد خوابیده باشید، زود خوابیدن در شب برایتان مشکل خواهد بود.

• پس باید چه کنید؟

باید به هر روشی که بتواند شما را یک بار درست سر موقع بیدار کند، متوسل شوید و یک چرخه تازه را آغاز کنید. چند ساعت زنگ دار را تنظیم کنید و همه را با هم و در جاهای مختلفی که نتوانید خاموششان کنید بگذارید، از دوستی بخواهید که به شما تلفن کند، همسران را به کمک بطلبید و خلاصه هر کاری می‌توانید انجام دهید. به یاد داشته باشید که «باید» به محض بیدار شدن از جای خود برخیزید و فرصت دوباره به خواب رفتن را به خود ندهید.

• البته این تازه اول کار است، پس از این شما باید:

- شرایط مناسب را برای داشتن خوابی خوب در شب آماده کنید و عوامل مخرب (نور، سر و صدا، عادت تماشای فیلم در رختخواب و...) را حذف یا تعدیل کنید.

- روشی مناسب و عملی برای بیدار شدن خود پیدا و هر روز از آن استفاده کنید

- روی انگیزه‌های خود و نظم شخصی متمرکز شوید و آنها را تقویت کنید.

- فراموش نکنید که عادات، اکتسابی هستند و هرچند تغییر دادن آن در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد، اما به خصوص درمورد خواب، الگوهای تازه سریع جا می‌افتند و شما پس از چند روز متوجه می‌شوید که به موقع و بدون نیاز به شنیدن زنگ ساعت یا ریخته شدن آب بر صورتتان! از خواب بیدار شده‌اید.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=303839>

خوش خواب ها زیاد عمر می کنند

دانشمندان معتقدند بی‌خوابی با ریتم روزانه تعامل دارد. کارکنان شب‌کار اغلب به محرومیت از خواب مزمن دچارند و بسیاری از آنها از آنجا که سازگاری کاملی با ریتم‌های روزانه خود پیدا نمی‌کنند، به احتمال زیاد عملکردشان افت پیدا می‌کند. این افت حدود ۳ تا ۵ صبح به اوج می‌رسد.

مطالعات میدانی، آسیب، عملکرد کارکنان شب کار را تایید کرده است. دلیل اینکه پژوهشگران در یافتن رابطه بین خواب‌آلودگی با عملکرد ضعیف در آزمایشگاه با مشکل روبرو هستند آن است که انسان‌ها در دوره‌های کوتاه مدت می‌توانند با موقعیت کنار بیایند. این بدین معنی است که فرد ممکن است بخاطر محرومیت از خواب عملکرد ضعیفی داشته باشد، احتمالاً به دلیل نداشتن انگیزش، در حالی‌که



اگر مجبور باشد، می‌تواند عملکرد خوبی داشته باشد.

• تاثیرات خواب جزء به جزء شده

اخیراً نشان داده شده است که وقتی افراد بطور مکرر در طی شب از خواب بیدار شوند، کاهش شدید در خواب REM و SWS (مرحله ۳ و ۴) ایجاد شده و منجر به افت عملکرد آنها و بروز شاخاهای خواب‌آلودگی مشابه شاخص‌های خواب‌آلودگی افرادی می‌شود که ۴۰ تا ۶۴ ساعت نخوابیده‌اند. نداشتن خواب SWS و REM مخرب است. افرادی که خواب معمول خود را کاهش می‌دهند، معمولاً بی‌خوابی را با افزایش خواب REM

و SWS، به قیمت دیگر مراحل خواب جبران می‌کنند.

- بی‌خوابی و خلق و خو

محققان دریافتند که محرومیت از خواب بر حالت‌های خلقی معینی اثر می‌گذارد. کوهن (۱۹۷۹) طی مطالعه‌ای برنامه‌ریزی شده سعی کرد تعیین کند که آیا محرومیت از خواب REM در خلق و خو اثر می‌گذارد یا خیر، کل چیزی که او توانست بیابد این بود که اگر افراد در خلال خواب REM یا NREM بیدار شوند، میزان پرخاشگری‌شان افزایش و رفتارهای دوستانه‌شان کاهش می‌یابد. مطالعات انجام گرفته در آزمایشگاه‌های بالینی نشان می‌دهد که تاثیر خفیف تا متوسط داروهای ضد افسردگی را می‌توان يك شب پس از محرومیت از خواب در ۳۰ تا ۶۰ درصد افراد افسرده مشاهده کرد. آثار عصبی فیزیولوژیکی محرومیت از خواب شبیه آثاری است که داروهای ضد افسردگی ایجاد می‌کند.

- نوبت کاری، خواب‌آلودگی و چرت‌های کوتاه مدت

افرادی که در نوبت‌های شب و غروب کار می‌کنند اغلب خارج از ریتم‌های روزانه خود هستند. در نتیجه، اگر بیدار هم باشند، هوشیار نیستند. همانطور که می‌دانیم دمای بدن و هوشیاری به هم مربوطند، افرادی که در نوبت‌های شب کار می‌کنند در ساعات نخستین صبح (۳ تا ۵ صبح) از دمای بدنشان کاسته می‌شود؛ و در این زمان است که بیشترین اتفاقات رخ می‌دهد. مردم اغلب یاد می‌گیرند که ریتم‌های روزانه خود را تغییر دهند ولی معمولاً این کار به زمانی طولانی نیاز دارد. هنوز معلوم نیست که چرا بعضی از افراد می‌توانند بسرعت وارد ریتم جدید بشوند. اگر افراد نتوانند با ریتم جدید سازگار شوند، احساس خواب‌آلودگی خواهند کرد. این امر فرد را با مشکل دوم مواجه می‌کند: محرومیت از خواب. شواهد نشان می‌دهد که افراد شب کار دچار کم خوابی می‌شوند که آن هم به احساس خواب‌آلودگی منجر می‌شود. بسیاری از این افراد نمی‌توانند روز بخواند و در نتیجه دچار بی‌خوابی مزمن می‌شوند. خلبانان ممکن است خود را در وضعیت دشواری بیابند، زیرا اغلب بعد از دوره استراحتی ۸ تا ۱۲ ساعته بایستی دوباره پرواز کنند. بسیاری از آنها نمی‌توانند بخوابند، در نتیجه وقتی برای پرواز مجدد باز می‌گردند دچار بی‌خوابی هستند. افرادی که بعدازظهر کار یا شب‌کار هستند اغلب عملکرد ضعیفی دارند و مستعد حادثه‌آفرینی‌اند. این نگرانی خاص مشاغلی مثل خلبانی، مهندسی راه‌آهن، پزشکی و هدایت موشک‌های هسته‌پی است.

افرادی که در نوبت‌های بعدازظهر و شب کار می‌کنند اغلب نمی‌دانند که دچار بی‌خوابی هستند. بنابراین، بایستی به مردم درباره نیازشان به خواب آموزش داد و به آنها کمک کرد تا برنامه خوابی را طراحی کنند که آنها را قادر سازد نیاز خوابشان را مثل سایر نیازها برطرف کنند. حتی وقتی افراد می‌دانند که بایستی بیشتر بخوابند گاهی اوقات این کار را مشکل می‌یابند.

- چند موضوع مهم و قابل تعمق

از آنجایی که سازگاری با ریتم‌های روزانه نیاز به زمان دارد قاعده عملی آن است که مردم بایستی نوبت‌های کاری خود را دائماً تغییر دهند. با قرار گرفتن در يك نوبت، فرد می‌تواند ریتم‌های زیستی خود را از لحاظ زمانی با انتظارات تکلیف خاص سازگار کند. مدت زمان این کار از فردی به فرد دیگر متفاوت است. محرومیت از خواب راه مناسبی برای سرعت بخشیدن به این فرآیند است. کلمن (۱۹۸۶) پیشنهاد می‌کند که ترکیب محرومیت از خواب و قرص‌های خواب، تحت شرایط معین، زمان سازگاری را سرعت می‌بخشد.

دوم، وقتی که نوبت‌های کارگران عوض می‌شود، آنها بایستی از صبح به بعدازظهر و از بعدازظهر به شب تغییر نوبت دهند و عکس جهت توصیه

نمی‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که حرکت در این جهت برای افراد راحت‌تر است. یعنی چون ریتم روزانه ما حدود ۲۵ ساعت است، معمولاً دیرتر به رختخواب می‌رویم و زودتر از خواب برمی‌خیزیم.

سوم، توصیه می‌شود کارگران نویتی، از چرت‌های کوتاه مدت استفاده کنند.

• جبران بی‌خوابی با چرت‌های کوتاه مدت

شواهدی وجود دارد که مردم می‌توانند با استفاده از چرت‌های کوتاه مدت، بی‌خوابی خود را جبران کنند. اکثر مردم اگر يك شب نخوابیده باشند نیز می‌توانند عملکرد خوبی داشته باشند ولی بیشتر از آن باعث افت عملکردشان می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عملکرد افراد پیر یا جوان بعد از يك شب خواب کاملاً بهبود می‌یابد. چرت کوتاه می‌تواند در كمك به بهبود عملکرد موثر باشد. اگر اوج زمانی را که در آن نیاز به خواب داریم بشناسیم، می‌توانیم خود را با يك چرت کوتاه برای مقابله با آن آماده کنیم. افرادی که مجبورند کار زیادی را در زمان کوتاهی انجام دهند، برنامه خواب خود را بایستی به دوره‌های چرت کوتاه تقسیم کنند. لئوناردو داوینچی خواب خود را به چرت‌های ۱۵ دقیقه‌ای تبدیل کرده بود. بسیاری از افراد مشهور مثل وینستون چرچیل، ناپلئون و توماس ادیسون نیز از چنین چرت‌هایی استفاده می‌کردند.

مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مردم قادرند تا دو هفته به چنین برنامه‌ای ادامه دهند. در دنیای حیوانات چرت زدن بسیار فراوان است و حتی معمول‌تر از چرخه خواب/ بیداری است که انسان‌های امروزی به آن دست یافته‌اند. گفته می‌شود که انقلاب صنعتی انسان را وادار به ورود به چرخه خواب کرده است. ورود به چرخه خواب با تاریخچه ما در مقام انسان همخوانی ندارد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، چرت بعدازظهر معمول است. این کار به مردم اجازه می‌دهد که از يك طرف زودتر از خواب برخیزند و از طرف دیگر در شب‌نشینی‌ها تا دیر وقت حضور داشته باشند. افرادی که بخاطر هواپیمازدگی (برای مثال، خلبانان)، یا آشفته بودن خوابشان (برای مثال خلبانان جنگی) نمی‌توانند به اندازه کافی بخوابند، بایستی یاد بگیرند که از چرت‌های کوتاه به صورت ابزار جبران بی‌خوابی ناشی از مشاغلشان استفاده کنند. افراد مسن‌تر که نمی‌توانند ۸ ساعت مداوم بخوابند، می‌توانند از چرت‌های کوتاه‌مدت سود ببرند، از آنجایی که اکثر پژوهشگران عقیده دارند بیشتر مردم امریکای شمالی به اندازه کافی نمی‌خوابند، همه ما بهتر است چرت‌های کوتاه‌مدت را راهی برای بیشتر خوابیدن در نظر بگیریم. شواهد قابل ملاحظه‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه افرادی که خواب مناسبی دارند نه تنها سالم‌ترند بلکه عمر طولانی‌تری دارند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220859>



از تجهیزات درونی انسان نیروی تخیل آدمی است و آن نیرویی سازنده است که سبب بسیاری از ابداعات و اختراعات است.

تخیل نوعی فعالیت خلاقه است که در آن مقایسه، استدلال، تصور ذهنی با تعیین قدر و درجه وجود دارد. آدمی از مجموعه دیده‌ها و شنیده‌ها سعی دارد مونتاژهایی در ذهن انجام داده و آن را مجسم کند. مثلاً پس از دیدن اتومبیل و هواپیما سعی دارد قسمتهایی از آن را به هم پیوند داده و محصولی جدید در ذهن تصویر کند و چیزی چون سماور را دیده و اینک آن را در ذهن به صورت درآورد.

در اهمیت آن گفته‌اند که کلیه اختراعات و ابداعات محصول تخیل است. آن را

از نیرومندترین و همگانی‌ترین توانایی‌های بشری شمرده‌اند. زیرا هر کسی در طول مدت عمر و زندگی خود تخیلاتی دارد و در سایه آن موفقیت‌هایی را به دست می‌آورد.

این نیرو عاملی برای قدرت و خلاقیت و زمینه ساز بسیاری از کشف‌ها و سازندگی‌هاست. در سایه آن اختراع پدید می‌آید، شعر و شاعری و نویسندگی و رمان و هنر حاصل می‌شود، سخنان شورانگیز و حماسی شکل می‌گیرد و اعتماد به نفس حاصل شده، آفرینندگی پدید می‌آید و در کل زندگی رضابخش، ارزنده و سعادتمندانه می‌شود. به همین نظر باید آن را پرورش داد و هم بی‌مایگی‌های زندگی را در اثر آن زدود.

• انواع تخیل

از نظر علمی تخیل قابل دسته‌بندی به انواع زیر می‌باشد.

(۱) تخیل حضوری که بر اثر آن مطلبی را به ذهن آورده و تصور می‌کنیم مثل تخیل چهره فلان عالم. اموری که سابقاً عارض ذهن شده با همان جزئیات خود را نشان می‌دهند.

(۲) تخیل اختراعی که سبب فعالیت خلاقه می‌باشد.

نوع اخیر یعنی تخیل اختراعی خود به دو صورت می‌تواند باشد:

• تخیل ادراکی

یا خیال‌پردازی که منجر به اختراع و ادراک و کشف امور می‌شود و چنین امری تحت هدایت عقل است و در آن فعالیت ذهن آزاد است و می‌تواند ترکیبات شگفت و بدیع پدید آورد و صور و معانی ارزنده‌ای ایجاد کند.

تخیل اختراعی محصول جنبه‌های عالی ذهن و همراه با تفکر و استدلال و محصول آن سازندگی است. از نظر ما مربی و وظیفه دارد چنین نیرویی را

در کودکان پرورش داده و زمینه رشد آن را فراهم آورد.

• خیالبافی

نوعی هذیان و هرج و مرج در ذهن و همراه با تلون است و عقل و ادراک در آن راه نداشته و اراده در آن نقش و نفوذی ندارد. چنین حالتی عمل پست و ابتدایی ذهن بحساب می‌آید و محصول آن مقرون بحقیقت نیست.

• مساله خیالبافی

بر این اساس خیالبافی نوعی تخیل انفعالی و یا تخیل آزاد و بی قید و شرط و نوعی صحنه پردازی ذهن است که در آن عقل و اراده نقشی ندارند و در داوری و اظهار نظر آن کنترلی نیست. هر آنگاه که ذهن فرد از امری ادراکی و عقلانی خالی بماند خیالبافی آن را پر می‌کند. در خیالبافی آدمی تابع آرزوهای خویش می‌شود و واقعیات را به گونه‌ای دیگر درک می‌کند. او ممکن است فردی میغوض باشد ولی تصویرش این است که همه او را دوست دارند و با این تخیلات خوشایند می‌کوشد خود را شاد و خرسند نماید.

آنچه را که او خیال می‌کند مقرون به حقیقت نیست و اغلب صورت گول‌زدن خود را دارد و تنها فایده‌اش این است که نقش مسکن را برای آدمی ایفا می‌کند. همه آرزوها و تمایلات ارضا شدن و یا در حال برآورده شدند و این خود عاملی برای کاهش درد و رنج است.

• فرق خیالبافی با رویا

خیالبافی از دیدی همان رویاست زیرا شخص اعمال را در پندار انجام می‌دهد و در عالم خیال زمینه را برای رفع موانع و ناراحتی فراهم می‌آورد. محرک فرد در عالم رویا اغلب تمایلات و آرزوها ارضا نشده‌اند و در عالم خیالبافی هم همین حالت وجود دارد. هم در رویا و هم در خیالبافی، خیالات رشد کرده و آدمی در ذهن خود حور و قصورمی سازد.

دنیای تخیل و رویا برای افراد زیبا، غنی و پرمعنی است و تازه‌های آن برای فرد به قدری قابل وصولند که آدمی می‌تواند با چشم بر روی هم نهادن و با کوچکترین احساس ناکامی و اضطراب آن عالم را برای خود پدید آورده و محسوس نماید. فرق آن با رویا این است که رویا در خواب است و خیالبافی در بیداری. افراد خیالباف در بیداری، با آزاد گذاردن ذهن از عالم واقع دور شده و با آن فاصله می‌گیرند. چیزهای غیرقابل وصول را در دسترس خود می‌بینند. اینان در بین خواب و بیداری هستند و صورت‌ها طبق قانون تداعی معانی یکی پس از دیگری، بدون نظم و ترتیب و رابطه منطقی پدید می‌آیند و می‌روند.

آری، خیالبافی نوعی رویا در بیداری است که برای ارضای تخیلی آرزوها و امیال ناکام مانده فعالیت می‌کند، آنچه در این مسیر عارض ذهن او می‌شود آن را واقعی پنداشته و در عین آگاهی از غیر واقعی بودن آن خوش است.

• ماهیت خیالبافی

ماهیت آن را مکانیزم جبرانی، دفاعی و یا نوعی ارضای بدلی امیال سرکوب شده می‌دانند که در آن آدمی سعی دارد، بدبختی‌ها، فلک‌زدگی‌های خود را از میان برداشته و در واقع و نفس امری که برای او دردناک است دور بماند. آن را نوعی تشفی آرزوها دانسته‌اند که منش و شخصیت محروم و حقیر شده آدمی در آن دخالت دارد. گو اینکه در همین زمینه هم جای بحث وجود دارد. آدمی در سایه آن به گزینش نوعی جانشین برای زندگی می‌پردازد و عواطف و خواسته‌های ناموفق را موفق می‌نمایاند.

گروهی ماهیت آن را نوعی بازی فکری دانسته‌اند که در آن کودک خود را در نقشی مورد علاقه قرار داده و هیجان‌انگیزتر از قهرمان واقعی به انجام رفتاری می‌پردازد و هم بعضی آن را از کیفیات مغز بحساب می‌آورند که در آن آدمی از حالت اعتدال خارج شده و شیوه‌هایی برای رهایی از ملال برای خود تحصیل می‌کند و در کل آدمی در خیالبافی موفق به حل و فصل مشکلاتی می‌شود که امکان آن در حالت عادی وجود ندارد.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=293861>



در حسرت یک خواب خوش

اگر زمان زیادی در رختخواب غلت می‌زنید تا به خواب بروید یا چندین بار از خواب می‌پرید و توان به خواب رفتن دوباره را ندارید، اگر صبح خیلی زود با تنی خسته و خواب‌آلود از خواب بیدار می‌شوید و تمام روز خواب‌آلوده اید مطمئن باشید از کم‌خوابی رنج می‌برید.

در سال‌های اخیر مشکل کم‌خوابی زنان در جوامع مختلف شیوع همگانی یافته است و متأسفانه بسیاری از آنان از اثرات منفی کم‌خوابی بر سلامت روح و جسم و عملکردشان بی‌اطلاع هستند. دانستن مشکلات ناشی از این معضل، آنها را به رفع هر چه سریع‌تر آن ترغیب خواهد کرد. خواب مناسب خوابی است که بدون وقفه و بیدار شدن‌های مکرر باشد و پس از



برخاستن از خواب شاداب و سرحال باشید.

خواب خوب به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید کارها و وظایف خود را در طی روز به خوبی انجام داده و حضوری فعال و خلاق در محل کار خود داشته باشید. خواب مناسب در تقویت حافظه نیز تاثیر بسزایی دارد.

میزان خواب بر سلامت افراد تاثیر مستقیم دارد. افراد مختلف به مقادیر متفاوتی از خواب نیاز دارند. بیشتر افراد به ۷ تا ۹ ساعت و بعضی ۹ ساعت

یا بیشتر خواب شبانه نیاز دارند. این در حالی است که برخی افراد خیلی کمتر می خوابند و صبح هم کاملاً سرحال از خواب بیدار شده، به امور روزانه می پردازند.

تحقیقات نشان داده است که ۵۸ درصد زنان از مشکلات کم خوابی رنج می برند. این در حالی است که ۴۸ درصد از مردان مبتلا به این مشکل هستند. به طور متوسط زنان تقریباً ۶ ساعت و نیم می خوابند و بیشتر آنها مشکلات کم خوابی را تجربه می کنند. بیشتر زنان از مشکلات خواب در دوران عادت ماهیانه شکایت دارند.

در این دوران سطح برخی هورمون های بدن نسبت به قبل به پایین ترین سطح خود می رسد. ۷۹ درصد زنان در دوران بارداری با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. ۴۰ درصد از زنان پائسه نیز از مشکل کم خوابی رنج می برند. خواب آنها بسیار آشفته و منقطع است و بسیار بیشتر از مردان هم سن و سال خود از کیفیت خواب خود گلایه مندند.

کیفیت خواب آنها نسبت به سال های گذشته عمرشان بسیار کاهش می یابد. این کاهش ممکن است با تغییرات هورمونی دوران یائسگی مرتبط باشد. مطالعات نشان می دهد که زنان بالقوه مستعد ابتلا به برخی بیماری ها مانند آرتریت (ورم مفاصل) و سردرد هستند که این بیماری ها به نوبه خود کمبود خواب آنان را دو چندان می کند.

شیوع افسردگی و اضطراب نیز در زنان دو برابر مردان است و این مشکل در زنانی که به تازگی مادر شده اند، نمود بیشتری دارد. حساسیت فوق العاده آنها به صدای فرزندشان باعث می شود که به سرعت از خواب بیدار شوند و تمام شب را در اضطراب بسر ببرند. این حساسیت حتی وقتی فرزندشان بزرگ تر شده نیز همچنان ادامه دارد.

تحقیقات نشان داده است که کمبود خواب باعث افزایش گرسنگی شده، بر متابولیسم بدن تاثیر می گذارد و کاهش وزن را در زنان بسیار سخت و مشکل کرده باعث افزایش چاقی در آنان می شود.

علاوه بر آن با تاثیر بر کربوهیدرات ها باعث سوختن و شکستن آنها و افزایش قند خون شده و در نتیجه انسولین اضافی ترشح می شود و منجر به مقاومت به انسولین یا دیابت در آنان می شود. کمبود خواب کوتاه مدت موجب افزایش فشار خون می شود. زنان ۴۵ تا ۶۵ ساله که ۵ ساعت یا کمتر می خوابند بسیار بیشتر از زنان هم سن و سال خود با ۸ ساعت خواب شبانه در معرض ابتلا به بیماری ها و مشکلات قلبی هستند.

این مشکل همچنین موجب کاهش توانایی زنان در انجام فعالیت ها و امور روزانه می شود و بر روابط آنان تاثیر منفی دارد.

۵۱ درصد از زنان مورد مطالعه در انجام فعالیت های روزانه، ۴۶ درصد آنان در انجام وظایف خانه و ۲۷ درصد آنان با شغل خود مشکل دارند. دو سوم آنان نیز در روابط شان با همسر و فرزندان خود دچار مشکل جدی هستند. این در حالی است که فقط ۴ درصد از زنان مبتلا به پزشک مراجعه می کنند. کم خوابی یک بیماری قابل کنترل است و راه حل هایی برای آن وجود دارد تا هر چه سریع تر به خواب بروید و شاداب و سرزنده از خواب بیدار شوید. تنها کافی است با پزشک خود مشورت کنید و از یکی از راه های رفتار درمانی یا دارودرمانی که به شما توصیه می کند، استفاده کنید.

به هر حال به کار بستن این روش ها قطعاً موثر است؛ سعی کنید از خوردن غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه، چای و شکلات) هنگام خواب اجتناب کنید. راه دیگر انجام مرتب تمرینات روزانه ورزشی، حداقل سه ساعت قبل از خواب است.

گرم کردن پاها نیز بسیار کارآمد است. زیرا ممکن است گردش خون ناکافی در پاها موجب کم خوابی شده باشد. این عمل برای زنان مسنی که

گردش خون ضعیفی در اندام تحتانی خود دارند بسیار مناسب است. اگر مدتی در تخت خواب ماندید اما خوابتان نبرد، از جا بلند شوید و در یک اتاق تاریک یا با نور خیلی کم فعالیت های آرامی مثل خواندن کتاب، بافتنی یا گوش دادن به موسیقی ملایم را انجام دهید. سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل بی خوابی است، زیرا نیکوتین محرک است و می تواند شما را بیدار نگه دارد. ۶ ساعت قبل از خواب از کشیدن سیگار اجتناب کنید. اگر چنانچه با به کار گرفتن این توصیه ها همچنان کم خوابی شما چندین هفته باقی ماند حتما به پزشک مراجعه کنید زیرا با داشتن این مشکل نمی توانید از کارها و فعالیت های روزانه خود لذت ببرید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=252650>



در خواب راه می روند

«آدم خوابش ببرد روی بازوی یک جرثقیل؛ آن هم ۴۰ متر بالاتر از سطح زمین» فکرش را بکنید چقدر وحشتناک است! این خبری بود که چندی پیش در پاسی از شب به پلیس لندن گزارش شد. وقتی مأموران پلیس و آتش‌نشانی خود را هراسان به محل رساندند، با کمال تعجب مشاهده کردند که یک نوجوان ۱۵ ساله از بازوی یک جرثقیل آویزان است و در همان حال به خواب رفته.

این دختر ۱۵ ساله مبتلا به «خواب‌گردی»، که در یکی از خانه‌های مجاور کارگاه ساختمانی زندگی می‌کرد، آن شب در خواب از پله‌های این جرثقیل بزرگ بالا رفته و روی یکی از بازوهای آن، در ارتفاع ۴۰ متری به خواب ناز فرو رفته بود. شاید همه آنچه از خواب‌گردی در ذهن دارید، یک آدم با لباس خواب است که در حالی که دست‌هایش را به سمت جلو دراز کرده، با



چشمان بسته در حال راه رفتن است ولی جدا از این تصویر کارتونی، خواب‌گردی یکی از اختلالات خواب به حساب می‌آید که حتی ممکن است خودتان یا اطرافیان‌تان هم به آن مبتلا باشید ولی چیزی از این ماجرا به خاطر نیاورید؛ چون یکی از علایم این اختلال آن است که فرد خواب‌گرد، چیزی از این ماجرا به خاطر نمی‌آورد، به همین سادگی. حرف زدن در خواب، کابوس دیدن و بی‌خوابی مشکلاتی هستند که گهگاه به سراغ همه ما می‌آیند ولی راه رفتن در خواب ماجرای متفاوت دارد.

کسی که در خواب راه می‌رود ممکن است کارهای دیگری نیز انجام بدهد مثلاً غذا بخورد یا... راه رفتن در خواب، خواب‌گردی یا Somnambulism شامل یک رشته رفتارهای پیچیده است که در اول شب در خلال مراحل عمیق خواب شروع می‌شود و اغلب به ترک بستر و راه رفتن در خواب می‌انجامد. کسی که به این بیماری مبتلا است در خواب می‌نشیند و گاهی اعمال تکراری مانند لباس پوشیدن، دستشویی رفتن، صحبت کردن و فریاد کشیدن و حتی رانندگی را انجام می‌دهد. این رفتار خیلی به ندرت به بیداری منجر می‌شود و اغلب آقا یا خانم خواب‌گرد به رختخواب بازمی‌گردد و صبح روز بعد چیزی از خواب‌گردی به یاد ندارد. خستگی مفرط و کم‌خوابی نیز سبب تشدید این حملات می‌شوند. با این حال اگر شخص خواب‌گرد را در حین انجام این کارها از خواب بیدار کنید، خطری نخواهد داشت، البته به شرطی که بالای جرثقیل نباشد! راه رفتن در خواب معمولاً در مرحله‌ای از خواب صورت می‌گیرد که فرد رؤیا می‌بیند. در این فاز معمولاً مواد شیمیایی خاصی در بدن ترشح می‌شوند که تمام بدن را سست می‌کنند ولی این مواد شیمیایی در بدن افراد خواب‌گرد ترشح نمی‌شوند و بدنشان در این مرحله به سستی قبل از خواب نمی‌رسد.

- معمولاً هنگام خواب شبانه رخ می‌دهد.
- نوجوانان قبل از بلوغ بیشتر به آن مبتلا می‌شوند.
- فرد خواب‌گرد، صبح روز بعد، چیزی از خواب‌گردی خود به خاطر نمی‌آورد.
- خواب‌گردی، معمولاً در یک‌سوم ابتدایی زمان خوابیدن رخ می‌دهد.
- فرد خواب‌گرد، ممکن است با اختلالات دیگر خواب مانند حرف زدن در خواب، دست به گریبان باشد.
- خستگی مفرط ناشی از کار کردن طولانی در روز، می‌تواند این اختلال را تشدید کند.
- استرس و نگرانی، احتمال خواب‌گردی را در این بیماران افزایش می‌دهد. معمولاً لازم است برای تشخیص و درمان این اختلال به پزشک مراجعه کنید ولی پیش از این‌که نزد پزشک بروید، می‌توانید با استفاده از چک‌لیست بالا، نقش پزشک را برای خودتان یا یکی از اطرافیان‌تان ایفا کنید و درباره وجود این مشکل مطمئن شوید. سپس نزد یک پزشک متخصص بروید.
- خواب و بیدار خواب حالتی تکرارشونده، منظم و قابل برگشت است که از مشخصات آن بی‌حرکتی نسبی و افزایش قابل توجه آستانه پاسخ به محرکات بیرونی نسبت به حالت بیداری است. خواب از ۲ مرحله تشکیل شده است: خواب بدون حرکت سریع چشم (non – REM) و خواب با حرکت سریع چشم (REM). خواب non- REM دارای ۴ مرحله است و طی آن بیشتر فعالیت‌های فیزیولوژیک و مغزی نسبت به حالت بیداری به میزان چشم‌گیری کاهش می‌یابد.
- خواب REM از نظر کیفی نوعی متفاوت از خواب است و در طی آن، فعالیت مغزی و فیزیولوژیک، شبیه بیداری است. در این مرحله معمولاً چشم‌ها خیلی سریع حرکت می‌کنند و فرد رؤیا می‌بیند. در طول شب چندین مرحله REM و non – REM رخ می‌دهد. خواب‌گردی معمولاً در مرحله non –

REM و در فاز ۳ یا ۴ خواب در نخستین ساعات به خواب رفتن رخ می‌دهد؛ گرچه نزدیکی‌های صبح، ممکن است در مرحله REM نیز این اختلال رخ بدهد و فرد در خواب راه برود.

بزرگ‌خوابگردهای کوچک بسیاری از کودکان از تنهایی خوابیدن در تاریکی وحشت دارند یا دچار شب‌ادراری یا اختلال تنفسی هنگام خواب هستند؛ ولی این مشکلات بسیار راحت‌تر از کنترل یک نوجوان یا کودک خواب‌گرد، قابل حل است. اگر شما هم کودکی دارید که مبتلا به این اختلال است باید با تلاش عوامل زمینه‌ساز این اختلال را کمرنگ کنید. مثلاً بهتر است به او اجازه ندهید تا نیمه‌های شب بیدار بماند و به تماشای تلویزیون بپردازد؛ چون بی‌خوابی و خستگی مفرط برای این بچه‌ها واقعاً خطرناک است. به علاوه شرایطی در خانه و مدرسه فراهم کنید تا کودکان تحت فشار اضطراب و نگرانی قرار نگیرد، چراکه این فشارهای روانی در طول روز، ممکن است موجب بروز حملات خواب‌گردی در طول شب شود. راه رفتن در خواب ممکن است در هر سنی به سراغتان بیاید ولی کودکان ۶ تا ۱۲ ساله بیشترین کسانی هستند که در خواب راه می‌روند. بنابراین کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و حتی سالمندان ممکن است آن را تجربه کنند. حتی ممکن است چند نفر از اعضای یک خانواده با آن دست به گریبان باشند مطالعات نشان می‌دهند ۱۵ درصد کودکان ۵ تا ۱۲ ساله، خواب‌گرد هستند ولی خواب‌گردی در اکثر اوقات، چندان بدون خطر پایان نمی‌گیرد.

این افراد ممکن است در حین راه رفتن، زمین بخورند و تعادلشان را از دست بدهند. گاهی در هنگام خواب‌گردی با شیشه‌های فدی موجود در منزل برخورد می‌کنند و اگر خیلی بدشانس باشند، حتی ممکن است از طبقات بالای ساختمان به پایین پرت شوند. بنابراین، این وظیفه اطرافیان است که هنگام خواب، محافظت‌های لازم را به عمل آورند و محیط منزل را به گونه‌ای بچینند که احتمال خطر و آسیب کاهش یابد؛ مثلاً پدران و مادران می‌توانند درها و پنجره‌های اتاق کودک را در طول شب قفل کنند. بهتر است اتاق خواب کودک، نزدیک راه پله‌های ساختمان نباشد و تمام اشیایی که احتمال آسیب رساندن به هنگام راه رفتن در خواب را دارند، از اطراف کودک جمع‌آوری شوند. در اکثر مواقع این اقدامات برای محافظت و پشتیبانی کودک کافی است ولی در موارد پیشرفته‌تر، پزشکان داروهای را برای کودک تجویز می‌کنند. هنگامی که یک کودک، خواب‌گردی را مثلاً از سن ۹ سالگی آغاز می‌کند، ممکن است به این عادت خود در بزرگسالی نیز ادامه دهد؛ و بالاخره این‌که، پسرها بیش از دخترها به این اختلال مبتلا می‌شوند.

چه باید کرد؟ نباید تصور کرد کسانی که خواب‌گرد هستند، هر شب در خواب راه می‌روند بلکه در بیشتر مواقع این قضیه فقط یکی دو شب در هر ماه، اتفاق می‌افتد و به خیر و خوشی بدون هیچ‌گونه آسیبی هم به پایان می‌رسد ولی در موارد پیشرفته‌تر امکان دارد این رخداد بیش از یک‌بار در طول ماه اتفاق بیفتد؛ و باید هم به هنگام در میان گذاشتن این مطلب با بیمار محافظه‌کار بود چون بیماران واکنش‌های متفاوتی را در برابر شنیدن این واقعیت از خود نشان خواهند داد. بعضی افراد ممکن است از این‌که این بیماری را دارند، خجالت بکشند؛ بعضی دیگر دچار استرس می‌شوند و ... بنابراین باید هنگام در میان گذاشتن این واقعیت با بیمار، حمایت‌های عاطفی و روانی لازم را نیز از او به عمل آورد و به او کمک کرد با مشکل خود واقع‌بینانه کنار بیاید.

باید به بیمار کمک کرد تا باور کند این اختلال نیز مانند هر اختلال دیگری مانند فشار خون بالا یا بیماری تیروئید ممکن است برای هر کسی اتفاق

بیفتد. در عین حال برخی افراد به غلط این اختلال را ناشی از گناه یا عمل نادرستی که انجام داده‌اند، می‌دانند و بی‌دلیل خود را سرزنش می‌کنند. باید به این افراد کمک کرد تا این تصورات غلط را دور بریزند و احساس گناه را از خود دور کنند.

... و اما درمان تا این لحظه علت مشخصی برای خواب‌گردی مشخص نشده ولی آنچه واضح است اضطراب، نگرانی، بی‌خوابی، خستگی، مصرف الکل یا برخی داروها باعث تشدید این حملات می‌شوند. خواب‌گردی با مصرف داروهای مناسب قابل کنترل است.

برخی متخصصان نیز اعتقاد دارند هیپنوتیزم در کنترل خواب‌گردی، بی‌تأثیر نیست. اگر شما با این مشکل روبه‌رو هستید، اولین کسی که می‌تواند به شما کمک کند خودتان هستید. قبل از هر چیز باید مطمئن شوید که در شب به اندازه کافی استراحت کرده‌اید یا نه؛ چون بی‌خوابی و خستگی وقوع این حملات را تشدید می‌کنند. می‌توانید پیش از خواب تمرینات ریلکسیشن انجام دهید و با این کار، استرس و نگرانی را از خودتان دور کنید. مصرف مقادیر کمی از داروهای آرام‌بخش نیز در کنترل حملات خواب‌گردی مؤثر است. بهتر است زیر نظر یک متخصص روان‌پزشک یا با همکاری یک روان‌شناس با این مشکل کنار بیایید و در راه کنترل آن گام بردارید.

منبع : پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=337548>



در شبانه روز چقدر باید خوابید؟

یک تحقیق ۶ ساله روی یک میلیون نفر نشان داده یک خواب خوب ۷ ساعت بطول می‌انجامد. خواب بیشتر از این نفعی نخواهد داشت. افرادی که بیش از ۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابند کمی زودتر از سایرین می‌میرند. در حالیکه ۶ ساعت خواب به آن اندازه ضرر ندارد.

مسئول این تحقیق به Web MD اعلام داشت که این یک خبر خوب برای همه ما می‌تواند باشد. میانگین خواب در جامعه مورد مطالعه ۶ ساعت و نیم بوده است. وی اعلام کرد: شما حقیقتاً نیاز به ۸ ساعت خواب ندارید و





نباید در این مورد نگران باشید . ثابت شده است که خوابیدن فقط به مدت ۷ ، ۶ و حتی ۵ ساعت در شب بسیار مطمئن است .

یافته ها مطالب اولیه را ثابت کردند ، ضمن اینکه محققین ذکر کردند که منظور آنها این نیست که اگر به مدت طولانی به مقدار اندک بخوابید خوب است .

اگر چند شب خواب کوتاه مدت داشته باشید این چندان نگران کننده نیست ولی اگر کسی به مدت طولانی خواب واقعا کوتاه داشته باشد باید به این مسأله توجه کرد . اگر شما راننده وسایل حمل و نقل هستید و به مدت طولانی مثلا هفته های متمادی روزانه ۴ ساعت بخوابید این مسأله ساز خواهد بود .

اطلاعات کسب شده در این تحقیق در مورد بهداشت و عادات خواب افراد بود و سپس آنها را به مدت ۶ سال پیگیری نمودند . نمونه ها بین ۳۰ تا ۱۰۲ سال متوسط ۵۷ سال برای خانمها و ۵۸ سال برای آقایان سن داشتند .

به علت اینکه تحقیق روی ۱/۱ میلیون نفر انجام شده ، کلیه موارد حتی کوچک را می تواند تشخیص دهد . برای خواب طولانی ، خطر مرگ در شش سال آینده در افرادی که ۸ ساعت خوابیدند ۱۲٪ ، برای افرادی که ۹ ساعت خوابیدند ۱۷٪ و برای کسانی که ۱۰ ساعت خوابیدند ۳۴٪ می باشد . برای کسانی که ۱۰ ساعت می خوابند ، خطر مرگ همانند افراد مبتلا به چاقی متوسط می باشد .

خطر مرگ برای کسانی که خیلی کم می خوابند نیز بالاست ولی اعداد کمتر از موارد فوق است .

خطر مرگ برای کسانی که ۶ ساعت می خوابند به ۸٪ افزایش می یابد . این رقم برای افرادی که ۵ ساعت می خوابند ۱۱٪ و برای آنهایی که فقط ۴ ساعت می خوابند ۱۷٪ می باشد .

در حقیقت ۸ ساعت خواب را دیگر نمی توان طبیعی محسوب کرد .

بنابراین چرا خواب لذت بخش است . بنظر می رسد خواب اضافه مانند خوردن غذا به مقدار زیاد است . Jim Horne مدیر تحقیقات بر روی خواب از دانشگاهی در انگلیس اعلام کرده : همانگونه که ما می توانیم بیش از نیازمان به غذا و مایعات ، مصرف کنیم میتوانیم بیش از آنچه لازم داریم بخوابیم .

مطالعه همچنین نشان داده است که افرادی که اعلام می کنند بی خوابی دارند از نظر سلامتی چندان مشکلی ندارند . ولی کسانی که قرص خواب آور مصرف می کنند با افزایش خطر مرگ و میر مواجه هستند .

استفاده فراوان از قرص خواب آور خطر مرگ را ۲۵٪ افزایش می دهد .

در این جا یک انتخاب وجود دارد ، میزان خوابی که ما نیاز داریم آنقدر است که در طول روز خواب آلوده نباشیم .

خطر مصرف قرص خواب هر شب معادل خوابیدن ، به میزان ۳ تا ۱۰ است . این یک خطر است . ما نمی توانیم بگوئیم خواب باعث این مرگ ها شده یا برای داروهای جدید خطر وجود دارد . ولی نبود شواهدی برای امن بودن این داروها لزوم رعایت احتیاط را گوشزد می کند .

خوب است همواره در مصرف قرص های خواب آور محتاط باشیم . در مصرف مناسب این داروها مشکلی وجود ندارد . شواهدی دال بر زیان آور بودن استفاده از داروهای خواب آور کوتاه اثر وجود ندارد .

دست یابی به خوابی آرام، سخت نیست

(۱) نوشیدن یک لیوان شیر:

نوشیدن لیوانی شیر پدید آورنده خوابی خوش و طبیعی است. چرا که شیر حاوی کلسیم و اسید آمینه تریپتوفان است و این دو، تن آرامی را فراهم می سازند.

(۲) پیش از خواب، قهوه و چای ننوشید:

قهوه و اندکی کم تر چای محرکند. تنها اندکی از این دو می تواند شما را بیدار نگه دارد. اثر کافئین و تتین موجود در قهوه و چای، شش تا دوازده ساعت پس از نوشیدن در تن شما باقی می ماند. برای دست یابی به خوابی خوش، اجتناب از نوشیدن قهوه و چای در بعد از ظهر و شب مفید است.

(۳) دوش پیش از خواب:

حمام کردنی با آب ولرم پیش از خواب تاثیر همه اضطراب های روز را از عضلات می زداید و خوابی خوش را بر شما مستولی می کند.



(۴) بی خبری بهترین خبرهاست:

به خاطر داشته باشید! مطالعه داستان های بلند اثری آرام بخش برای خوب خفتن دارد. مجله و روزنامه در این زمینه اثری معکوس دارد. چرا که می تواند در بر دارنده اخباری باشد که با برنامه ریزی کار روزانه شما برخورد داشته باشد.

(۵) دنیای خیال:

امشب هنگامی که به بستر می روید به دنیای خیال روی آورید؛ «تصور کنید در یک جزیره استوایی بر ساحل آفتابی دراز کشیده اید. در آسمان بالای سر شما پاره ابری است. صدای برخورد آرام امواج به ساحل را می شنوید و گرمی ماسه ها و خورشید را احساس می کنید.» با چنین کاری آرامش فرا می رسد.

(۶) خواب، هدیه سحرخیزی:

چند نفر از افراد بد خواب را می شناسید که سحرخیز باشند؟ تعدادشان اندک است. زمانی که دریا بید در سحرخیزی، شادابی و تقویت روحی نهفته است، در پایان روز، به خوابیدن تمایل پیدا می کنید و این کار سحرخیزی روز بعد را برای شما جذاب تر می سازد.

(۷) اسانس آرام بخش خواب:

از دیر باز بسیاری از مردم را عقیده بر این است که اسانس اسطوخودوس، مرزنگوش و بهار نارنج آرام بخشند. شواهد علمی نیز این نظر را اثبات می کند. رایحه این اسانس ها در تولید سروتونین و ماده شیمیایی موجد خواب موثرند. این اسانس ها را با ماساژ یا به شکل چکاندن قطره ای بروی یک شیی داغ استنشام کنید و ببینید چقدر در ایجاد آرامش موثرند.

(۸) در ساعتی مشخص بیدار شوید:

بدون توجه به ساعتی که به بستر می روید برای برخاستن از بستر خواب برنامه منظمی تنظیم کنید. برنامه ای که هر روز خود را ملزم به رعایت آن بدانید. هرچه برنامه شما منظم تر باشد، خواب شما نیز منظم تر خواهد شد.

(۹) تمرکز بر شش چیز:

چشم خود را برمنظره ای متمرکز کنید؛ به شش چیز متفاوت که می توانید ببینید توجه کنید و نگذارید چشمانتان سرگردان شود. به شش صدای مختلف که می توانید بشنوید توجه کنید. بعد به شش چیز دیگر که می توانید حس کنید توجه کنید. آنگاه به پنج، چهار، سه، دو و یک چیز تمرکز کنید. زمانی که به یک می رسید، خفته اید.

(۱۰) تنفس آرام:

آیا هیچ وقت توجه کرده اید صدای تنفس افراد خفته چقدر آرام است؟ آهسته، عمیق و شمرده. خود را با انجام تنفسی این گونه در بستر، به خواب هدایت کنید. به راحتی و ژرف تنفس کنید و درون سینه ای و سطحی نفس نکشید. به تدریج نفس را کوتاه کنید تا زمانی که تنفس تان بی شتاب و آرام شود.

(۱۱) از شقیقه ها آغاز کنید:

یکی از نقاط بدن که با فشار دادن و تماس، آرامش را پدید می آورد شقیقه های شماسست. شقیقه های خود را به نرمی و با حرکت دورانی مالش دهید و به آرامی فاصله ابرو تا شقیقه را ضربه بزنید. در چنین حالتی اندک اندک به ژرفای آرامش دست می یابید.

(۱۲) اتاق آبی فام:

رنگ ها همانند اصوات نه تنها بر عواطف که بر فیزیولوژی شما تاثیر می گذارند. طول موج رنگ های آبی، سبز و صورتی مات پدید آورنده احساس

خستگی است. رنگ های روشن برانگیزنده اند. اتاق خواب خود را با رنگ های سرد رنگ آمیزی کنید و ببینید که احساس خستگی ناشی از آن، شما را زود تر به خواب می برد.

(۱۳) از تنبلی بگریزید:

فعالیت جسمی راهی است مطمئن برای خواب و خواب ژرف تر. این فعالیت می تواند ورزش، رقص، عشق ورزی یا کار سخت روزانه باشد. عکس این نیز می تواند صادق باشد؛ «عدم تحرک همراه با تنبلی موجب خستگی و خواب آلودگی است و خوابی این گونه رضایت بخش نیست.» (۱۴) سبک کردن انگشتان:

زمانی که به بستر می روید تصور کنید نوک انگشتان شما سبک می شود. دستان خود را آرام کنید و تصور کنید این سبکی انگشتان شما را از بستر بالاتر برده است. اکنون این تصور را در مورد انگشتان پای خود انجام دهید و احساس کنید به بالا می روند. اگر ده دقیقه بعد به خواب نروید چنین کاری تن آرامی را به شما ارزانی می دارد و می دانید به چه می انجامد...

(۱۵) نیایش و احساس آرامش:

اثر روانی عبادت غالباً بیش از اثر معنوی آن است. در مغز مرکزی وجود دارد که از آن با نام «مرکز الهی» یاد می شود. تحریک این نقطه احساس آرامش و برتری را پدید می آورد. عبادت کنندگان از کار خود احساس رضایت و آسایش می کنند و به ندرت دچار بد خوابی می شوند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=301319>



دعا کنید تا آرام بخوابید

تامین مخارج زندگی و سایر فشارهای زندگی باعث شده اند، مسوولیت زن و شوهرها زیاد شده و زمان زیادی برای کارکردن صرف شود. این کار و فعالیت زیاد اثرات نامطلوبی در شرایط جسمی و روحی افراد دارد و گاهی به اختلاف و درگیری های بی مورد می انجامد. یکی از این اثرات



نامطلوب بی‌خوابی است که خود باعث افزایش خستگی‌های جسمی و روحی و بالا رفتن استرس می‌شود. برای غلبه بر این مشکل توصیه‌های زیر را مدنظر قرار دهید.



سعی کنید زمان خاصی از روز دست از کار بکشید. سپس فهرستی از کارهای فردا تهیه کنید و بعد با خیال راحت به رختخواب بروید.

اگر در طول شب مکرر از خواب بیدار می‌شوید، یک راه‌حل خوب، خوابیدن

روی پوست گوسفند است، امتحان کنید و اثر معجزه‌آسای آن را ببینید. این تاثیر به خاطر ویژگی پشم است که باعث می‌شود عرق کردن بدن به صورت تبخیری باشد نه به صورت مایع، در نتیجه موجب می‌شود خوابی راحت‌تر و طبیعی‌تر داشته باشید.

موسیقی آرام هم راه خوبی برای ایجاد آرامش و فرورفتن در یک خواب عمیق است.

خشم و عصبانیت می‌تواند عامل مهمی در بی‌خوابی باشد، اگرچه بخشش و فراموشی همیشه کار ساده‌ای نیست اما می‌توانید پیش از خواب کمی قدم بزنید و ذهنتان را رها کنید تا با ذهنی آسوده و بدون عصبانیت به خواب بروید.

دعا کردن و احساس آرامشی که از طریق آن به دست می‌آید، اثرات روحی فوق‌العاده‌ای دارد، پیش از خواب، چند دقیقه‌ای را به دعا کردن و راز و نیاز با خداوند اختصاص دهید تا پس از آن آرامش فوق‌العاده‌ای وجود شما را در برگیرد و به راحتی به خواب بروید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=90442>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دلیل خروپف

صدای آزار دهنده خروپف حتی افرادی یا سنگین‌ترین خواب‌ها را بیدار می‌کند. بنابراین شکایت نزدیکانتان را در مورد آن باید جدی بگیرید.

هنگامی که به خواب می‌روید، عضلاتی که مجرای تنفسی را باز نگه



برخی از علل شایع خرویف بالابردن بیش از حد سر با بالش، آلرژی‌هایی که به جمع‌شدن خلط در گلو می‌انجامد و چاقی است.



 **vista.ir**
Online Classified Service

<http://vista.ir/?view=article&id=85816>

دنیای ناشناخته کابوس

او می خواست ببیند که چه کسی دنبالش کرده است بنابراین فریاد زد «بیا و من را بگیر». مردی که در حال کابوس دیدن بود گفت وقتی پشت سرم را





نگاه کردم به جای سرباز یک پسر کوچولو را دیدم. وقتی از او سؤال کردم که کیست؟ پاسخ داد من ترس تو هستم. این لحظه برای آن شخص بسیار به یادماندنی بود. او بعدها فهمید که ترس بی علت او موجب فرارش از واقعیت زندگی شده است.

چرا ما آدم‌ها خواب می‌بینیم، خواب‌های ما چه مفهومی می‌تواند داشته باشد؟ این سؤال است که سال‌ها ذهن محققان را درگیر خودکرده است. برخی از محققان می‌گویند که آدم‌ها به خاطر دلایل روانشناسی خواب می‌بینند و خواب آنها در حقیقت حاوی اطلاعاتی درباره خود فرد و زندگی اش است، از سوی دیگر برخی از محققان می‌گویند خواب دیدن هیچ

ارتباطی به روانشناسی ندارد.

به اعتقاد این گروه خواب مثل داستان پوچ و بی معنی است که یک آدم نادان تعریف می‌کند؛ داستان‌هایی که هم صدا و هم هیجان دارد. البته در این میان گروه سوم هم وجود دارند که معتقدند خواب هم می‌تواند به دلایل روانشناسی مرتبط و هم بی ارتباط باشد، بنابراین گاهی خواب انسان‌ها با مفهوم و گاهی بی معنا و پوچ است.

پستانداران هم مثل انسان‌ها هزاران میلیون سال است که خواب می‌بینند و از آن جایی که انسان هم یک نوع پستاندار است شاید بتوان گفت که دلایل خواب دیدن انسان و پستانداران یکی است. البته شاید این علت هم به اندازه کافی قانع کننده نباشد اما طبق شواهد موجود پستانداران اولیه ۱۳۰ میلیون سال پیش یعنی درست زمانی که دیگر روی تخم‌های خود نخوابیدند و فرزندان خود را مثل بچه انسان زنده (نه در تخم) به دنیا آوردند، شروع به خواب دیدن کردند. کابوس‌ها خواب‌های بسیار وحشتناکی هستند.

چیزهایی که ما آدم‌ها در زندگی خود بسیار از آن می‌ترسیم در خواب با جزئیات هر چه تمام‌تر به سراغمان می‌آید. اغلب بدترین اتفاقی که از نظر هر کس ممکن است در زندگی بیفتد به شکل یک کابوس به سراغش می‌آید. هر شخصی با هر سن و سالی دست کم چند بار این مسئله را تجربه کرده است. همانطور که محققان و انسان‌ها رویاها و خواب‌ها را هر کدام به نوعی تعبیر می‌کنند، مردم کشورهای مختلف هم هر کدام به شکلی کابوس را تعریف می‌کنند.

در بعضی از فرهنگ‌ها مردم معتقدند کابوس تجربه حقیقی از روح انسان‌ها است یعنی درست هنگامی که جسم انسان در خواب است روح او در اطراف پرسه می‌زند و تجربیاتش به شکل کابوس به سراغ جسم در خواب فرو رفته می‌آید. برای برخی کابوس دیدن به معنای ملاقات با شیطان است. در فرهنگ دنیای غرب امروز بیشتر مردم کابوس‌ها را مثل دیگر خواب‌ها خیالی فرض می‌کنند.

همانطور که می‌دانید خواب دیدن و کابوس دیدن با یکدیگر متفاوت است. ما انسان‌ها در خواب اغلب شادی و چیزهای خوشحال کننده‌ای را که در زندگی واقعی نمی‌توانیم به آن برسیم تجربه می‌کنیم، به همین خاطر فردای آن روز به سرعت آن را فراموش می‌کنیم اما هر گاه کابوس می‌بینیم تا مدت‌ها به طور ناخودآگاه آن را به خاطر می‌آوریم و دست به هر کاری می‌زنیم تا آن کابوس به حقیقت نپیوندد.

هر انسانی در ذهن خود تصویری از دنیای اطرافش دارد که این تصور اغلب با ترس همراه است. در زندگی واقعی به علت حضور آدم‌های مختلف در محیط اطراف انسان دیگر هیچ کس به ترس و یا تنهایی خود در این دنیا فکر نمی‌کند اما به محض اینکه می‌خواهد و خودش را در این دنیا تنها می‌بیند کابوس‌های پی در پی به سراغش می‌آید.

مطالعات دانشمندان نشان داده است که یک سوم از همه بزرگسالان و ۵ درصد از همه دانشجویان سال اول حداقل یک بار در ماه کابوس می‌بینند. اگر این آمار را به کل جمعیت آمریکا تعمیم دهیم، مشخص می‌شود که بیش از ۱۰ میلیون جمعیت از آمریکایی‌ها هر هفته کابوس می‌بینند!

• دلایل کابوس دیدن

عوامل بسیار متعددی به کابوس دیدن کمک می‌کند. بیماری به خصوص تب، استرس، روابطی که با مشکل مواجه شده است و حوادث غیرمترقبه چون تجربه یک زلزله. برخی از داروها مثل I-DOPA که برای پارکینسون استفاده می‌شود هم میزان کابوس‌های شبانه انسان را افزایش می‌دهد. به اعتقاد «فروید» پدر علم روانشناسی کابوس هیچ‌گاه برای تحت الشعاع قرار دادن واقعیت رخ نمی‌دهد. هم کابوس و هم رویا نشان‌دهنده این است که فرد به آن چیزی که در زندگی حقیقی اش خواسته رسیده است.

«فروید» می‌گوید؛ ترس و اضطراب هنگام کابوس دیدن به انسان اجازه نمی‌دهد که در همان موقع پاسخ و یا واکنش مناسب به آن نشان دهد. اغلب درمان کابوس به خود شخص بستگی دارد. خیلی کم پیش می‌آید که کسی در آزمایشگاه بخواهد تا روان‌شناسی کابوسش را برایش تعبیر کند. بیشتر مردم از اینکه کسی هنگام خواب مراقب آنها باشد می‌ترسند. هر کس به طریقی راهی برای درمان کابوس‌های خود پیدا می‌کند. برای مثال کودکی که کابوس می‌بیند از جایش برخاسته و به طرف رختخواب مادرش می‌رود. حضور مادر در کنار بچه‌ها راهی برای درمان کابوس‌های شبانه آنهاست. بهترین جا برای درمان کابوس، رویاهای انسان است. هر کس کابوسش را از مواد خامی چون ترس می‌سازد. ترس همان انتظار است، انتظار وقوع حادثه‌ای ناخوشایند.

تنها دشمن واقعی انسان ترس است. به گفته محققان برای درمان کابوس توضیح اینکه شیء و یا چیزی که از آن می‌ترسند بی‌خطر است کافی نیست. مثلاً کسی که از مار می‌ترسد خودش می‌داند که مار آبی هیچ خطری برای او ندارد اما باز هم اگر جایی با آن روبرو شود پا به فرار می‌گذارد. راه مؤثر برای غلبه به ترس روبرو شدن با آن است. افرادی که از چیز و یا شخصی می‌ترسند باید کم‌کم به آن نزدیک شوند تا خودشان بی‌خطر بودنش را تجربه کنند. این روش از مؤثرترین راه‌ها برای درمان کابوس است.

• روش‌های درمان کابوس

بیشتر افراد کابوس‌هایی می‌بینند که مضمون‌های مشابهی با هم دارند، اما برای هر کابوسی روش‌های غلبه کردن بسیاری وجود دارد. اگر در خواب دیدید کسی در تعقیب شماست، سعی کنید همانطور که به خواب رفته اید از دیدن باز بایستید، برگردید و پشت سر خود را نگاه کنید، گاهی وقت‌ها با دیدن شخص و یا حیوان تعقیب‌کننده شما ناپدید می‌شود و یا بی‌ضرری او به شما اثبات می‌شود. اگر این اتفاق پیش نیامد سر صحبت را با او باز کنید.

اگر در خواب دیدید که کسی به شما حمله کرد، از او فرار نکنید تمام قوایتان را برای دفاع از خود به کار بگیرید و خود را با شروع یک صحبت کوتاه با

آن فرد درگیر کنید. با صحبت کردن عشق جای تنفر را می گیرد.

اگر در خواب دیدید که از بلندی افتادید، آرامش خود را حفظ کنید و از روی زمین بلند شوید باور داشته باشید که هیچ کس با افتادن نمی میرد. شما حتی می توانید این طور تصور کنید که پس از افتادن از جای خود بلند شوید و پرواز کنید.

اگر در خواب دیدید که به دام افتاده اید، باز هم آرامش خود را حفظ کنید. نگذارید که ترس و اضطراب بر منطق شما غلبه کند. به خودتان بگویید که من کابوس می بینم و کابوس هم زود به پایان می رسد. خودتان را در آن دام رها کنید، بگذارید ببینید که چه اتفاقی برایتان می افتد. مسلماً هیچ حادثه ای رخ نمی دهد.

اگر در خواب دیدید که برای یک سخنرانی و یا امتحان ورودی آمادگی ندارید، خودتان را موظف نکنید که در آن جمع بمانید، خیلی راحت جلسه امتحان و یا سالن کنفرانس را ترک کنید. البته به جز ترک این موقعیت راه دیگر این است که با اعتماد به نفس کامل به پرسش ها پاسخ دهید و یا در حضور جمع به صحبت خود ادامه دهید.

دیگران را در آغوش بگیرید؛ یکی دیگر از روش های خلاص شدن از کابوس در آغوش گرفتن کسانی است که از آنها متنفر هستیم. بغل کردن دیگران احساس تنفر را به عشق تبدیل می کند.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=247410>



راجع به روش ثبت خواب

قبل از اینکه نوشتن خوابتان را شروع کنید، آنرا یک بار در ذهنتان مرور کنید. در همان مکان و حالتی که بیدار شده‌اید باقی بمانید و اصلاً به مسائل روز خود فکر نکنید. ارتباط خود را با هر موقعیتی که در حال تجربه‌اش بودید کماکان حفظ کنید : حالت، احساس، تکه های تصاویر و ... ، سعی کنید





با آنها یک داستان بسازید.
وقتی یک صحنه را به یاد آوردید به صحنه قبلی و قبل تر آن
نیز فکر کنید و سعی کنید آنها را هم به خاطر آورید و
خوابتان را از ابتدا به انتها دوباره زنده کنید. اگر بعد از چند
دقیقه فکر کردن تنها چیزی که به یاد آوردید تنها یک صحنه
بود آن را نیز یادداشت کنید.

اگر هیچ چیز به یادتان نیامد سعی کنید خوابی را که ممکن
است دیده باشید، حدس بزنید و تصور کنید. احساس فعلی تان را یادداشت کنید و لیستی از نکات مهم مرتبط با آن حس خاص تهیه کنید و از
خودتان بپرسید : " آیا من خوابی راجع به این موضوع دیده‌ام؟ "

حتی اگر در تختخواب هیچ چیز یادتان نیاید، اتفاقات یا صحنه‌هایی که در روز می‌بینید ممکن است یادآور چیزهایی باشد که شب قبل در خواب
دیده‌اید. آماده باشید به محض اینکه چنین اتفاقی رخ داد، به آن توجه کنید و آنچه را به خاطر آوردید یادداشت کنید.
اگر جزو آن دسته افراد هستید که خوابتان سنگین است و امکان ندارد که بعد از اتمام یک رویا از خوابی عمیق بیدار شوید، سعی کنید یک ساعت
زنگ دار را برای زمانی که فکر می‌کنید در آن هنگام مشغول خواب دیدن هستید، تنظیم کنید. از آنجا که وقفه بین خواب‌ها تقریباً ۹۰ دقیقه است،
طبیعتاً ساعت مناسب برای این کار، یک مضرب ۹۰ از ساعت خواب شما خواهد بود.

• در آخرین دقایق خواب بیدار شوید

سعی کنید آخرین دقایق خوابتان را مورد هدف قرار دهید و ساعت را برای ۴،۳۰ ، ۶ و یا ۷،۳۰ ساعت بعد از ساعتی که به خواب می‌روید تنظیم
کنید. یک بار دیگر تاکید این نکته لازم است : "وقتی بیدار شدید از جایتان تکان نخورید، قبل از هر چیز به این که چه خوابی دیده اید فکر کنید و بعد
آن را یادداشت کنید."

به این منظور که هدفتان را فراموش نکنید و به عمق خواب‌هایتان نزدیک شوید، دفتر یادداشت رویاهایتان را شب‌ها در تخت مرور کنید.
اینکه یاد بگیریم چگونه رویاهایمان را به خاطر آوریم، ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد، اما اگر پشتکار داشته باشید حتماً موفق خواهید
شد و به جایی می‌رسید که هر شب ۴ خواب و یا حتی تعداد بیشتری از خواب‌هایی که آن شب دیده‌اید را به یاد آورید.
واضح است که وقتی به چنین مرحله‌ای رسیدید، دیگر لازم نمی‌بینید که همه خواب‌هایتان را یادداشت کنید و تنها خواب‌های معنی دار و مهم را در
دفتر بنویسید. هر چه بیشتر با سبک خواب‌هایتان آشنا شوید، به یاد آوردن آنها ساده‌تر خواهد بود.
جستجو در دنیای خواب‌هایتان را زمانی که هنوز در صحنه ذهن شما حضور دارند انجام دهید تا پس از مدتی بتوانید از نیمه دیگر زندگی که غالباً جز
برای استراحت کاربردی ندارد، استفاده نمایید.

راحت تر بخوابید

همه ما گاهی به دلایل مختلف با مشکل خواب روبرو می شویم. نداشتن خواب کافی می تواند به افسردگی و سایر ناراحتی های عصبی بیانجامد. اما جای نگرانی نیست! با انجام توصیه های ساده زیر می توانید بر مشکل خواب خود غلبه کنید.

۱) هر روز، حتی تعطیلات آخر هفته، سر یک ساعت به تختخواب بروید و سر یک ساعت از خواب برخیزید.

ما انسان ها اسیر عادت هستیم و خواب نیز از آن مستثنی نیست. با رعایت مداوم ساعت خواب و ساعت برخاستن، بدن خود را عادت می دهیم

که از الگوی منظمی برای خواب پیروی کند. این کار به نوبه خود به ساعت طبیعی بدن ما اجازه می دهد تا به خواب رفتن و در خواب ماندن ما کمک کند.



۲) اتاق خوابتان باید، ساکت، تاریک، خنک و راحت باشد.

مطالعات نشان می دهند که محیط خنک، مساعدترین محیط برای خواب است. با حذف نور و صداهای اضافی، عواملی که می توانند موجب بیداری شما گردند را به حداقل برسانید. به علاوه، اتاق خواب باید مکان، آرامش بخشی باشد، نه منبع استرس.

۳) اتاق خواب برای خوابیدن است، نه برای تماشای تلویزیون

بعضی از ما اتاق خوابمان را به صورت اتاق چند منظوره در می آوریم. تمام وسایل الکترونیکی باید از اتاق خواب بیرون برده شوند. تلویزیون، کامپیوتر، تلفن، سیستم های بازی و انواع این گونه وسایل، مانع و مخل خواب هستند. آنها را به اتاق خوابتان راه ندهید و از آنها در فاصله کوتاهی

قبل از به رختخواب رفتن استفاده نکنید. حتی نور مختصری از زیر در می تواند مغز شما را به این فکر بیاندازد که هنگام بیدارشدن است.

(۴) کافئین، و نیکوتین را ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب مصرف نکنید

کافئین در بسیاری خوراکی ها مثل قهوه، چای، نوشابه و شکلات وجود دارد. کافئین یک ماده محرک است و شما را بیدار نگاه می دارد. نیکوتین نیز خواب شما را دچار اختلال می سازد و بین مراحل خواب فاصله می اندازد و باعث برهم زدن خواب می گردد.

(۵) چرت زدن ممنوع

هرچه بیشتر بیدار بمانید، بیشتر می خواهید که به خواب بروید. با چرت زدن، این تمایل به خواب تشدید می شود اما چرت زدن مانع از آن می شود که شما بتوانید بعدا به راحتی به خواب بروید. افراد بزرگسال باید یک خواب یکپارچه در شب داشته باشند و نیازی به چرت زدن اضافی ندارند. اگر علیرغم خواب کافی در شب، هنوز خواب آلودگی و تمایل به چرت زدن در روز وجود داشته باشد، ممکن است نشانه اختلال خواب باشد و به بررسی بیشتر نیاز داشته باشد.

(۶) هر روز ورزش کنید

فعال بودن و انرژی مصرف کردن روزانه، بهترین شیوه برای اطمینان از خواب خوب در شب است. اما ورزش کردن در فاصله زمانی نزدیک به زمان خواب، باعث مشکلاتی در به خواب رفتن می گردد زیرا موتور بدن شما هنوز خاموش نشده است.

(۷) فعالیت های آرام و سبک مثل مطالعه ۱۵ دقیقه قبل از خواب

همان طور که بچه ها را برای خواب آماده می کنیم، خود ما نیز به آداب و تشریفات قبل از به بستر رفتن نیاز داریم تا از نظر ذهنی برای خوابیدن آماده شویم. این آداب باید شامل فعالیت های آرام و سبک نظیر مطالعه، شنیدن موسیقی های آرامش بخش و یا حتی دوش گرفتن باشد.

(۸) اگر خوابتان نمی برد، در رختخواب تفرار نکنید.

معمولا افرادی که در به خواب رفتن مشکل دارند، درون رختخواب به خود می پیچید و سعی می کنند به زور، خواب را به چشمانشان بیاورند. با تکرار این کار، در شب های متوالی، تختخواب در ذهن ما با اضطراب ناشی از ناتوانی در به خواب رفتن پیوند می خورد. اگر ظرف ۱۵ دقیقه نتوانستید به خواب روید، از رختخواب بیرون آئید و به مکان آرام دیگری رفته و دراز بکشید تا هنگامی که احساس کنید برای خوابیدن آماده شده اید. سپس به رختخواب بازگردید و بخوابید.

(۹) از خوردن و آشامیدن، چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب پرهیزید.

تهش قلب، برگشت اسید معده و نیاز به چند بار برخاستن و ادرارکردن، همگی باعث از بین بردن یک خواب خوب می گردند. با نخوردن و نیاشامیدن، چند ساعت قبل از به رختخواب رفتن، می توانید از این مشکلات اجتناب کنید.

(۱۰) برای خوابتان اولویت قایل شوید.

خوابتان را فدای فعالیت های دیگر نکنید. مهم ترین توصیه ای که می توان کرد این است که بدن شما به خواب نیاز دارد. ما غالبا هنگامی که فعالیت های روزانه بیش از حد مورد انتظار به طول می کشند از خوابمان می زنیم. به علاوه، فعالیت های دلپذیری مانند ملاقات دوستان، تماشای تلویزیون، کار با اینترنت، میهمانی رفتن و نظایر آنها اگر جلویشان را بگیریم به راحتی و سرعت می توانند زمان خواب ما را برهم بزنند. داشتن زمان

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=130658>



راز خواب نیم روز

چرا پس از خوردن يك وعده غذای کافی احساس خواب آلودگی داریم؟ پژوهشگران دریافته اند که وجود مقدار بالای گلوکز خون، آن گونه که پس از يك وعده غذایی کافی رخ می دهد، گروهی از سلول های عصبی را که در حالت عادی ما را بیدار و هوشیار نگه می دارند، خاموش می کند.

«دنيس بورداكوف» از دانشگاه منچستر انگلیس که سرپرستی این پژوهش را بر عهده داشته است، می گوید: «از دیدگاه تکاملی خواب آلودگی می تواند راهی برای بدن باشد که به ما بگوید هنگامی که غذای کافی پیدا کردید و خوردید، آرامش داشته باشید و انرژی خود را حفظ کنید. اکنون این یافته تازه به این دیدگاه تکاملی معنا بخشیده است.» «بورداکف» در ادامه می افزاید: «از مدت ها قبل معلوم شده بود که انسان ها و جانوران پس از خوردن غذا خواب آلود می شوند و از پویایی آنها کاسته می شود، اما پیام عصبی که این رفتار را به راه می انداخت، ناشناخته بود.» گروه تحقیقاتی «بورداکف» دسته ای از سلول های عصبی را بررسی کردند که نورون های اورکسینی نامیده می شوند. این نورون ها در هیپوتالاموس یافت می شوند و پروتئین هایی به نام اورکسین تولید می کنند که این پروتئین ها ما را بیدار



نگه می دارند. هنگام شب از فعالیت این نورون ها کاسته می شود و اگر کار خود را به درستی انجام ندهند، آدمی نمی تواند بیدار بماند. پیش از این، پژوهشگران نشان داده بودند که گلوکز می تواند نورون های اورکسینی را مهار کند، اما نمی دانستند که چگونه به گلوکز پاسخ می دهند. گروه بورداکف نورون های ارکسینی را در معرض تغییرهای میزان گلوکز، مانند آنچه که طی چرخه های روزانه خوردن و گرسنگی در مقدار گلوکز خون رخ می دهد، قرار دادند. سپس میزان فعالیت نورون ها را اندازه گیری کردند. به گفته «بورداکف»: «آن چه که ما دریافتیم این است که فعالیت این نورون ها را با افزایش اندکی در میزان گلوکز که با وعده غذایی عادی ارتباط دارد، می توان کاهش داد.» به نظر می رسد گلوکز روی کانال های یون پتاسیم در غشای نورون ها اثر می گذارد. «بورداکف» بر این باور است که این یافته می تواند به ما بگوید که چرا پس از يك وعده غذایی خواب آلود می شویم و زمانی که گرسنه هستیم، خوابیدن برای ما دشوار می شود، زیرا زمانی که مقدار گلوکز پایین است، فعالیت نورون های اورکسینی بالاست. به نظر او نورون های اورکسینی اطمینان می دهند که ما بیداریم و زمانی که گرسنه هستیم به ما هشدار می دهند تا در پی غذا باشیم. زمانی که سیر شدیم، از فعالیت آنها کاسته می شود تا انرژی خود را در جست وجوی غذای بیشتر از دست ندهیم.

NewScientist.com, Jun. ۲۰۰۶

لیندا گز، ترجمه: حسن سالاری

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13683>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه حل هایی برای مقابله با بی خوابی در کودکان

- ساعت خواب کودکان را چگونه تنظیم کنیم
- بی خوابی کودکان در شب، ممکن است دلایل بسیاری داشته باشد، طبیعتاً راه حل های بی شماری نیز برای مقابله با آنها وجود دارند.
- فرستادن کودک به اتاق خواب و تنظیم ساعت خواب او در سنین پیش از



دبستان، تجربه نسبتاً سختی برای والدین است. رابین گودمن (Robin Goodman) روانشناس کودکان در این زمینه نکاتی را جهت دستیابی به يك روش مناسب در کودکان ۳ تا ۵ سال پیشنهاد کرده است که در ادامه می‌خوانید.



• ساعت خواب ثابت برای کودکان در نظر بگیرید

ساعت خواب کودکان باید ثابت باشد، يك ساعت خاص را در نظر بگیرید، اولین بار کودک خود را در آن ساعت روانه تختخواب نمایید و شب‌های دیگر، حتی تعطیلات آخر هفته آن ساعت را معیار فرا رسیدن زمان خواب کودکان قرار دهید. برای بیدار شدن از خواب نیز همین رویه را ادامه دهید. توجه داشته باشید هر قدر کودکان زودتر از خواب برخیزد بهتر است، زیرا شب زودتر خسته می‌شود و در ساعت مقرر به آسانی به خواب می‌رود. نوع فعالیت کودک در طول روز، بر خواب شب او تاثیر مستقیم دارد، کودکان و نوجوانان در صورتی که در هوای آزاد قرار بگیرند و فعالیت‌های فیزیکی انجام دهند، بسیار راحت‌تر به خواب می‌روند. بنابراین سعی کنید تا حد امکان در برنامه روزانه کودکان فعالیت‌های فیزیکی را نیز بگنجانید. بهترین زمان برای خوابیدن کودک را در نظر داشته باشید، به تدریج با نزدیک شدن به ساعت مورد نظر، کودک احساس خواب آلودگی کرده و برای به خواب رفتن کاملاً آماده می‌گردد.

ویژگی‌های فردی کودکان را بشناسید، مهم این نیست که کودکان را وادار کنیم تعداد ساعت مشخصی بخوابند، بلکه نکته مهم‌تر این است که کودک در آن زمان به خواب عمیق فرو رفته و به استراحت بپردازد. در نظر داشته باشید که پس از فرا رسیدن ساعت خواب کودک، بد نیست او را برای مدتی تنها بگذارید تا در آرامش به خواب رود. لزومی ندارد والدین تا به خواب رفتن کامل کودک در کنار او باشند. هر کودک نیاز به یادگرفتن این نکته دارد که چگونه باید به تنهایی بخوابد.

• روشی مناسب را به کار بگیرید

در برخی از کودکان شما می‌توانید به سادگی با گفتن این جمله که «پانزده دقیقه بیشتر به وقت خواب باقی نمانده، وقت آماده شدن برای رفتن به رختخواب است» کودکان را روانه اتاق خواب نمایید.

مراحل مختلفی را برای دستیابی به روش مناسب دنبال کنید، برای مثال کارهای زیر را در نظر بگیرید: پس از حمام گرفتن، کودک يك کتاب داستان را انتخاب می‌کند، پدر یا مادر بر روی صندلی همیشگی می‌نشیند. در پایان، ماجرا با بوسیدن و در آغوش گرفتن کودک و خاموش کردن چراغ اتاق پایان می‌یابد.

این کار را ادامه دهید، استفاده از يك روش ثابت منجر به تغییر عادت کودک می‌شود. خوابیدن نیز عادت است که کودک باید آن را بیاموزد و با تکرار این کار در خوابیدن مهارت پیدا می‌کند.

دقت داشته باشید که هیچگاه يك روش ثابت در کودکان مختلف به يك نتیجه واحد نمی‌انجامد، هر کودکی روش خاصی نیاز دارد. والدین باید با شناخت کامل کودک خود، طریقه مناسب را بیابند. اگر يك روش جواب نداد، آن را تغییر دهید.

• مکان مناسب خواب کودک را فراهم کنید

بهترین روش این است که از قرار دادن وسایل الکترونیکی مانند کامپیوتر، تلویزیون یا بازی‌های ویدیویی در اتاق خواب کودک اجتناب کنید. قبل از خواب اجازه ندهید کودکان خوراکی‌های محرکی که مانع خواب او می‌شوند مانند شکلات و امثال آن را مصرف کند، بهتر است از دیدن فیلم ترسناک و تحرك بیش از اندازه کودک پیش از خواب نیز بپرهیزید.

• اتاق خواب کودک را از اسباب بازی پر نکنید.

به خواسته‌های کودکان در این مورد توجه کنید و آنها را رعایت کنید. برخی کودکان چراغ خواب دوست دارند، برخی ترجیح می‌دهند درب اتاق نیمه باز بماند یا حتی شخصیت کارتونی یا عروسک مورد علاقه شان را با خود به رختخواب ببرند.

• از عادات بد اجتناب کنید

هیچگاه به تختخواب رفتن و خوابیدن را به عنوان تنبیه در مورد کودک به کار نگیرید. در مواقع لزوم استفاده از جمله «خوب... دیگر کافی است، وقت خواب فرا رسیده» بسیار مناسب‌تر از جملات تهدیدآمیزی چون: «اگر بلافاصله دست از این کار برنداری، مجبور می‌شوی به تختخواب بروی» خواهد بود.

از به خواب رفتن در تختخواب کودکان بپرهیزید، زیرا ممکن است او نیمه‌شب به ناگهان از خواب برخیزد و با دیدن شما در کنار خود هراسان شود. هیچگاه کودک را تشویق نکنید در تختخواب شما بخوابد زیرا ممکن است این کار برای او عادت شود. به جز در موارد استثنایی که کودک با مشکلی مانند بیماری، تب و یا کابوس‌های شبانه روبه‌رو شده، به او تلقین کنید که بهترین و راحت‌ترین جا برای خوابیدن تختخواب خودش است. به طور کلی هر کودک باید یاد بگیرد چگونه در تختخواب خودش بخوابد.

• اگر کودک نیمه‌های شب از خواب پرید، چه باید کرد؟

با ملایمت با او رفتار کنید، اعتماد به نفس لازم برای به خواب رفتن مجدد را به کودک بدهید. برخی مواقع اطمینان دادن به کودک آسان‌ترین و تنها چاره کار است.

در چنین مواقعی از صحبت کردن و بحث دوری کنید، اگر کودک خواب بدی دیده، هرگز در آن حالت از او نخواهید خوابش را تعریف کند و مطلقاً وارد جزئیات نشوید.

هیچگاه مراحل انجام شده برای خواب کودکان را تکرار نکنید، مثلاً مجدداً کتاب داستان برای او نخوانید، بلکه خیلی راحت با قضیه برخورد کنید و به کودک تلقین کنید که قادر است به آرامی ادامه خوابش را دنبال کند.

صبح‌ها کودک را به دلیل خوابیدن در اتاق خودش تشویق کنید و به او جایزه بدهید. این کار به سرعت تاثیر می‌گذارد و برای پایان روز تدارک مناسبی است.

• اگر مشکل به روش‌های فوق حل نشد، چه باید کرد؟

بی‌خوابی کودکان در شب، ممکن است دلایل بسیاری داشته باشد، طبیعتاً راه‌حل‌های بی‌شماری نیز برای مقابله با آنها وجود دارند. ممکن است شما نیاز داشته باشید در مورد بی‌خوابی کودکان با یک پزشک متخصص کودکان مشورت کنید.

اگر کابوس‌های شبانه، ترس و نگرانی به هنگام خواب در کودکان ادامه پیدا کرد، بهتر است ریشه این ترس را بیابید. ممکن است این احساس

كودك از مشکلاتی در مدرسه، يك مشكل روحی و یا مشكلات خانوادگی ناشی شده باشد. اگر مدت زمان خواب كودكتان بیش از حد طولانی یا بیش از اندازه كوتاه است، این موضوع را جدی بگیرید و دلیل آن را پیگیری نمایید. ممكن است منشاء این قضیه مشكلات روحی و روانی كودك باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=253660>



راه رفتن در خواب

«راه رفتن در خواب» یکی از اختلالات مربوط به خواب است که به صورت قدم زدن در حالت خواب بارز می شود و طی آن كودك از رختخواب بلند می شود و بدون این که هوشیار باشد و بداند چه کار می کند، شروع به انجام کارهای خودش (مثل غذا خوردن، حرف زدن، راه رفتن و...) می کند. چنانچه در این حالت كودك از خواب بیدار شود، چیزی به خاطر نمی آورد و هیچ آگاهی ای از کاری که می کرده است، ندارد. «خواب گردی» اغلب با صحبت كردن در خواب هم همراه است و به طور معمول زمانی که كودك وارد مرحله خواب عمیق می شود (یعنی ۲ _ ۱ ساعت بعد از خواب رفتن) آغاز می گردد.

• علانم و نشانگان راه رفتن در خواب

به طور کلی زمانی که كودك كاملاً در خواب فرو رفته است، ناگهان بلند می شود. در این حالت حرکات او بسیار آرام و آهسته است. ممكن است انگشتان و دست هایش را مرتب تكان دهد. چشم های كودك می تواند كاملاً باز باشد؛ حتی گاهی چشمك هم می زند. گاهی كودك خواب گرد از رختخواب بلند می شود و بدون هدف دور اتاق می گردد.



در بیشتر موارد نیز بدون مشکل و ناراحتی خاصی مجدداً به رختخواب برمی گردد و دوباره می خوابد. کودک ممکن است این کارها را آرام و راحت انجام دهد، اما ممکن است گاهی فعالیت های هدفمندی را هم مثل لباس پوشیدن، باز کردن در و... انجام دهد. به طور معمول کودک در حین انجام این گونه کارها هوشیار نیست، زمانی که با کودک صحبت شود، ممکن است او با زیر لب سخن گفتن و زمزمه کردن پاسخ دهد. هر دوره از خواب گردی تقریباً ۲۰ _ ۵ دقیقه طول می کشد و بعد از آن دوباره به اتاق و رختخوابش برمی گردد.

• علت راه رفتن در خواب و خطرات ناشی از آن

پژوهش ها نشان می دهند که ۱۵ درصد از کودکان بین ۱۵ _ ۵ سال برای اولین بار دچار خواب گردی می شوند و ۶ _ ۳ درصد این کودکان بیش از یک بار در خواب راه می روند. این اختلال در پسرها شایع تر از دخترهاست؛ و به طور معمول وقتی روی می دهد که کودک دچار خواب های پریشان شده است. (وگمان، ۲۰۰۲) چنانچه این اختلال در بین والدین و اعضای دیگر خانواده نیز مشاهده شده باشد، می تواند به عنوان اختلالی ارثی شمرده شود.

۲۰ _ ۱۰ درصد از خواب گردی های کودکان می تواند ناشی از سابقه خانوادگی باشد. (تفتی، ۲۰۰۵) همچنین خواب گردی کودک، می تواند ناشی از خستگی مفرط و یا فشارها و تنش های روزانه باشد. تحقیقات نشان می دهند خواب گردی در کودکان مبتلا با افزایش سن کاهش می یابد و به تدریج از بین می رود.

اما اگر خواب گردی کودک از ۹ سالگی به بعد شروع شود، ممکن است در دوران بزرگسالی نیز ادامه یابد. در این صورت بهتر است، حتماً این مشکل را جدی گرفت و درصدد درمان آن برآمد. در مواردی مشاهده می شود که خواب گردی کودک ناشی از عوامل زیر است (اوونز ، ۲۰۰۰):

• خواب ناکافی

• برنامه نامنظم خواب

• بیماری و داشتن تب بالا

• مصرف بعضی از داروها

• پر بودن مثانه

• خوابیدن در محیطی شلوغ و پرسروصدا

خواب گردی در دوران کودکی به انواع مختلفی دیده می شود. بیشتر کودکانی که تحت تاثیر شرایط و تغییرات محیطی قرار می گیرند، شب ها در خواب راه می روند. این گونه خواب گردی های کودک، ناشی از هیچ اختلال جدی و مهمی نیست و به طور معمول با کاهش شرایط استرس آور و رشد کودک به تدریج از بین می رود.

والدین این کودکان تنها باید مراقب باشند که فرزندشان هنگام خواب آسیبی نبیند. برخی از کودکان تنها یک بار در چند ماه و برخی دیگر چند بار در طول یک ماه در خواب راه می روند. کودکان خواب گرد اغلب از این عمل ناخودآگاه خود احساس خجالت، شرمساری، اضطراب، گناه و گیجی می کنند. خواب گردی کودک خطری برای دیگران ندارد.

بیدار کردن کودکی که در حال خواب راه می رود، هیچ مشکلی پیش نمی آورد، تنها ممکن است برای چند لحظه جهت یابی خود را از دست بدهد

و کمی گیج و سرگردان شود.

• روش های پیشگیری از راه رفتن در خواب

تاکنون روش علمی ویژه ای برای درمان کامل این اختلال در کودکان ابداع نشده است، ولی می توان با به کار بردن روش های زیر میزان خواب گردی کودک را هر چه کمتر کرد:

▪ از مصرف داروهای نامتعارف، داروها و قرص های تجویز نشده از سوی پزشک خودداری کنید.

▪ از مصرف داروهای خواب آور خودداری کنید.

▪ برنامه خواب و بیداری منظمی برای کودک در نظر بگیرید.

▪ تمرین های آرام سازی عضلانی، یوگا و مراقبه می تواند موجب کاهش استرس و فشار روانی و بهبود رفتار خواب گردی در کودک شود.

• تشخیص بیماری

تشخیص این اختلال با گرفتن پیشینه پزشکی و آزمایش های جسمانی آغاز می شود. در مواردی نیز پزشک معالج برای تشخیص بیماری آزمایش های دیگری نیز توصیه می کند.

• شیوه های درمان

والدین و اعضای خانواده می توانند با به کارگیری نکات زیر به کودک مبتلا به خواب گردی کمک کنند: (سامرز، ۲۰۰۰):

۱) کودک را خیلی آرام به رختخواب برگردانند.

۲) کودک را از آسیب ها و حوادث ناشی از خواب گردی مصون نگه دارند.

۳) جلوی نرده ها، بالکن ها و پرتگاه های منزل نرده بکشند.

۴) درب اصلی خانه را قفل بزنند (قفلی که بالاتر از دسترس کودک باشد).

۵) اجازه ندهند کودک هنگام خواب خیلی خسته و متشنج به خواب رود.

۶) زنگوله ای به در اتاق کودک نصب کنند تا با باز شدن در، به صدا درآید و اعضای خانواده را باخبر کند.

همچنین با استفاده از روش های زیر می توانند خواب گردی کودک را کاهش دهند:

۱) کودک را برای چند شب تحت نظر بگیرند (چه موقع از خواب بیدار می شود و چه مدتی خواب گردی می کند).

۲) بعد از چند شب، کودک را ۱۵ دقیقه قبل از خواب گردی شبانه اش بیدار کنند.

۳) کودک را ۴ دقیقه بیدار نگه دارند (با او کمی حرف بزنند و یا کمی آب به او بدهند).

۴) این کار را به مدت یک هفته انجام دهند.

۵) چنانچه مجدداً خواب گردی کودک شروع شد، انجام این اقدامات را دوباره از سر بگیرند.

والدین، خواهر ها و برادرها و اعضای خانواده بهتر است کودکی را که زیاد دچار خواب گردی می شود، دست نیندازند و اذیت نکنند؛ زیرا او نسبت به این رفتار خود هیچ آگاهی ای ندارد و به طور کلی چیزی به خاطر نمی آورد. صبح که کودک بیدار می شود، در صورتی دوباره خواب گردی شب قبل

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=307488>



راه فرار از کابوس های شبانه

آیا تا بحال کابوس های شبانه به سراغتان آمده اند؟ اکثر افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود با کابوس ها و خواب های وحشتناک دست و پنجه نرم کرده اند ، اما اگر چندین بار تکرار شوند، باید به صورت جدی برای درمان آنها اقدام کرد.

بهترین راه این است که چشم در چشم این کابوس نامرد بدوزید و او را از میدان بدر کنید . به گفته ی یکی از روانشناسان تلقین افکار مثبت نقش بسزایی در کمرنگ شدن کابوس شبانه دارد.

دائماً به خودتان بگویید : " کنترل هرآنچه قرار است در خواب من اتفاق بیافتد فقط به دست خود من خواهد بود ". البته قبل از اینکه به جنگ دیو کابوس هایتان بروید ابتدا به چند نکته مهم توجه کنید :

شبها و قبل از خواب از نوشیدن چای و قهوه خودداری کنید و به تمرین تکنیک های ریلکسیشن بپردازید. یکی از تکنیک های موثر ریلکسیشن تمرکز بر تنفس و کنترل آگاهانه دم و بازدم است.

شاید شما از مواجه مستقیم با کابوس وحشت داشته باشید، حق با شماست، چراکه دشوارترین مرحله ی درمان نیز همین مرحله است. اما



مطمئن باشید هرچقدر سعی کنید که به آنها فکر نکنید و از صحبت در این باره فرار کنید، کار را برای خودتان سخت تر می کنید.



متخصصان روانشناسی از افرادی که دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند،

درخواست می کنند تا خواب خود را با تمام جزئیات به روی کاغذ منتقل کنند. سپس به تجزیه و تحلیل عواملی می پردازند که باعث وحشت این افراد شده که معمولاً منشاء این گونه خواب ها کمبود قدرت ، اعتماد ، صمیمیت ، امنیت ، یا احترام است.

در مرحله ی بعد روانشناس از فرد می خواهد که قبل از خواب تمام کابوس را در ذهن خود بازسازی کند ، با این تفاوت که قسمتهای وحشتناک آن را تا حد ممکن برای خودش کمرنگ و بی اهمیت جلوه دهد .

می بینید که روش مقابله با کابوس های شبانه دقیقاً بر خلاف آن چیزی است که تصور می شود . بیشتر افراد سعی می کنند نه درباره کابوس هایشان صحبت کنند و نه حتی به آنها فکر کنند اما کلید این در بسته فقط و فقط رو در رو شدن با تمام ترس ها و کابوس هایی است که به جانتان افتاده است.

هرچه بیشتر از آنها فرار کنید با سرعت بیشتری شما را تعقیب می کنند ، پس شجاعانه بایستید و در چشمهای کابوس خیره شوید ، شک نکنید که فرار را بر قرار ترجیح می دهد.

<http://www.blog.toomaj.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112303>



راه های برخورداری از خواب راحت

خواندن یا تماشای تلویزیون در تخت خواب ممنوع. اینها فعالیت های مربوط به بیداری





است. دکتر «الکس کلارک» سرپرست بخش کلینیک بیماری های مربوط به خواب در پالو آلتو می گوید: «اگر بی خوابی مزمن باشد؛ نباید چنین کارهایی انجام داد.» در هنگام خستگی یا خواب آلودگی به تختخواب بروید. و نه ساعتی که معمولاً می خوابید. اندکی قبل از خواب از میزان فعالیت خود بکاهید. نود دقیقه پیش از رفتن به تختخواب از هر گونه فعالیت یا اندیشه اضطراب آفرین پرهیز کنید. فراموش نکنید که تخت جایی برای خوابیدن است. اگر نمی توانید پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بخوابید؛ برخیزید و کاری آرامش بخش انجام دهید. اتاق را خنک نگاه دارید. به شمارش نپردازید.

بعد از ظهر یا عصر ورزش کنید. اما این تحرک بدنی باید بیش از سه ساعت با زمان خواب شما فاصله داشته باشد. پرخوری نکنید. دست کم دو یا سه ساعت پیش از زمان خواب شام بخورید تا دستگاه هاضمه پیش از زمان خواب فرصت هضم کردن داشته باشد. در طول روز چرت نزنید. در صورت عدم تداوم خواب از تخت خارج شوید. اگر وسط شب از خواب بیدار شدید و نتوانستید ظرف سی دقیقه مجدداً به خواب روید بلند شوید و کار دیگری انجام دهید. از کافئین؛ الکل و سیگار دوری بجوید. دست کم دو تا سه ساعت پیش از زمان خواب باید از این موارد دوری بجوید. بنویسید. هر روز حدود نیم ساعت را به نوشتن دغدغه ها و امیدهای خود اختصاص دهید. اگر خواب های آشفته می بینید؛ پایان آن را آن گونه که می خواهید در ذهن مجسم کنید. به موسیقی آرامش بخش یا نوار ریلکسیشن گوش دهید. با متخصص سلامت مغزی تماس بگیرید. مشکلات خواب نشانه رایجی است در افرادی که از وقایع اضطراب آفرین یا ضربات روحی روانی رنج می برند. در این حالت ممکن است روش های عادی افراد برای خوابیدن کارآمد نباشد. افکار مزاحم ممکن است با چرخه خواب فرد تداخل کند. کابوس و وحشت از خواب ممکن است بروز کند. اگر مشکلات خواب تداوم یافت؛ با متخصص سلامت مغزی تماس بگیرید. دلیل بروز مشکل شما ممکن است ارگانیک یا روانی باشد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=7577>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رمز یک خواب آرام

به طور کلی، افراد مختلف اهمیت زیادی به طرز خوابیدن خود نمی دهند. حال آن که باید به این امر توجه بیشتری کنیم، زیرا کارشناسان معتقدند: قرارگرفتن در حالت غیرصحیح هنگام خواب مانند قوز کردن هنگام راه رفتن می تواند برای فرد مضر باشد. بررسی ها نشان داده ۳/۲ درصد بزرگسالان هفته ای چند شب با بی خوابی مواجه می شوند و با این که ۷ الی ۸ ساعت مناسب ترین زمان برای خواب محسوب می شود، اما بیشتر بزرگسالان، شبانه ۵ ساعت یا کمتر از آن می خوابند. شاید راز یک خواب آرام در راه حل ساده ای چون طرز خوابیدن باشد که به آن ها اشاره می شود:



- ۱) حالت جنینی (Foetus): اکثر مردم به یک سمت و به صورت خمیده می خوابند. به گفته کارشناسان، این حالت جنینی یکی از سالم ترین حالات خواب به حساب می آید که نه تنها باعث می شود هوا به طور آزادانه در سراسر مجرای بدن گردش کند، بلکه مانع از ترش کردن -که یکی از مشکلات رایج در میان افرادی است که به پشت می خوابند- می شود. با وجود این سعی کنید سنگینی زیادی روی دست ها ایجاد نکنید. زیرا باعث خواب رفتگی آن قسمت از بدن خواهد شد. افرادی که این طور می خوابند ظاهرشان بسیار خشن و سفت و سخت است اما در درون مهربان و دارای قلب رئوفی هستند. ممکن است در اولین برخورد با افراد غریبه خجالتی باشند، اما به مرور زمان احساس راحتی می کنند.
- ۲) حالت خبردار خوابیدن (Soldier): خوابیدن روی پشت، پاها صاف و دست ها به بغل، هرچند به نظر می آید که این حالت عادی است ولی برای یک خواب خوب و راحت مناسب نیست. زیرا باعث خر و پف و سوءهاضمه می شود. این نوع افراد کم حرف هستند و اعتراض نمی کنند، اما سعی می کنند خودشان و اطرافیانشان را با رفتارهای مناسب منطبق کنند.
- ۳) مثل ستاره دریایی خوابیدن (Starfish): به پشت خوابیدن با دست و پاها باز. این حالت از خواب در یوگا نشانه حد نهایت آرامش است. به گفته کارشناسان این حالت نیاز به تخت انفرادی و بزرگ دارد! اما باعث خر و پف و سوءهاضمه می شود. معمولاً این نوع از افراد، به راحتی دوست پیدا می کنند، زیرا همیشه آماده شنیدن نظر و کمک کردن به دیگران هستند. آن ها خیلی دوست ندارند در مرکز توجهات مردم قرار بگیرند.
- ۴) مثل تنه درخت (Log): خوابیدن به کنار و دست ها در دو طرف بدن. با داشتن تشک و بالش مناسب، این حالت وضعیت عادی ستون فقرات را حفظ می کند، مشکل تنفسی ایجاد نمی کند و تمامی قسمت های بدن از عملکرد خوبی برخوردار خواهند شد. این نوع افراد اجتماعی و انسان هایی ساده هستند که به افراد غریبه اعتماد می کنند.
- ۵) سقوط آزاد (Free Faller): دمر خوابیدن، دست ها روی متکا و سر به سمت چپ یا راست. این حالت مشکلات زیادی به وجود می آورد. قرار گرفتن گردن در زاویه ۹۰ درجه منجر به فشار روی اعصاب و سفت شدن گردن و در نتیجه خواب رفتگی دست ها می شود. علاوه بر آن در صورت نرم بودن تشک فشار نامتعادل روی ستون فقرات ایجاد می کند. ولی مزیت آن این است که به شخص در هضم غذا در طول شب کمک می کند. این نوع افراد ظاهراً اجتماعی و بی رودربایستی هستند اما می توانند خیلی عصبی و حساس هم باشند و تحمل هیچ گونه انتقاد و شرایط

سختی را هم نداشته باشند.

۶) حالت مشتاق (Yearner): خوابیده به کنار اما دست در جلو قرار دارد. کارشناسان این حالت را بهترین حالت خواب می دانند و آن را به همه توصیه می کنند. زیرا این حالت به ساختار دیسک کمر، ماهیچه و رباط ها کمک می کند تا حالت درست را اتخاذ کند. قرارگرفتن دست ها به طرف جلو مانع خواب رفتن آنان می شود. در این حالت شانه های خود را طوری قرار دهید که روی آنان فشار نیاید. این افراد مناعت طبع دارند، ولی ممکن است در بعضی موارد دارای ظن و گمان بد نسبت به اطرافیانشان شوند. خیلی کند و سخت تصمیم می گیرند، اما وقتی تصمیماتشان قطعی شد دیگر تغییرش نمی دهند.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=123656>



روان شناسی بی خوابی

گرچه ممکن است بی خوابی یک عامل پرخطر برای ابتلا به بیماری های روانشناختی محسوب شود، عکس این موضوع نیز صادق است. در واقع احتمال دارد که بی خوابی در نتیجه یک بیماری روانشناختی بروز کند. بی خوابی مشکلی رایج است که خصوصا افراد مضطرب، افسرده و بیماران مبتلا به روان رنجوری از آن رنج می برند.

بیماران روان رنجور و مضطرب بیشتر در اوایل شب دچار بی خوابی می شوند که در واقع برای به خواب رفتن دچار مشکل می شوند. این مشکل علل متعددی دارد که از جمله می توان به اضطراب، مشغله فکری و یا بیماری هیستری (نوعی بیماری اعصاب) اشاره کرد.

همچنین کسانی که دچار وسواس و مشغله فکری هستند، به سختی می



توانند استراحت کنند؛ زیرا فکر از دست دادن کنترل خود برای آنها غیرقابل تحمل می شود. برای افرادی که اضطراب آنها همراه با ترس و دلهره است، خواب بیشتر برایشان شبیه مرگ است. نگرانی که با فرا رسیدن شب در آنها ایجاد می شود، به صورت مشکلات جسمانی بروز می کند که مانع خوابیدن می شود. در مورد بیماران مبتلا به هیستری باید گفت که محدوده خواب و بیداری برای این افراد به طور واضح مشخص نیست. آنها به خوبی نمی توانند تفاوت بین رویا و واقعیت را درک کنند و همین موضوع ترس واقعی از شب را در وجود آنها ایجاد می کند.

• افسردگی:

▪ بیدار شدن صبح

بیماران افسرده معمولا راحت به خواب می روند، اما صبح خیلی زود، حدود ساعت ۴-۵ صبح از خواب بیدار می شوند. آنها به سختی می توانند مجددا بخوابند و در اغلب موارد، سر ساعت از خواب برمی خیزند. این بی خوابی بسیار ناراحت کننده است، خصوصا هنگامی که فرد می داند حداقل یک تا دو ساعت نسبت به خواب همیشگی، ناخودآگاه احساس بی خوابی شبانه در او به وجود می آید.

▪ بی خوابی وسواسی

امروزه روان پریشی شیدایی- افسردگی (حملات متناوب شیدایی و افسردگی) مشکلات دوقطبی تلقی می شود. این مشکل خصوصا برای اطرافیان هراسناک است، و بی خوابی دوره شیدایی اختلال همیشگی این بیماری است. زمان خواب به حدی کاهش می یابد که از دو تا سه ساعت تجاوز نمی کند، اما با بیش فعالی شبانه بیماران همراه است، بدون اینکه احساس خستگی و خواب آلودگی در طول روز داشته باشند.

▪ سن و خواب

سالندان شب ها کمتر می خوابند و چرت بعدازظهر می تواند برای آنها مفید و مناسب باشد. اما مدیریت تقسیم ساعات خواب در مواردی که فرد بستری می شود، مشکل است. آنها از بیدار شدن های مکرر شبانه، بیدار شدن زود هنگام در صبح، مشکل در به خواب رفتن و... شکایت دارند که این مسائل معمولا با ترس از شب و تاریکی که اضطراب مرگ را در آنها به وجود می آورد، تشدید می شود.

▪ عوامل دیگر...

بی خوابی همچنین در بیماران مبتلا به بیماری هراس (خود بیمار انگار) بسیار رایج است. برعکس، این مشکل در بیماران روان پریش و اسکیزوفرنی به ندرت دیده می شود. و بالاخره اینکه، افرادی نیز هستند که از بی خوابی کلی رنج می برند که اصلا نمی توانند بخوابند. در این مورد مشکل مربوط به مشکلات اعصاب است تا اختلالات روانشناسی.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=99138>

روان شناسی خواب و رؤیا

خوابیدن همچون غذا خوردن و آشامیدن یکی از مهم‌ترین اعمال حیاتی به شمار می‌رود. هر جاندار از جمله موش، فیل و حتی سوسک‌ها نیز می‌خوابند. تمام جانداران مهره دار، حتی ساده ترین انواع جانداران بدون خواب قادر به ادامه حیات خود نیستند. انسان‌ها در شب به خواب می‌روند، اما برخی از جانوران شب شروع به فعالیت می‌کنند.

شواهد نشان می‌دهد که عامل اصلی تعیین طول مدت خواب جانداران، بیش از هر چیز، به جثه و شدت سوخت و ساز بدن جاندار بستگی دارد. بر همین اساس، خفاش‌ها در طول شبانه روز، دست کم بیست ساعت در خواب به سر می‌برند. در حالی که، اسب‌ها تنها دو ساعت نیاز به استراحت و خواب دارند. علی‌رغم این تفاوت‌ها در میان جانداران، عمل خوابیدن، دست کم در میان پستان‌داران، مشخصه‌های بیولوژیکی بسیار مشابه و تقریباً یکسانی دارد. هنگام خواب، بدن این جانداران سست شده، دمای بدن و عمل غیرارادی سوخت و سوز به میزان زیادی کاهش می‌یابد. این نوشتار نیم نگاهی به خواب و فرایند آن از منظر روان شناسی دارد.



• خواب در قرآن و سنت

از نشانه‌های قدرت خداوند و اسرار خلقت حکیمانه او خواب است. قرآن کریم می‌فرماید: «از نشانه‌های قدرت اوست خوابیدن شما در شب و روز، تا این که از فضل پروردگار به طلب روزی برخیزید، در این (حالت) برای قومی که سخن حق را بشنوند، عبرت‌هایی است.» (روم: ۲۳)

البته، برخی از مفسران عقیده دارند «نوم» بخشی از خواب است که در آن «رؤیا» تحقق می‌یابد. در سوره صافات، از زبان حضرت ابراهیم(علیه السلام) می‌فرماید: «آئی اری فی المنام»؛ «در خواب دیده‌ام...» خواب براساس نظر قرآن، آرامش انسان را تضمین می‌کند، چنان که می‌فرماید: «وَالنَّوْمَ سَبَاتًا...» (فرقان: ۴۷)

همچنین می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سَبَاتًا» (نبا: ۹) سبات از ماده سبت بر وزن وقت به معنی قطع شدن و تعطیل گردیدن و استراحت است. ۱ از آن جا که خواب موجب سستی انسان می‌شود، خداوند از هرگونه خوابی، اعم از سبک و سنگین، منزّه است: «اللّٰهُ خَدَائِي است که هیچ خدایی جز او نیست، زنده و پاینده است، نه خواب سبک او را می‌گیرد و نه خواب سنگین» (بقره: ۲۵۵)

از آیات قرآن بر می‌آید که خواب شباهت بسیار زیادی با مرگ دارد: «خداوند است که در وقت مرگ جانها را می‌گیرد و نیز جان آنها را که به خواب رفته و هنگام مردن آنها فرا نرسیده است، پس جان‌هایی را که حکم مرگ بر آنها جاری شده در نزد خود نگاه می‌دارد و دیگران را تا زمانی که معین است، باز می‌فرستد. در این، برای آنها این که فکر می‌کنند نشانه‌هایی روشن وجود دارد.» (زمر: ۴۱) این آیه به روشنی بیان می‌کند که مرگ و خواب از یک جنس هستند و لذا برای هر دو، لفظ «توفی» به کار برده است. این واژه به معنی «به طور کامل اخذ کردن» است. در آیه دیگری نیز لفظ «توفی» به کار رفته است: «و او پروردگاری است که شب هنگام شما را می‌میراند و هرچه در روز انجام داده‌اید، می‌داند. آن گاه بامدادان شما را زنده نموده تا آن هنگام که عمرتان به انتها برسد، سپس بازگشت شما به سوی اوست و از آنچه کرده‌اید، شما را آگاه می‌نماید.» (انعام: ۶۰)

در هنگام خواب، بدن انسان روی زمین است، ولی روح او دریافت شده و در عوالم دیگر سیر می‌کند و سپس به سوی جسم برمی‌گردد. روح با یک سرعت و شکل مشخصی از بدن خارج می‌شود و بسته به نوع و شدت خواب، از جسم خوابیده فاصله می‌گیرد و تنها یک پیوند ضعیفی بین آنها برقرار است. حال، اگر جسم بر اثر عامل خارجی مانند ضربه و صدا تحریک شود، روح که بایستی با یک سرعت معمول و مشخصی به جسم و بدن بازگردد، با سرعتی فوق العاده به بدن باز می‌گردد که معمولاً با یک شوک عصبی و بیدار شدن همراه با ناراحتی زیاد همراه است. عوام این حالت را «پاره شدن چرت!» گویند. در واقع، این حالت نتیجه بازگشت غیرمنتظره روح به بدن می‌باشد.

رسول اکرم(صلی الله علیه وآله) بعد از بیداری از خواب شب، سر را به سجده می‌گذاشتند و این ذکر را بر زبان جاری می‌نمودند: «سپاس خداوندی را که مرا میراند و پس زنده کرد و به سوی اوست بعثت و رستاخیز.»^۲

خواب عمیق، بسیار به مرگ شباهت دارد. انسان در این مرحله، فاصله اندکی با مرگ دارد.

حضرت امام محمدتقی(علیه السلام) درباره حقیقت مرگ می‌فرمایند: «مرگ همین خوابی است که هر شب به سراغ شما می‌آید، با این تفاوت که در موت، انسان بیدار نمی‌شود، مگر در روز قیامت، افرادی که در خوابند، به وسیله رؤیا شادمان و یا غمگین می‌شوند. چنین احوالاتی برای انسان در برزخ نیز پیش می‌آید.»^۳

در فرهنگ اسلامی^۴، خواب‌ها انواع گوناگونی دارند: صادق، فیلوله، قیلوله، حیلوله و غیلوله و... .

فیلوله، به خواب پس از طلوع آفتاب و ابتدای روز گویند که موجب ضعف آدمی می‌شود. قیلوله، به خواب پیش از ظهر، به ویژه پیش از نماز ظهر و عصر، گویند. حیلوله، به خواب هنگام اذان ظهر و بعد از آن می‌گویند که از آن به خواب ظلمت هم تعبیر شده است. غیلوله، به خوابی که در انتهای روز صورت می‌گیرد و موجب امراض بدنی است، اطلاق می‌شود.

• شیوه‌های خوابیدن

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که زمانی که شخص روی یک پهلو می‌خوابد، به دلیل وارد آمدن فشار به یک قسمت از بدن، گردش خون در لایه‌های سطحی پوست مختل می‌گردد. در نتیجه، اکسیژن در این بافت‌ها مستهلک شده و گاز کربنیک زیاد می‌شود. حرکت در خواب (غلتیدن) برای رفع این مسمومیت از بدن است. ۵. این امر برای مسلمانان تازگی ندارد؛ زیرا در قرآن کریم آمده است که خداوند اصحاب کعبه را از این دنده به آن دنده و از راست به چپ می‌گرداند: «و ما آنان را به دست راست و دست چپ می‌گردانیدیم.» (کعبه: ۱۷)

وضعیتی که هر فرد در آن حالت با اطمینان خاطر به خواب می‌رود، نشانه طریقه اصلی زندگی او و نیز خصوصیات شخصیتی، رفتار و واکنش‌های او نسبت به خویش و افراد دیگر است. انسان به یکی از چهار حالت اصلی ذیل به خواب می‌رود:

۱. وضعیت جنینی کامل ۲. وضعیت دمر ۳. وضعیت طاق باز ۴. وضعیت نیمه جنینی.

• وضعیت جنینی کامل: در این وضعیت شخص به پهلو و همانند وضعیت جنین در رحم مادر می‌خوابد. در این حالت، زانوهای خم شده و تا زیرچانه بالا می‌آید. افرادی که به این حالت می‌خوابند، تا حد امکان از مقابله با حوادث زندگی دوری کرده و به محدود کردن مسائل زندگی اکتفا می‌کنند.

• وضعیت دمر: استفاده از وضعیت دمر نشان دهنده کوشش شخص در تصاحب فضای بیش‌تر و در آغوش گرفتن هر چه بیش‌تر آن است. در این حالت، صورت رو به بستر قرار گرفته و ساق‌ها کشیده شده و پاها کمی از هم جدا قرار می‌گیرد. افرادی که به این حالت می‌خوابند، به لمس هرچه بیش‌تر دنیای خود نیازمندند. کسانی که در برابر حوادث ناخواسته احساسی ناامنی بیش‌تری می‌کنند به حالت دمر می‌خوابند تا بهتر بتوانند بر حوادث احتمالی چیره شوند.

• وضعیت طاق باز: این افراد به پشت می‌خوابند. بیش‌تر افرادی که به وضعیت طاق باز می‌خوابند، در دوران کودکی دردانه پدر و مادر بوده و از اعتماد به نفس زیادی برخوردارند و عملاً افرادی بی‌آلایش بوده و نسبت به حوادث دنیا تعصبی ندارند.

• وضعیت نیمه جنینی: بیش‌تر افراد در این وضعیت به خواب می‌روند؛ یعنی به پهلو خوابیده و پاها را از زانو خم کرده و به طرف شکم می‌آورند. در این حالت قدرت تحرک بدن بیش‌تر بوده و حرارت بدن تلف نشده و جریان هوا نیز در اطراف آن بسته نمی‌شود.

معمولاً هر فرد در طول یک خواب کامل، دوازده وضعیت خوابیدن به خود می‌گیرد. بعضی از وضعیت‌هایی که شخص در طول خواب به خود می‌گیرد، موقتی و بسیار کوتاه مدت‌اند. انسان هیچ‌گاه وضعیت خواب خود را عوض نمی‌کند مگر آن که وضعیت و موقعیت زندگی خویش را تغییر دهد. اصولاً هر یک از وضعیت‌های خواب به گونه‌ای دقیق وضعیت زندگی هر فرد را نشان می‌دهد. در جریان روان‌درمانی، با بهبودی وضع روانی بیمار، وضع خوابیدن نیز تغییر خواهد کرد. ۶.

• وضعیت پاها و دست‌ها

دست‌ها و پاها از مهم‌ترین اجزای بدن به شمار می‌روند. وضعیت قرار گرفتن دست و پاها در خواب، چگونگی زندگی فرد و میزان موفقیت وی را در زمینه‌های مختلف نشان می‌دهد. در زندگی روزمره به طور معمول از دست‌ها برای بیان عواطف و احساسات استفاده می‌شود. جاگیری دست‌ها معمولاً با وضعیت اولیه خوابیدن ارتباط دارد. گرفتن دست‌ها در جلوی بدن و در بالای قفسه سینه، بیش‌تر در وضعیت نیمه جنینی دیده می‌شود. در وضعیت طاق باز، دست‌ها بیش‌تر روی تشک و در طرفین بدن گذاشته می‌شوند. دست‌ها در وضعیت دمر، بیش‌تر باز بوده و روی سر قرار می‌گیرند و بازوها از آرنج خم می‌شوند. این وضعیت را در اصطلاح وضعیت قورباغه‌ای می‌نامند که گاهی سبب ایجاد مشکلاتی در گردش خون دست‌ها می‌شود. • وضعیت حمله با زنجیر: در این حالت، زانوهای هم جدا قرار گرفته و قوزک‌ها همدیگر را قطع می‌کنند و یک دست روی دست دیگر قرار می‌گیرد و وضعیت حمله با زنجیر به وجود می‌آید. افرادی که به این شکل می‌خوابند، در روابط شخصی خود با اشکال رویه رو هستند. معمولاً این افراد در دوستی با دیگران در ابتدا، افراطی عمل می‌کنند ولی بعدها به علت ترس و یا مشکلات، این رابطه از بین می‌رود. افراد مذکور در زمینه شغلی و آموزشی نیز موفق بوده ولی همیشه مضطرب هستند.

▪ وضعیت ساندویچی: بسیاری از افرادی که در حالت نیمه جینی به خواب می‌روند، تمام قسمت‌های يك پای خود را به طور قرینه روی پای دیگر قرار می‌دهند. این وضعیت را در اصطلاح وضعیت ساندویچی می‌گویند. این افراد در زندگی روزانه خود در جستجوی رابطه قرینه‌ای با دنیا هستند و از بروز هرگونه انحرافی در زندگی خود جلوگیری می‌کنند.

▪ وضعیت قهرمانی: برخی افراد، با وجودی که به پهلو می‌خوابند، ساق‌ها را مستقیم و کشیده قرار می‌دهند. در این حالت، که با وضعیت نیمه جینی متفاوت است، يك پا روی پای دیگر قرار می‌گیرد. وضعیت خواب افراد مذکور، نشانه‌ای از کوشش و فعالیت شدید است. این افراد حتی در خواب نیز به خود راحتی و آسایش نمی‌دهند و خود را برای روبه رو شدن با مسائل روز بعد آماده می‌کنند.

وضعیت قهرمانی، نوع تغییر یافته حالت ساندویچی است و نشان دهنده شخصیتی فعال و آماده برای پیشرفت است.

▪ وضعیت فلامینگو: این وضعیت که تغییر یافته حالت نیمه جینی است، يك پای فرد مستقیم و کشیده است، در حالی که ساق پای دیگر از زانو خم شده و زاویه‌ای تند بین ران و ساق ایجاد می‌کند. گاهی نیز پای تاشده به شکم می‌چسبد. ساق پای کشیده شده در این وضعیت نشانه‌ای از مبارزه جویی فرد است و ساق پای خم شده نشان دهنده راحت طلبی و صلح جویی است. افراد مذکور از نظر شخصیتی در اصطلاح روان شناسی پرخاش گر هستند.

▪ وضعیت نافی: بسیاری از افراد هنگام خواب، از دست‌های خود در نگه داشتن تشك یا تخت خواب استفاده می‌کنند. این نوع خوابیدن را وضعیت نافی می‌نامند. افراد مذکور به گرفتن کسی یا چیزی و توسل و تکیه به دیگران نیاز دارند و اغلب وفادار بوده و شخصیتی وابسته دارند. در برخی موارد ممکن است شخصی با دست راست به تخت خواب چنگ بزند ولی دست چپ در کناره تخت خواب قرار گرفته و یا در فضا آویزان باشد. آویختگی دست چپ نشان می‌دهد که این شخص مایل نیست خود را در محیط زندگی خویش محصور کند و به دیگران وابسته است. چنین فردی با دو دست خود، تضاد دوگانگی فکری خود را به نمایش می‌گذارد.

▪ وضعیت محافظتی: گاهی دست‌ها روی معده یا آلت تناسلی قرار گرفته و به یکدیگر متصل می‌شوند. این نوع خوابیدن را وضعیت محافظتی می‌نامند و وجه تسمیه این نامگذاری به دلیل آن است که از بخش‌های مذکور محافظت می‌کند.

▪ وضعیت پره‌آبی: در این حالت، سر در کف دست‌ها جای می‌گیرد و بازوها از آرنج خم شده و در دو طرف سر قرار می‌گیرند. این حالت خوابیدن در افرادی دیده می‌شود که همیشه و حتی در خواب در حال فکر و اندیشیدن به سر می‌برند و برای دفاع، از عقل خود استفاده می‌کنند.

▪ وضعیت ژیمناستیک: در این نوع خوابیدن، شخص به پشت خوابیده و دست‌ها را چند سانتی متر دورتر از سر و در سطوح گوش‌ها قرار می‌دهد. این وضعیت همانند آن است که فرد مذکور خود را توسط دست‌ها بالا می‌کشد. این حالت سبب احساس رضایت شخص می‌گردد.

▪ وضعیت هیس یا ساکت باش: در این نوع خوابیدن که به ندرت اتفاق می‌افتد، انگشت سبابه، مانند زمان بیداری که برای ایجاد سکوت به کار می‌رود، روی لب قرار می‌گیرد.

▪ وضعیت عزاداری: در این وضعیت شخص روی صورت خود خوابیده و دست‌ها را به صورت پوششی بر روی صورت می‌نهد. این وضعیت اغلب در افرادی که از درد و ناراحتی جسمی رنج می‌برند، دیده شده است.

▪ وضعیت بوکسور: در این حالت، شخص انگشتان را گره کرده و به صورت مشت درمی‌آورد. افرادی که با این روش به خواب می‌روند معمولاً پرخاش

گر و کینه جو هستند. اما اگر انگشتان به صورت مشت درآمده و شست دو دست داخل مشت قرار گرفته باشد، این حالت گویای دوگانگی فکری شخص است.

در عین حال، روش‌های خوابیدن دیگری نیز تحت عنوان وضعیت‌های عجیب وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از: مومیایی، بسته بندی، شتر مرغ، ابوالهول، آلمانی، میمونی، یک چشم، نظامی، لم دادن، نمایشی، شاخ گاوی، صلیب شکسته، ستاره دریایی، گربه ای، معکوس، پروانه‌ای، حلزونی و... هر یک از موارد فوق که دارای معنی و مفهوم خاص خود است، در رابطه با خواب به صورت تنهایی بود، خواب‌هایی هم به صورت ترکیبی (زن و شوهر) وجود دارد که موارد مزبور نیز در آن جا صادق است، با این تفاوت که ممکن است یکی از آن دو در رؤیای دیگری تأثیر نامحسوس بگذارد. ۷.

• پژوهش‌هایی پیرامون خواب

پژوهش‌های جدی در زمینه ساز و کار خواب، به ویژه خواب دیدن، به دهه ۱۹۵۰ باز می‌گردد. در این دهه، دانشمندان به کشفیات قابل توجهی دست یافتند. یکی از این زمینه‌ها، مربوط به رؤیا یا «خواب دیدن» است. «میشل ژوه» رئیس آزمایشگاه مطالعات رؤیاشناسی مولکولی در شهر لیون فرانسه، نخستین پژوهشگری است که در سال ۱۹۵۹ در زمینه رؤیا به کشفیات جالبی دست یافت. از آن زمان تاکنون در سراسر جهان پژوهشگران دست به مطالعات گسترده‌ای زده‌اند که همچنان ادامه دارد. ۸.

اکنون دانشمندان می‌توانند آنچه را که در طی شب بر ما می‌گذرد تشریح و توصیف کنند. در حقیقت، خواب از ۴ تا ۶ چرخه تشکیل می‌شود که هر یک از یک تا دو ساعت به طول می‌انجامد. ضمن آن که هر کدام از این چرخه‌ها خود دارای سه مرحله است که عبارتند از: خواب سبک، خواب سنگین، خواب «مهمل نما» (Paradoxial). چرخه‌های خواب در افراد مختلف، به نسبت سن و موقعیت آنان متفاوت است. دانشمندان موفق شده‌اند دخالت برخی از ساختارهای مغزی، واسطه‌های عصبی، هورمون‌های تسهیل کننده خواب یا هورمون‌های محرك بیداری را بشناسند. پزشکان هم به نوبه خود، به کشفیات مهمی در زمینه اختلالات کم خوابی و بی‌خوابی دست یافته و هم اکنون فهرستی طولانی از داروهای ضروری را در دسترس دارند. طی سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی در این زمینه به انجام رسیده، اما هنوز هیچ فرضیه‌ای نمی‌تواند همه داده‌ها را در یک جا جمع کند و به طور یقین، سازوکارهای دقیق خواب را روشن سازد! پژوهشگران به وجود یافته‌های عصبی یا نورون‌هایی منفرد پی برده‌اند که فقط به هنگام خواب مهمل نما فعال می‌شوند و پاره‌ای دیگر که فقط در چرخه‌های خارج از خواب دیدن فعال هستند. آنها امروزه دقیقاً از تغییرات و دگرگونی‌هایی که در برخی از کارکردهای فیزیولوژیکی پدید می‌آیند، مانند دما، ترشح هورمون رشد، هورمون «رنین» و «پرولاکتین» آگاهی یافته و همچنین عواملی را که در خواب اثر می‌گذارند، شناخته‌اند.

• مغز و خواب

مغز تنها بخش بدن است که بدون خواب به خوبی کار نمی‌کند. معمولاً فقدان خواب موجب توهم، اختلالات روانی و دیوانگی شده و سپس به مرگ منجر می‌گردد. اختلالات و یکنواخت شدن فراگردهای بدن، این احتمال را به وجود می‌آورد که ممکن است احساس واماندگی و خستگی جسمانی نیز به این علت ایجاد شده باشد که مغز دیگر نمی‌خواهد، بلکه نمی‌تواند، کار کنترل بدن را بر عهده گیرد. در نتیجه، باید گفت: خواب موجب «استراحت» مغز می‌شود. ولی فعالیت الکتریکی مغز در طول خواب نیز ادامه می‌یابد و خاموش نمی‌شود. بنابراین، سؤال این است که به این

ترتیب چگونه نیاز اختصاصی مغز ارضا می‌شود؟

عده‌ای از دانشمندان بر این باورند که مغز ماده‌ای به نام «آدنوزین» (Adenosine) ترشح می‌کند که یک ترکیب شیمیایی مرکب از یک مولکول آدنین (یگ پورین) و یک مولکول قند (ریبوز) - از اجزای اصلی اسیدهای نوکلئیک و از عوامل عمده اصلی انتقال انرژی در دستگاه های حیاتی بدن - است. کسانی که به طور مرتب، دچار هیجان و یا افسردگی می‌شوند، کارکرد آدنوزین آنها مختل شده است. دانشمندان مشغول مطالعه برای ساختن داروهایی شبیه «آدنوزین» هستند که حدود یک دهم میلی گرم برای هر کیلو وزن، خواب را به حیوانات فرو می‌برد و قدرت آن بسیار بیش تر از داروهای آرام بخش و خواب آورهای کنونی است. ۹.

وقتی، بوردونکو (Burdenko)، جراح روسی دیواره بطن سوم مغز بیماری را طی عمل جراحی تحریک کرد، حالت مصنوعی خواب در وی ایجاد شد. وی از این آزمایش متوجه گردید که این مرکز به نوعی با خواب رفتن افراد ارتباط دارد. ۱۰. ایوان پاولف در سال ۱۹۵۳ در کنفرانسی، تکامل حالت توقف را در مغز یک سگ مورد آزمایش قرار داد و آن را برای برقراری کامل خواب توصیف نمود.

نظریات پاولف درباره چگونگی خواب، دارای دو فرضیه است:

الف. خواب پدیده توقف منتثری است که در همه قسمت‌های فوقانی مغز پخش می‌شود.

ب. اثر خواب در مغز، تأمین اعمال حفاظتی و اصلاح است. ۱۱. در واقع، پاولف خواب طبیعی را عبارت از انسداد و توقف فعالیت قسمت بالایی مغز دانسته است. عده‌ای دیگر، طرفدار نظریه عروقی خواب هستند و براین باورند که وقتی خون کم تری به مغز می رسد، فرد به خواب می‌رود. در مقابل، گروهی معتقدند که تشدید جریان خون در مغز عامل به خواب رفتن است.

دانشمندانی مانند «لوژراندرو پرن» (اهل فرانسه) اعتقاد دارند که به خواب رفتن در انسان و حیوان مربوط به مسمومیت مغز توسط مواد مشتق از سوخت و سوز می‌باشد. اما آزمایش‌های غیرقابل انکاری این فرضیه را تأیید نکرده اند. ۱۲. گروهی جمع شدن گاز کربنیک (CO₂) را در بدن موجب خستگی و خواب دانسته اند و از دلایل مشهود آن این که در هوای آلوده که این گاز غلبه دارد انسان‌ها چرت می‌زنند و خواب آلوده هستند. ۱۳. «کم رنگی و کم نوری در خواب رفتن دخالت دارد. تکرار محركات سنجیده‌ای چون تاب خوردن و تکان دادن و نیز یکنواختی فعالیت مثل گوش دادن به یک سخنرانی تکراری و خسته کننده یا رانندگی در جاده‌های مستقیم و بدون عارضه در به خواب رفتن مؤثرند.» ۱۴

• اندازه گیری خواب

در سال ۱۹۲۹ «هنس برگر» (Hens Berger)، روان شناس آلمانی، الکترودهای کوچکی را روی پوست سر چسباند تا فعالیت مداوم الکتریکی مغز را ثبت نماید. ثبت امواج مغزی یا «الکترو انسفالوگرام» (Electroencephalogram) دلالت بر تغییرات مشخص، در فعالیت مغز، بین خواب و بیداری داشت. امواج مغز در حالت بیداری، فرکانس (سیکل یا دوره تناوب در ثانیه) سریع و در میدان نوسان آهسته بودند. «برگر» به درستی فهمید که مغز به خواب رفته، به وسیله امواج مغزی فرکانس آهسته، میدان با نوسانی بالای مشخص شده است که دلالت بر کاهش واقعی در فعالیت عصبی دارد، ما به درستی نفهمید که چرا خواب حالتی یکنواخت در طول خواب فرد ندارد. ۱۵.

در سال ۱۹۳۵ پژوهشگران دانشگاه هاروارد کشف کردند که خواب به چندین سطح و مرحله مجزا تقسیم شده است.

در سال ۱۹۵۱ «اوجن آسرینسکی» Eugen Asrinsky، فارغ التحصیل آزمایشگاه خواب دانشگاه شیکاگو، مطالعه حرکات آهسته چشم را که در آغاز

خواب همراه بود به معرض نمایش گذاشت. او این حرکات را به وسیله مشاهده کردن جهش‌های جابه‌جا شونده به بالای قرنیه (پوشش شفاف کره چشم) در زیر پلك‌های نازك اطفال خوابیده پی‌گیری کرد. آسرنسکی در دوره مشاهداتش به کشفی قابل توجه دست یافت: در زمان‌های مختلف در طول خواب، چشمان اطفال شدیداً به چپ و راست، بالا و پایین حرکت می‌کردند. این حرکات چشمی سریع شبیه همان مشاهدات در حالت بیداری ظاهر می‌گشت... ۱۶۰۰ • مراحل مختلف خواب

خواب پنج مرحله متفاوت دارد: چهار مرحله آن پی‌پی عمیق‌تر می‌شود که به خواب با حرکت آرام چشم یا خواب (NREM) معروف است و مرحله پنجمی که خواب با حرکت سریع یا REM (REM) نامیده می‌شود.

در طول NREM، امواج مغزی آرام و منظم می‌شوند و فرد خوابیده آرام است و به کندی و منظم تنفس می‌کند. چهار بخش NREM را مراحل ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌نامند.

عمیق‌ترین بخش خواب، مرحله چهارم است که در طی آن فعالیت الکتریکی مغز به کم‌ترین حد ممکن می‌رسد. خواب REM بسیار سبک‌تر است؛ حالتی که آن را متمایز می‌کند این است که چشم‌ها در زیر پلك‌های بسته به سرعت و به طور متناوب حرکت می‌کنند. فرد خوابیده این پنج مرحله را طی دوره‌های متناوبی می‌گذراند. هر دوره، نود دقیقه به طول می‌انجامد. بزرگ سالان سالم پس از به خواب رفتن به مرحله اول و متعاقب آن به مراحل ۲، ۳ و ۴ خواب می‌رسند و سپس این سلسله مراتب به صورت معکوس اتفاق می‌افتد. پس از دومین دوره مرحله اول، خواب این چرخه با پنج تا پانزده دقیقه خواب REM (سبک) کامل می‌شود. این مراتب ۴ تا ۵ بار تکرار می‌شود و هر بار قسمت خواب REM افزایش می‌یابد. شخصی که تقریباً ۸ ساعت می‌خوابد، حدود ۲ ساعت را در REM و بقیه را در NREM می‌گذراند. این الگو، به ویژه چرخه نود دقیقه‌ای، در افراد مختلف بسیار مشابه است. ۱۹

پژوهشگران برای تحقیق بر روی خواب، فعالیت الکتریکی مغز را ثبت می‌کنند. برای این منظور، پلك‌الکترو را به جمجمه و الکترو د دیگری را به گوش می‌چسبانند. سیم‌ها علایم را به دستگاهی به نام الکترونسفالوگراف یا EEG منتقل می‌کنند. این دستگاه تقویت کننده‌ای دارد که علایم را (تنها چند میلیونیم ولت) تشدید می‌کند. الکترونسفالوگراف منحنی نگاره‌ای دارد که در واکنش به اختلاف پتانسیلی که بر اثر فعالیت الکتریکی مغز به وجود می‌آید، به طور خودکار روی کاغذ حرکت می‌کند. نواری که از فعالیت مغز برداشته می‌شود، نواز مغز (الکترونسفالوگرام) نام دارد. آن را هم به اختصار EEG می‌گویند. نواز مغز در طی خواب REM ممکن است به نوار مرحله اول خواب NREM شبیه باشد. برای تفکیک این دو مرحله از یکدیگر، پژوهشگران الکترودهایی را به صورت فرد وصل می‌کنند که حرکات سریع چشم را، که شاخص این مرحله از خواب است، بگیرد. چون حرکات چشم متناسب است، پژوهشگران تکان‌های ماهیچه‌های چانه را نیز ثبت می‌کنند. ماهیچه‌ها در حین خواب REM، فوق العاده سست هستند. زیست‌شناسان منحنی حرکت چشم‌ها را نواز چشم (الکترواوکولوگرام) یا EOG، و منحنی فعالیت ماهیچه‌ها را نوار ماهیچه (الکترومیوگرام) یا EMG می‌نامند. ۲۰

• مراحل خواب NREM

مرحله دوم خواب عمیق‌تر از مرحله اول است و با عمیق‌تر شدن خواب، فعالیت مغز کندتر می‌شود. مرحله REM خواب سبک‌تر است، اما این مرحله و مرحله رؤیا در شروع خواب اتفاق نمی‌افتند. اولین مرحله خواب REM معمولاً از حدود ۶۰ الی ۷۰ دقیقه پس از شروع خواب آغاز می‌شود.

این خواب در مجموع، يك چهارم كل خواب است. مرحله اول پنج درصد خواب را شامل می‌شود و در واقع، واسطه‌ای است بین خواب و بیداری واقعی. بخش عمده خواب، یعنی تقریباً پنجاه درصد آن را مرحله دوم خواب تشکیل می‌دهد. مرحله سوم، هفت درصد خواب را به خود اختصاص می‌دهد. این مرحله به صورت گذاری از مرحله دو به چهار عمل می‌کند. اولین نوبت مرحله چهارم، عمیق ترین بخش خواب است. در این مرحله، مشکل می‌توان شخصی را بیدار کرد و اگر آن شخص بیدار هم شود، بسیار سست است و تا حدود پانزده دقیقه قادر نیست به طور منسجم فکر کند، مرحله چهارم سیزده درصد خواب بزرگسالان جوان را تشکیل می‌دهد. این مرحله، از خواب افراد مسن و پیر حذف می‌شود. ۲۱

• اختلالات خواب ۲۲

با وجود آن که تاکنون به طور قطع مشخص نشده که خواب چگونه می‌تواند برای بدن مفید باشد، نیاز اختصاصی هر فرد به خواب نسبت به دیگری، متفاوت است. برخی افراد در شبانه روز نیاز به ده ساعت خواب دارند. در حالی که، برای بعضی افراد دیگر، نصف مقدار مذکور نیز کافی می‌باشد. در افراد سالم و بزرگ سال (۱۹۳۰ سال) به طور معمول میزان خواب در كل شبانه روز حدود شش الی هفت ساعت است که این میزان، به شش ساعت یا کم تر در سنین ۹۰ - ۵۰ سالگی می‌رسد. زنان معمولاً بیش تر از مردان می‌خوابند و بیشتر نیز به داروهای خواب‌آور روی می‌آورند. اختلالات خواب انواع مختلفی از روانی، خوابگردی و... را شامل می‌شود. به جز برخی موارد انگشت شمار و استثنایی در جهان، بی‌خوابی سبب تشدید تعداد ضربات قلب، افزایش انقباضات عروقی و همچنین افزایش دمای مغدی می‌شود. اختلالات خواب، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روی زندگی فرد مبتلا بگذارد که غالباً این تأثیرات به صورت ایجاد اضطراب و پریشانی در فرد مبتلا می‌باشد و گاهی این علایم پنهانی، خود می‌تواند منجر به تشدید بی‌خوابی گردند. ۲۳

يك مؤسسه آمارگیری در سال ۱۹۹۵ اعلام کرد که ۴۵ درصد بالغین آمریکایی از بی‌خوابی مرضی و دیگر بی‌نظمی‌های وابسته به خواب رنج می‌برند. این آمار پانزده درصد افزایش را نسبت به سال ۱۹۹۱ نشان می‌داد.

بنابر عقیده بسیاری از متخصصان پزشکی، اختلالات خواب، مشکل نخست تندرستی را در امریکا تشکیل می‌دهد. بنیاد ملی خواب این موضوع را مربوط به افزایش سرعت روانی زندگی، فشارهای کاری و جمعیت مسن می‌داند. ۲۴

در ذیل، به بررسی علل و عوامل ایجاد اختلال در خواب و نیز تأثیر مصرف برخی از داروها بر روی سیکل خواب می‌پردازیم:

الف. عوامل فیزیکی از قبیل:

- مختل شدن ریتم‌های بیولوژیک (پروازهای هوایی به نقاط بسیار دور...)

- احساس درد یا ناراحتی (بر اثر انقباض عضلانی - آرتريت، زخم معده و...)

- سن و جنس

- وقفه‌های تنفسی هنگام خواب یا کاهش ظرفیت تنفسی

ب. عوامل محیطی از قبیل:

- بستر و تخت خواب نامناسب و ناراحت

- حضور در محیط بیگانه (تغییر محل خواب)

- دما (مثل گرما و سرما زیاد)

- نور (مثل قرار گرفتن در محیط بسیار تاریک یا بسیار روشن)

- شلوغی (مثل سرفه، صحبت، صدای خرناس دیگران و غیره)

پ. شیوه‌های خاص زندگی از قبیل:

- رژیم غذایی خاص

- بی نظمی در ساعات خوابیدن

- عدم انجام حرکات ورزشی

- نوع شغل، نظیر کسانی که کار شیفتی دارند (پزشکان، کارگران و...)

- تشنگی و گرسنگی

- مصرف محرک‌ها از قبیل کافئین، داروها، نیکوتین و...

ت. عوامل روانی مؤثر بر خواب:

- اختلالات روانی

- هیجانات

- کابوس دیدن

- نگرانی و اضطراب

- مرور وقایع روزمره زندگی در شب

غالباً بی‌خوابی به دنبال مصرف «تئوفیلین و «فنی توئین» اتفاق می‌افتد. اثرات داروهای محرک روانی از جمله «گلوکورتید استروئیدها» به خصوص «دگزامتازون» بیش تر نیز هست.

به خصوص این که داروهای فوق می‌توانند، تغییرات رفتاری و شخصیتی، تحریک پذیری، بی خوابی و تغییرات شدید خلقی ایجاد نمایند. برعکس، بعضی «بتابلوکرها» Betablockers هستند که موجب کاهش کابوس‌های شبانه و واضح شدن و تشدید رؤیا دیدن می‌شوند.

عدم تنظیم وقت و مقدار مصرف دیورتیک‌ها نیز ممکن است منجر به آشفتگی خواب شود؛ زیرا سبب می‌شوند که فرد به هنگام خواب نیاز به دفع ادرار پیدا کند. «بنزودیازپین ها» Benzodiazepines از آن جایی که موجب تشدید وقفه‌های تنفسی هنگام خواب می‌شوند و با آن که سندرم «هیپو آپنه» Hypoapnoea ایجاد می‌کنند، مختل کننده خواب می‌باشند. داروهای تجویز شده جهت درمان لرزش اندام‌ها، خشکی اندام و اختلالات حرکتی ناشی از مصرف داروهای آنتی سایکوتیک Antipsychotic از قبیل «پروسایکلین» prosychlidine و «آرفنادرین» Orphenadrine نیز ممکن است منجر به گیجی و اضطراب فرد شوند که همه اینها بر روی سیکل خواب تأثیر سوء می‌گذارند.

• داروهای مهارکننده «منوآمینواکسیداز»

Monoamineoxidase به خصوص در مراحل اولیه مصرف، به طور تدریجی و متناقص الگوی خواب را مختل می‌کنند. ولیکن به تدریج با مصرف مکرر

آنها، به طور کامل الگوی خواب شخص درهم می‌ریزد. پس از ترك يك سرى از داروها، «سندرم محرومیت برگشتی» With drawal a rebound ایجاد می‌شود که نتیجه آن، ایجاد تناقض در الگوی خواب است. این حالت می‌تواند تا حدود ۲ ماه به طول انجامد.

بعضی از داروهای ضد افسردگی از قبیل «فلوکستین» Fluoxetine و «پاراکستین» Paroxetine بایستی در صبح تجویز شوند؛ زیرا آنها باعث بالا بردن فعالیت‌های فیزیکی بیمار می‌گردند. در ترك ناگهانی يك داروی ضد افسردگی، نشانه‌ای از اضطراب شدید و یا حتی «پانیک» نیز ممکن است ایجاد شود که حاصلش بی‌خوابی می‌باشد.

• نیاز به خواب دیدن

این که ما چه نیازی به خواب دیدن داریم، يك تجربه معروف پاسخ آن را می‌دهد: يك گروه را که به خواب رفته بودند، در مرحله شروع حرکات سریع چشم، بیدار می‌کردند و به این ترتیب از خواب دیدن آنها جلوگیری به عمل می‌آوردند. در این افراد به سرعت، نشانه‌های آشفتگی روانی پدیدار شد. گروه دیگری را که در مراحل دیگر خواب از خواب بیدار کرده بودند نیز به سختی دچار بیماری شدند. به این ترتیب باید گفت: خواب به این علت بروز می‌کند که مغز به خواب دیدن نیاز دارد و هنگامی که از خوابیدن و خواب دیدن جلوگیری شود، توهمات شبیه همان رؤیاهایی که به هنگام خواب دیده می‌شود بروز می‌کند.

• چرا خواب می‌بینیم؟

افرادى که در حین خواب REM بیدار می‌شوند، خوابی را که دیده‌اند اغلب به خوبی به یاد می‌آورند. خواب دیدن به فعالیت الکتریکی مغز مربوط است. اما آیا این فقط ماشین خود کار فکر است که بدون نظارت صاحب خود به کار ادامه می‌دهد یا فرایند خودکاری است که بر اثر برقراری ارتباط زیست شیمیایی عصبی در مغز حاصل می‌شود؟ و یا آن که حاصل فعالیت مغز به هنگام بررسی، دسته بندی و بایگانی مجموعه اطلاعاتی است که روز قبل وارد شده‌اند و اینک برای استفاده از آن در آینده، مرتب و ضبط می‌شوند؟ می‌دانیم که رؤیا به تنهایی فرایندی برای اطلاعات نیست و نیز صرفاً پیامی تصادفی که از نورونی به نورون دیگر مخابره شود، نمی‌باشد.

همه افراد شب‌ها خواب می‌بینند، ولی ممکن است آن را به یاد نیاورند. رؤیاها در مجموع دو ساعت از خواب متوسط شبانه هر فرد را تشکیل می‌دهند. هرگاه فرد در میانه مرحله خواب حرکت سریع چشم بیدار شود، رؤیایی زنده را به یاد خواهد آورد. ولی هرگاه پنج دقیقه پس از این مرحله بیدار شود، مجموعه‌ای مبهم از رؤیا را به خاطر می‌آورد و هرگاه ده دقیقه یا بیش تر از اتمام مرحله خواب حرکات سریع چشم بیدار شود، چیزی در خاطرش نخواهد ماند.

در خصوص علت نیاز انسان به خواب، نظریاتی ارائه شده است که اجمالاً در این جا بیان می‌گردد:

نظریه فروید: فروید، روان شناس معروف، عقیده داشت که رؤیاها، نیازهای ناخودآگاه و اضطراب خواب بیننده را آشکار می‌کنند. وی تأکید می‌کرد که تمدن موجب می‌شود انسان بسیاری از نیازهای خود را فرو نشانند. ما بر این نیازها تأثیری نداریم و حتی نمی‌توانیم آنها را در خودمان مخفی کنیم. به این ترتیب، این نیازها مجدداً به صورت رؤیاهایی ظاهر می‌شوند، که «دروازه‌ای به سوی نیمه آگاه» است؛ یعنی به سوی ترس‌ها و اضطراب‌هایی که انسان را از نظر روان شناسی ناسالم جلوه می‌دهد. تقریباً با اطمینان می‌توان گفت که این مسأله یکی از وظایف رؤیاست. هرچند ممکن است نیازهای سرکوب شده، کمتر از آن چه فروید عقیده داشت، جنبه جنسی داشته باشد، ولی احتمالاً رؤیا از نظر روان شناسی،

وظایف دیگری نیز برعهده دارد، به عنوان مثال، «یونگ» تصور می کرد رؤیا، تصاویر ذهنی آرمانی را به صورت نمادین جلوه می دهد. اگرچه از این طریق می توان انتظار داشت که در صورت محرومیت از خواب، آشفتگی روانی بروز کند، اما هیچ يك از این پژوهندگان، علت دیوانگی سریع انسان را به علت محرومیت از خواب توجیه نکرده اند. ۲۵ • تشابه مغز با رایانه

یکی از نظریات جدید مربوط به خواب و خواب دیدن، مغز را با يك رایانه مقایسه کرده است. رایانه بر حسب برنامه هایی که به وی داده می شود، وظایف مختلفی بر عهده دارد. در هر زمان، می توان این برنامه ها را تغییر داد. ولی این کار زمانی انجام می شود که رایانه دیگر قادر به کارهای معمولی خود نباشد.

خواب متناقض ممکن است زمانی باشد که این «فراگردها» شروع می شود، ولی این نوع پردازش داده ها طبق قوانین مغز انجام می شود و ابداً با واقعیت خارجی تطابق ندارد. هنگامی که شخص خوابیده ضمن انجام این فرایندها از خواب بیدار می شود، به ناگاه، خودآگاهی فرد با توده ای از تصاویر ذهنی روبه رو می شود که هیچ ربطی به هم ندارند و وی می کوشد با دادن معنا به این تصاویر، آنها را درک کند و در نتیجه، به نظرش می رسد که خواب دیده است. هرگاه این نظریه صحیح باشد، مقدار خواب مورد نیاز به مقدار اطلاعات جدیدی بستگی خواهد داشت که مغز دریافت داشته و به وسیله آنها تغییرات لازم برنامه ها را انجام داده است. بنابراین، نوزاد که هرچیز برای او جدید است به خواب بیش تر نیاز دارد و افراد پیر، که غالباً بدون تغییر زندگی خود را می گذرانند، به خواب کم تر نیازمندند. این نظریه اختلاف میان گونه ها را توجیه می کند؛ یعنی مقدار خواب یا پیچیدگی مغز تا حد زیادی تناسب دارد. ۲۶

امروز ثابت شده است که در هشتاد درصد موارد، افرادی که در مرحله حرکات سریع چشم به خوبی خوابیده اند، می توانند رؤیای خویش را به یاد آورند. در موارد دیگر که افراد در مراحل دیگری از خواب بیدار شدند، میزان به یاد آوردن رؤیا به هفتاد و چهار درصد کاهش یافت، که در پنجاه و چهار درصد از موارد اخیر نکات به یاد آورده شده را می توان به عنوان رؤیا قلمداد کرد. از مشخصات نکات به یاد آورده و طبقه بندی آنها به عنوان رؤیا می توان به وجود ادراک حسی در واقع، به وقوع پیوستن تغییرات شخصیتی یا به تغییر شرایط خارجی و جسمی اشاره کرد. بیش تر گزارش های رؤیایی که از مرحله حرکات غیرسریع چشم به دست آمده است، دارای درصد بیش تری از مسائل ادراکی است و به ندرت خواب بیننده به طور فعال در حوادث رؤیا شرکت می کند و عناصر هیجانی در خواب این مرحله وجود ندارد. در حین خواب، آگاهی هرگز به طور کامل از بین نمی رود. محتوای تصورات فرد نیز بسته به هر يك از مرحله های خواب، به وسیله فعالیت دستگاه عصبی مرکزی تنظیم می شود. ۲۷

• مراحل خواب دیدن

اولین دوره خواب دیدن، یعنی مرحله حرکات سریع چشم، حدود نود دقیقه پس از اولین مرحله خوابیدن شروع می شود. این مرحله بسیار کوتاه است و پنج تا ده دقیقه طول می کشد. با ادامه خواب، مدت هر يك از مراحل بعدی حرکت سریع چشم افزایش می یابد، به صورتی که طولانی ترین مدت این مرحله بیش از نیم ساعت طول می کشد و بیش تر صبح ها پیش از بیداری روی می دهد. لحظاتی پیش از شروع دوره اصلی خواب، همراه با خواب دیدن، نخستین تغییر وضعیت خوابیدن صورت می گیرد. با وجود آن که حرکات غیر معمولی در حین خواب مرحله حرکات غیر سریع چشم، به خصوص در موارد بیماری و تشویش دیده می شود، ولی بیش تر حرکات بدن در طول خواب درست قبل و یا بعد از رؤیای مرحله حرکات سریع چشم روی می دهد. حرکت های تغییر وضعیت بدن در طول رؤیا انجام نمی گیرد و تا هنگامی که رؤیا ادامه دارد، بدن انسان بی حرکت است.

فقدان قدرت انقباضی ماهیچه ای در این مرحله بسیار شدید است، به طوری که بدن قادر به انجام حرکات بزرگ نیست. لحظه دقیق شروع مرحله حرکت سریع چشم را می توان در «گره» مشاهده کرد. هرگاه وضعیت سر گره به هنگام خواب تغییر کند، نشانه شروع این مرحله از خواب است. عضلات پس گردن در این مرحله به طور کامل قدرت انقباضی خود را از دست می دهند و سر ناگهان پایین می افتد. ۲۸ پس از گذشت يك ساعت و نیم از خواب، اولین رؤیای خواب شروع می شود، انسان در بستر می چرخد. هرگاه شخص در ابتدای به بستر رفتن، به پهلوی راست و در حالت نیمه جنینی به خواب رفته باشد، در این لحظه رو به پهلوی چپ خواهد خوابید. پیش از شروع رؤیا، در مرحله حرکات سریع چشم در نوار الکتروانسفالوگرام، ناگهان امواج دندانه اریه ای مانند ردیفی از حروف لاتین دیده می شود. از این لحظه به بعد خواب دیدن شروع می شود، چشمان حرکت بیش تری کرده و حرکتهای هم زمانی خواهند داشت، که از مشخصات زمان بیداری است. این حرکات سریع چشم منعکس کننده نوع رؤیای انسان است. هرگاه شخصی در خواب ببیند که وارد اتاقی مملو از جمعیت شده است، چشمانش به طور مرتب و سریع از يك سو به سوی دیگر حرکت می کند و همان گونه که در روز اتفاق می افتد این منظره را در صحنه افقی مشاهده می کند. ولی هر گاه انسان در خواب ببیند که در حال پرواز است چشمان وی حرکتی عمودی دارد. ۲۹

انسان رؤیاهای خود را مشاهده می کند و حرکتهای چشم وی در این مدت نشانه ای از این مسأله است. توجیه این مطالب از این نکته مشخص می شود که افرادی که از ابتدای تولد نابینا بوده اند، رؤیاهای مرئی و تصویری ندارند و قادر به مشاهده رؤیاهای خود نیستند و آن عده از افرادی که کور مادرزاد هستند از حواس دیگر خود مانند لامسه، شنوایی، بویایی و چشایی به جای قدرت بینایی استفاده می کنند. در رؤیاهای نیز همانند زمان بیداری، این افراد از نوك انگشتان خود مدد می جویند. افرادی که در ابتدا نابینا بوده اند و بعدها در اثر حادثه ای نابینا شده اند، می توانند رؤیای تصویری داشته باشند. در این مرحله از خواب، تنه، گردن، پلک ها و ماهیچه های بازو و ساق پا در اثر شروع رؤیا به رکود و سستی دچار می شوند و تنها نوك دست ها و انگشتان پا دارای حرکت هستند.

• نمایش حقیقت رؤیا

نمایش الفبای خواب دیدن، که توسط نگارنده ارائه شده است، در صورت ادامه و تکمیل آن، عصر نوینی در پژوهش های خواب خواهد گشود. در این جا به صورت مختصر این نظریه ارائه می شود. هدف نهایی این نظریه دست یابی به اسرار پیچیده خواب و رؤیاهای انسان است. این نظریه، دارای چهار مرحله است: خواب و هاله انسانی؛ دیدن رؤیای آگاهانه؛ تهیه الفبای خواب؛ نمایش فیلم رؤیا.

۱. خواب و هاله انسانی

هاله انسان پدیده ای متعلق به این عصر نیست، بلکه گونه ای از انرژی است که از ذرات الکترومغناطیس با غلظت های متفاوت تشکیل شده و پیرامون هر جسمی معلق است. هاله شکلی از انرژی جذب کننده است؛ زیرا با اشکال انرژی ارتباط دارد. ۳۰ میدان نیروی الکترومغناطیس هاله، به آسانی با زمین ارتباط برقرار کرده و از این طریق زنده می ماند و شبکه پیچیده و بی اندازه باردار هاله را می آفریند. اختراع دوربین عکاسی از هاله فصل نوینی در این شاخه از دانش بشری گشوده است که اصطلاحاً به آن «اسپکتر فوتو متر» می گویند. ۳۱

پیرامون هر انسان را هفت لایه هاله احاطه کرده است که از بیرون عبارتند از: لایه روحانی، لایه ذهنی زیرین، لایه ذهنی زیرین، لایه اختری، لایه اخیانی، لایه انرژی، لایه جسمانی. ۳۲

البته علاوه بر انسان، جانوران، گیاهان، درختان و... نیز دارای هاله مخصوص به خود می‌باشند. رنگ‌های هاله، نمایان گر زندگی هستند و فرد را از اندیشه‌ها و احساسات سیاه و سفید آزاد می‌سازند. هاله‌ها در رنگ‌های متنوع زیادی از قبیل: سیاه، آبی، قهوه‌ای، زرد و قرمز، طلایی، سبز، خاکستری، نارنجی، قرمز، صورتی، بنفش، نقره‌ای، سفید و آمیزه‌ای از رنگ‌ها و... وجود دارند که هر کدام گویای وضعیت شخص موردنظر است. «اطلاعاتی که در هاله نهفته عبارت است از: میزان تندرستی، بیماری، عواطف نیرومند و ضعیف، روابط شخصی، ترس‌ها و توانایی‌ها، خلاقیت، استعدادها و مهارت‌ها، فراگیری و دست‌یابی، تکامل فردی، تجارب خوب و بد، آگاهی معنوی، امکان هدایت شدن از جانب روح، تجارب فردی گذشته و...» ۳۳

اگر از هاله فردی که به خواب عمیق رفته و در حال دیدن خواب است، به وسیله دستگاه «اسپکترو فتومتر» عکس برداری شود، از نوع رنگ‌ها و حالت قرار گرفتن هاله‌ها در اطراف شخص مذکور، می‌توان تا حدود زیادی نوع خواب وی (صادقه، توهمی، واقعی، جنسی و...) را مشخص کرد. این دستگاه مجهز، که امکان گرفتن عکس‌های رنگی از هاله را ممکن ساخته، می‌تواند در مرحله اول به تحقق این نظریه بسیار کمک کند.

۲. دیدن رؤیای آگاهانه

برای آن که شخص بداند چه موقع به طور واقعی در حال خواب دیدن است و بهتر بتواند به چگونگی خواب دیدن و رؤیای خود پی ببرد، روش دیدن رؤیای آگاهانه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شاید با کسانی که در طول خواب عمیق خود صحبت می‌کنند برخورد کرده باشید. بعضی از این افراد چنان درگیر خواب دیدن خود هستند که مدتی طولانی صحبت می‌کنند و اگر آنان را در همان لحظه بیدار کنید، قسمت زیادی از خواب را به یاد می‌آورند و گاهی هم اعتراض می‌کنند که چرا مرا بیدار کردید؛ زیرا به جای حساس خواب رسیده بودم! از نظر علمی، سخن گفتن در خواب ممکن است. برخی از افراد دیگر، به دلیل مشغله‌های زیاد فکری یا کاری یا مشکلات روزمره زندگی و تلقین‌های زیاد، شب هنگام نیز آسوده نیستند و خواب مسائل زندگی خود را همراه با سخن گفتن تجربه می‌کنند. در روش دیدن رؤیای آگاهانه، می‌توان عینکی مخصوص و تیره را ساخت که دارای گیرنده‌هایی است که می‌تواند به حرکت چشم در زیر پلک بسته پی ببرد. حرکت چشم‌ها نشانه وارد شدن فرد به خواب عمیق مهمل نما می‌باشد. رایانه می‌تواند حرکات‌های دریافتی از عینک را تحلیل کند. اگر این حرکات واقعاً مربوط به خواب مهمل نما باشد، نقطه‌هایی نورانی شروع به چشمک زدن می‌کنند که در این صورت فرد خوابیده، رؤیای خود را شفاف‌تر خواهد دید و درک می‌کند در حال خواب دیدن است. در این روش، بدون آن که نیاز به بیدار کردن شخص خوابیده باشد و یا مزاحمتی برای او ایجاد شود، می‌توان برای او اطلاعات موردنظر را ارسال کرد.

۳. نمایش رؤیا

در این مرحله به اندازه‌گیری امواج حاصله از فعالیت مغز و بدن در مرحله خواب عمیق اقدام می‌شود. علاوه بر آن، تلفیقی از مرحله اول و دوم نیز در این مرحله صورت می‌گیرد؛ یعنی، علاوه بر بهتر دیدن رؤیا توسط شخص خوابیده و همزمان سخن گفتن وی از ماجراهای جاری در خواب، که کمک زیادی به پردازش گر اطلاعات می‌کند، همچنین عکس برداری‌های کامپیوتری از هاله فرد خوابیده توسط «اسپکترو فتومتر» و اندازه‌گیری امواج حاصله در مرحله سوم، این امکان را به وجود می‌آورد که پس از تحقیقات گسترده در این زمینه الفبای خواب به وجود آید. از آن جا که این امواج و تصاویر گرفته شده از هاله انسان، همزمان با دیدن رؤیای آگاهانه و سخن گفتن فرد خوابیده در خواب صورت می‌گیرد، می‌توان برای هر

کدام از موج‌های خاص مذکور الفبایی را تهیه کرد. این الفبا به صورت عدد درخواهد آمد و اعدادی که در طی يك زمان طولانی، معنای آن‌ها مشخص شده (مثلاً، ۱۱۸ بیانگر گرگ و ۲۰۲ بیانگر چاقو و ۲۵۰ بیانگر خون و...) در رایانه تبدیل به تصویر می‌شود. در این صورت، این امکان پدید می‌آید که شخص، در ابتدا تصویری از خوابی را که دیده در رایانه مشاهده کند و سپس با تداعی و به خاطر آوردن آن، به خواب خود ادامه دهد.

۴. نمایش فیلم رؤیای دیده شده

در صورت موفقیت و دستیابی به الفبای خواب، که غیرممکن نیست، و نیز تهیه تصویری از رؤیای دیده شده، می‌توان در آینده از به هم پیوستن تصاویر خواب دیده شده توسط شخص، فیلمی از خواب و رؤیای مذکور را در رایانه مشاهده نمود و بسیاری از معماها را در زندگی بشری کشف کرد.

منبع : خبرگزاری فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=233939>



روشهای بهتر خوابیدن کودکان

(۱) نقاشی کردن خوابها:

هرگاه خواب ترسناکی کودک شما را اذیت می‌کند از او بخواهید آنچه را که در خواب دیده نقاشی کند. سپس بگذارید تمام چیزهایی را که در نقاشی اش کشیده برای شما توضیح دهد. پای حرف های کودکان بنشینید تا درباره هیولا یا صحنه ترسناکی که در خواب دیده است دقیقاً توضیح دهد. با این روش به تدریج تلخی آن خواب را از او بگیرید. وقتی کودک در روشنایی روز خوابِ بد خود را تعریف می‌کند وحشت و هراس آن کابوس رنگ می‌بازد و از بین می‌رود. همچنین کودک می‌تواند خواب های قشنگ خود را هم نقاشی کند. به کمک ترسیم خواب های قشنگ، بچه می‌تواند خواب خود



را بسط دهد و شما هم بدین ترتیب می توانید از روی این رؤیاهای زیبا در

شب های آینده قصه های خوبی برای او نقل کنید.

(۲) شمردن گوسفندان:

سداها یا تصاویر ذهنی ای که به صورت یکنواخت در ذهن مرور می شوند تأثیر خواب آور دارند. شما می توانید برای کودکان از روش معروف شمردن گوسفندان استفاده کنید. لازم نیست که فرزند شما حتماً گوسفندانی را تصور کند که در ذهن خود به آنها اجازه عبور می دهد. از طرفی نباید آنها را بشمارد چون این به معنی تلاش و زحمتی است که کودک شما را مجبور به بیدار ماندن می کند. به فرزندتان بگویید بره های ناز، بچه گریه ها یا پروانه های رنگارنگ را تجسم کند که در صفی طولانی سلانه سلانه از مقابل چشمان او عبور می کنند.

(۳) پرخوری کمی قبل از خواب

پرخوری کمی قبل از خواب می تواند منجر به مشکلات فراوانی در خوابیدن به خصوص در نیمه شب شود. بهتر است که کودک حدود دو ساعت قبل از خواب به همراه دیگر اعضای خانواده شامش را بخورد و قبل از خواب نیز به اندازه کافی آب بخورد، همچنین به دستشویی برود تا نیمه شب مجبور نباشد به این خاطر دوباره از خواب برخیزد.

(۴) رنگها بر روان و سلامتی انسانها تأثیر بسزایی دارند.

در انتخاب رنگ ملافه و روبالشی کودک این نکته را حتماً در نظر داشته باشید. اصولاً در این مورد نباید از رنگ های محرک و تند استفاده کرد. رنگ های بسیار تیره، قهوه ای، مشکی، آبی تیره بیشتر تأثیر ترسناک و وحشت انگیز دارند و در کودک ایجاد خوف می کنند. کچولوها از ملافه ها و روبالشی هایی که طرح های گل و اسباب بازی یا حیوانات با نمک و کارتون روی آنها حک شده باشد، بسیار خوششان می آید. بچه های پیش دبستانی هم نسبت به رنگ های قهوه ای روشن، قرمز سیر، سبز ملایم و آبی روشن احساس خوبی دارند. بنابراین تا می توانید فضای اطراف محل خواب کودک را از وجود اشیای با رنگهای تند و براق و درخشان خلوت کنید. یک محیط ساده و عاری از تنوع زیاد، همراه با آرامش، می تواند بهترین موقعیت برای خواب کودک باشد.

(۵) نه تنها احساس آرامش و راحتی، بلکه احساس ناامنی نیز به کودک انتقال می یابد.

سعی نکنید در هنگام خواب تندتند به بچه سر بزنید. این کار سبب مزاحمت برای کودک می شود و او فکر می کند که شما از دستش ناراحت یا عصبانی هستید و در نتیجه مرتب از خواب بیدار می شود.

(۶) دما و رطوبت اتاق نقش مهمی در خوب خوابیدن دارند.

در زمستان ها اتاق خواب بچه ها را بیش از حد گرم و هوای آن را خیلی خشک نکنید. چند ساعت قبل از خواب، شوفاژ یا بخاری را خاموش و هوای اتاق را تهویه کنید. دمای اتاق در طول زمان خواب نباید از ۱۸ درجه سانتیگراد تجاوز کند. در طول شب نیز به اندازه کافی به فکر تهویه هوای اتاق باشید. گوشه پنجره یا در اتاق را باز بگذارید که همیشه هوای تازه در داخل جریان داشته باشد. همچنین در مواقع فوری قرار دادن دستمال مرطوبی روی شوفاژ یا کتری آب روی بخاری نیز به از بین بردن سریع خشکی هوا کمک می کند.

(۷) کودک را حتماً در رختخواب خودش بخوابانید.

در مواردی که بچه مریض می شود یا به خاطر یک کابوس ترسناک نیمه شب از خواب می پرد و دیگر خوابش نمی برد می توانید او را استثنائاً پیش خودتان بخوابانید.

۸ (تغذیه سالم می تواند تأثیر بسزایی در خواب راحت او داشته باشد.

کمبود آهن در بدن می تواند در بد خوابی کودک مؤثر باشد. از آنجایی که کودک در سنین رشد قرار دارد برنامه غذایی فرزندتان را باید طوری تنظیم کنید که ویتامین ها و مواد معدنی به میزان کافی در آن موجود باشد. برای این منظور می توانید از گوشت، سبزی، میوه یا حبوباتی چون نخود و لوبیا که سرشار از آهن هستند استفاده کنید. اما گوشت و ماهی بهتر است، چون آهن موجود در آن سریع تر و آسان تر جذب بدن می شود.

۹) هنگام نزدیک شدن وقت خواب، به آرامی به کودک بگویید بازی دیگر بس است و باید زودتر به رختخوابش برود. سپس دستش را بگیرید و او را در مسواک زدن، پوشیدن لباس خواب، شب بخیر گفتن به اعضای خانواده و عروسکش همراهی کنید. و در نهایت، قبل از خواب برایش قصه بگویید.

۱۰) نگاه مثبت به روزی که در پیش است، تأثیر بسزایی در خوب خوابیدن دارد.

کودک را در جریان برنامه ها و تفریحاتی که قرار است فردا با همدیگر انجام دهید بگذارید. این تفریحات می تواند شامل پارک رفتن، یا دیدار دوستان و آشنایان باشد. ضمناً از دادن وعده های پوچی که در او تأثیر منفی می گذارند پرهیز کنید.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=88095>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رویا درمانی

«رؤیای مؤمن سخنی است که خداوند در خواب با بنده خود می گوید».

محمد (ص)

رؤیاها بخشش های الهی هستند که می توانند به عنوان یک سرمایه روحی و معنوی مورد استفاده قرار گیرند. بر این اساس می گویند رویایی که به آن





توجه نشود و مورد بررسی قرار نگیرد، مثل نامه ای است که هرگز خوانده نشود. رویابینی یک قابلیت عمومی است که کاربردهای مختلفی در زندگی ما دارد؛ هر کسی قادر است از طریق رویاهایش به تغییر و بهبود زندگی خود و حتی درمان بیماری هایش کمک کند و چه بسا که از این طریق شفا یابد؛ در واقع یکی از کاربردهای مهم رویاها، درمان و شفای بیماری‌ها است.

رویاها هم کاربرد تشخیصی و هم کاربرد درمانی دارند و علاوه بر تأثیرگذاری بر جسم، بر حالات درونی نیز تأثیرگذار هستند. برخی رؤیاها علایم اولیه بیماری را نشان می‌دهند و برخی دیگر نشان دهنده علایم و نمادهای بهبودی هستند؛ بعضی همزمان با بروز مشکلی در بدن یا حتی علاج یک بیماری تجربه می‌شوند و برخی هم می‌توانند مشکلات روحی را برطرف

کنند ...

اگر به پیشینه درمان از طریق رویاها مراجعه کنیم، می‌بینیم که در اکثر تمدن‌های باستانی این موضوع وجود داشته است. مثلاً پزشکان یونان قدیم به بیماران تعلیم می‌دادند تا به محتوای رویاهایشان توجه کنند، به این دلیل که در طول رویا بینش‌های درمانی با ارزشی به دست می‌آمده است. بقراط حکیم به رویاهایی اعتقاد داشت که پیام‌های مهمی در آنها آشکار می‌شد. رویاهایی که در آنها نشانه‌ها یا بیماری ظاهر می‌شد و شخص قبل از مبتلا شدن از آن آگاهی می‌یافت، اینگونه رویاها، رویاهای (۱) [۱] (prodromic) نامیده می‌شوند. به عقیده بقراط بعضی از نمادها در رویا، علائم بیماری را مشخص می‌کنند و نمادهایی هم وجود دارند که در درمان بیماری‌ها بکار می‌آیند. [۲] (۲)

در حوزه روانشناسی و روان درمانی نیز به رویاها به منظور درمان بیماری‌ها توجه شده است. از پیشگامان این مبحث «فروید» بود. فروید به کنش رویاها در تحقق اندیشه‌ها و خواسته‌ها (از جمله تمایلات جنسی) تأکید داشت. او معتقد بود آنچه که در خواب می‌بینیم به نوعی تجلیات ناخودآگاه درونی ماست که از تسلط ضمیر آگاه ما رهایی یافته است؛ در این معنا رویاهایی که ما می‌بینیم قسمت مهمی از لایه‌های زیرین و پنهان مان است، رسوباتی از «خود» مان که یا فراموش شده‌اند یا به علت‌های مختلف در جهان بیداری سرکوب شده‌اند. فروید رویا را به عنوان یک فعالیت آشفته ذهنی می‌دید که با آن روان‌آزردگی بیمارانش را کشف می‌کرد، اما «یونگ» رویا را به عنوان توصیفی خلاق و طبیعی از ناخودآگاه می‌دانست و بر خلاف فروید بر محتوای آشکار رویا تأکید داشت تا دریابد که رویا چه چیزی را آشکار می‌کند، نه اینکه چه چیزی را پنهان می‌کند.

امروزه نیز بعضی درمانگران به شکل‌های مختلف از رویاها جهت کمک به بیماران خود مدد می‌گیرند. برخی از آنها معتقدند تحلیل رویا می‌تواند یکی از مؤثرترین ابزارهایی باشد که در روان درمانی وجود دارد. تحلیل رویا می‌تواند به جای طولانی کردن فرآیند درمان، زمان صرف شده در درمان را کوتاه کند، زیرا درمانگر با تعبیر رویاها می‌تواند به سرعت به مشکل بیمار پی ببرد. «لی لی وایس» تحلیل رویا را یکی از مفیدترین ابزارها در

رسیدن به ریشه تعارضات می داند.

او می گوید تحلیل رویا به ویژه در بیماران عصبی و افرادی که دچار افسردگی هستند، مثر ثمر است. بنا به نظر متخصصین، مردم غالباً از تعارض های ناهشیاری که در رفتارهای آن ها دخیل است، آگاه نیستند. با استفاده از رویاها، آن ها می توانند درکی از این تعارض های ناهشیار بدست آورده و تغییراتی آگاهانه بر اساس این دریافت ها بوجود آورند.

طبق نظر «هانی روزنتال» روان تحلیل گر، محقق و نویسنده در زمینه رویا درمانی، رویاها عملکرد مهمی در تنظیم مکانیزم احساس ما دارند. ما می توانیم از خلال خواب دیدن، بسیاری از عواطف نامطبوع و غیرقابل پذیرش را تخلیه کنیم، رویا دیدن راهی برای رها کردن عواطف است. دکتر روزنتال نیز همچون یونگ، آدلر و پرلز ... اعتقاد داشت که هر رویایی دربردارنده پیامی مهم است.

پیام های رویا معمولاً در پرده ای از استعاره و تصاویر ذهنی جای دارند. خانم «مونالیزا شولتز» متخصص اعصاب و روان وضعیت سلامت بیماران خود را بر اساس رویاهای شان پیش بینی می کند.

به طور نمونه مردی که زیاد سیگار می کشید، خواب دید به ارتش بازگشته است و زیر حملات شدید دشمن، در دل یک درخت بزرگ جا گرفته و گلوله های دشمن از تنه درخت وارد شده و سمت پایینی و چپ قفسه سینه اش را هدف قرار داده اند. او بعدها دریافت که یک غده سرطانی در بخش پایینی و چپ ریه اش به وجود آمده است و این قسمت همان محلی بود که در خواب، مورد اصابت گلوله واقع شده بود.

در یک مورد دیگر، زنی خواب دید که روی زمین دراز کشیده و زمین به درونش راه یافته و حفره ای ایجاد شده است و در آن حفره او در حال خفگی است. دو ماه بعد روشن شد که او به علت ابتلا به سل دچار حفراتی در ریه شده که باعث اختلال در تنفس وی گردیده است.

خلاصه اینکه رویاها هدیه ای الهی هستند که خداوند آن را به ما عطا فرموده تا از این امکان برای تحقق خواسته های خود از جمله درمان بیماری های مان استفاده کنیم. در درون ما منبع عظیمی از دانش و آگاهی نهفته است که می توانیم با برقراری ارتباطی خلاق با رویاهای مان به این منبع عظیم دست پیدا کنیم. وقتی کسی به رویاهایش توجه می کند، به مرور سطح جدیدی از آگاهی را تجربه می کند و می تواند رویاهایی ببیند که نوعی هدایت و راهنمایی درونی را برای زندگی اش فراهم کند و حتی چیزهای مفیدی خلق کند و آنها را جایگزین ترس و بیماری نماید ...

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

<http://vista.ir/?view=article&id=355144>

رویاها به ما چه می‌گویند؟

جدیدترین تحقیق که بر روی ۵ هزار خواب صورت گرفته نشان می‌دهد خواب‌های ما ممکن است بیش از آنچه که تاکنون تصور می‌کردیم بر زندگی ما تأثیر بگذارد و برعکس.

یک انسان‌شناس ۵۸ ساله به مدت ۱۱ سال گزارشاتی را از حدود ۵ هزار رویای خود جمع‌آوری کرد. رابرت هاس (محقق) با تشخیص نقش‌های رنگی در این رویاها توانست نکات دقیقی را در مورد حالات روحی او پیش‌بینی کند. او دو سال مجزا را که این انسان‌شناس در آنها بحران‌هایی را پشت سر گذاشته بود، تشخیص داد و بیننده خواب تأیید کرد که در سال ۱۹۹۷ با یک همکار بر سر مسئله‌ای اداری درگیر شده بود و در سال ۲۰۰۳ با یکی از دوستانش قطع رابطه کرده بود که ضربه عاطفی عمیقی برای او محسوب



می‌شد. اما هاس چه‌طور می‌توانست ناآرامی افراد را تشخیص دهد؟ او می‌گوید سرنخ‌ها در رنگ‌ها قرار دارد. رنگمایه‌های غالب در خواب‌های انسان‌شناس، قرمز و سیاه بودند که در مواقع رویارویی با سختی‌ها خود را نشان می‌دادند. هاس می‌گوید: "ما حتی بدون دانستن وقایع زندگی او، حالات عاطفی‌اش را بر اساس خواب‌هایش تشخیص دادیم."

هاس جزء گروهی از محققان است که با استفاده از فناوری‌های مدرن پزشکی و تحقیقات جدید روان‌شناسی در پی کشف اسرار نهفته در خواب‌ها و نقش خواب دیدن در زندگی انسان هستند. نگاهی بر برخی از آخرین اکتشافات آنها درک جدیدی از زبان رویاها به ما می‌دهد و کمک می‌کند از زمان خوابیدنمان بیشترین بهره را ببریم.

• چرا خواب می‌بینیم؟

رویاها راهی برای ارتباط ناخودآگاه با ذهن هوشیار هستند. محققان می‌گویند خواب دیدن در مورد نگرانی‌ها روشی است که مغز توسط آن به ما کمک می‌کند برای رویارویی احتمالی با آنها تمرین داشته باشیم. وقتی در مورد مسائل مبارزه‌طلبانه مثل ایراد سخنرانی یا رقابت ورزشی خواب می‌بینیم، این به ما کمک می‌کند تا در هنگام انجام آن عملکرد بهتری داشته باشیم. عصب‌شناسان به این کشف رسیده‌اند که رویا و خواب با حرکت سریع چشم (REM) که وقتی روی می‌دهد که در حال خواب دیدن هستیم با قابلیت ما در یادگیری و یادآوری مرتبط است.

دکتر روزالین کارترایت روان‌شناس می‌گوید: "رویا نوعی سیستم تنظیم روحیه است." او دریافته است که خواب‌ها به افراد کمک می‌کنند تا با بلا تکلیفی‌های عاطفی روزانه کنار بیایند. به نظر او "این مثل داشتن یک درمانگر درونی است."

وقتی می‌خواهیم، رویاها تجربیات عاطفی جدید را در کنار خاطرات قدیمی قرار می‌دهند. کارتریت می‌گوید: شاید وقتی بیدار می‌شوید با خود

بگوئید عمو هری در خواب من چه کار می‌کرد؟ ۵۰ سال است که ندیدمش!" اما ذهنیات قدیمی و جدید از نظر عاطفی با یکدیگر مرتبط هستند. این ذهن هشیار است که ارتباط میان آنها را حذف می‌کند. در واقع عواطف رویا می‌توانند در درمان بیمارانی که تحت شرایط دشوار زندگی هستند، به درمانگران کمک کنند. کارترایت در یک مطالعه جدید، خواب‌های ۳۰ فردی را که به تازگی طلاق را تجربه کرده بودند در یک دوره ۵ ماهه مورد بررسی قرار داد و احساسات آنها را نسبت به همسر سابقشان سنجید. او به این کشف رسید که افرادی که بیش از همه در خواب‌هایشان از همسرشان عصبانی بودند، شانس بیشتری برای کنار آمدن با طلاق داشتند. او می‌گوید: "اگر خواب آنها آرام و دلپذیر بود نشان می‌داد که هنوز نتوانسته‌اند با مسئله جدائی و طلاق کنار بیایند." این یافته می‌تواند در تشخیص این‌که آیا فرد نیاز به مشاوره دارد یا توانسته با خواب مشکلاتش را برطرف کند، به درمانگران کمک می‌کند.

• یک تعبیر، مناسب همه نیست

هیچ وسیله‌ای وجود ندارد که محققان بتوانند توسط آن به بررسی رویاهای ما در حالی‌که خواب هستیم بپردازند. اما دانشمندان در حال یافتن شیوه‌هایی برای تعبیر رویاها پس از بیدار شدن هستند. گفته فروید را در این مورد که خواب‌ها دارای تعبیر یکسان جهانی هستند، فراموش کنید. نسل جدیدی از روان‌شناسان تأکید می‌کنند که سمبل‌های رویا در افراد مختلف، متفاوتند. در یک مطالعه جدید، ژوزف دوکونیک (استاد روان‌شناسی) از ۱۳ داوطلب خواست تا دو فهرست تهیه کنند. یکی از جزئیاتی که از خواب‌های اخیر خود به یاد می‌آوردند، و دیگری از حوادثی که اخیراً در زندگی آنها روی می‌داد. وقتی از تحلیل‌گران خواسته شد رویای مربوط به هر شرکت‌کننده را تعیین کند، تلاش آنها بی‌نتیجه ماند. دوکونیک به این نتیجه دست یافت که خود فرد بهتر از هر کس دیگری از جمله روان‌کاوان قدیمی می‌تواند رویاهای خود را درک کند. دوکونیک می‌گوید: "هیچ دلیلی مبنی بر وجود سمبل‌های مشترک جهانی وجود ندارد. توصیه من این است که اگر واقعاً می‌خواهید خواب‌هایتان را تعبیر کنید، کتاب تعبیر خوابتان را دور بیندازید.

• رمزگشایی معانی

امروزه روان‌شناسان فناوری مدرن را برای بررسی مفهوم رویاها به کار می‌گیرند. هاس از یک روش کامپیوتری برای تعبیر رنگ خواب‌ها استفاده می‌کند.

او می‌گوید بیش از ۸۰ درصد مردم خواب‌های رنگی می‌بینند؛ اگرچه فقط یک‌چهارم آنها صبح روز بعد این رنگ‌ها را به یاد می‌آورند. هاس حدود ۲۴ هزار رویا را مورد بررسی قرار داد و آنها را در دو پایگاه اطلاعاتی در دانشگاه کالیفرنیا و دانشکده ایالت بریج فهرست کرد. مطالعات او نشان داد برخی رنگ‌ها نشان‌دهنده احساسات خاصی هستند (مثلاً قرمز نشانه فعالیت، هیجان و آرزو؛ آبی نشانه آرامش، سکون و هارمونی؛ و سیاه نشانه ترس، اضطراب و تهیدی است).

اما در مورد رنگ‌ها نیز یک تعبیر نمی‌تواند برای همه افراد به کار رود. هر فرد رنگ متفاوتی را برای نشان دادن تداعیات فردی به کار می‌برد. هاس می‌گوید: "استفاده از رنگ شیوه‌ای است که مغز توسط آن احساسات فرد را در خوابش به تصویر می‌کشد."

برخی محققان نیاز به کامپیوتر یا حتی درمانگر برای تعبیر خواب را بی‌اساس می‌دانند. دکتر گیل‌دلانی (روان‌شناس و بنیان‌گذار مؤسسه بین‌المللی مطالعات خواب) معتقد است خود فرد بهترین تعبیرگر خواب خود است. او طرفدار روش "مصاحبه" در تعبیر رویاهاست؛ روشی که در آن

از فرد خواسته می‌شود فهرستی از پرسش‌های ساده را پاسخ دهد تا بتواند درک بهتری از خاطرات خود داشته باشد.

یکی از مراجعان دکتر دلانی خانمی بود که در خواب نامزدش را در حال شنا در یک اقیانوس دیده بود. او در بالای آب مانند یک فوک زیبا و دوست داشتنی به نظر می‌رسید، اما زیر آب تبدیل به کوسه‌ای وحشی می‌شد. وقتی از او در مورد شخصیت نامزدش سؤال شد، اذعان کرد که شخصیت او دارای رگه‌ای خشن است حقیقتی که این خانم آگاهانه سعی داشت آن را نادیده بگیرد. دلانی می‌گوید: "واضح بود که آن زن در مورد بعد نامطلوب شخصیت نامزدش تردیدهایی داشت. ذهن انسان در حالت خواب بیش از حالت بیداری قادر به درک اطرافیان است." او پس از مدت کوتاهی رابطه خود را با نامزدش به هم زد.

• رویاها چه کاری می‌توانند برای ما بکنند؟

مدتهاست که دانشمندان می‌دانند افراد با "خوابیدن بر مسائل" در خانه یا محل کار می‌توانند، آنها را حل کنند. مسئله همواره این بوده است که چه‌طور خود را برای دیدن راه‌حل‌ها در خواب آماده کنیم. دکتر بارت (استادیار روان‌شناسی مدرسه پزشکی هاروارد) توصیه می‌کند درست قبل از به خواب رفتن، سئوالاتی را به ذهن آورده و در مورد آنها فکر کنید (باید این شغل را قبول کنم؟ باید با این فرد ازدواج کنم؟) و سپس به ناخودآگاه اجازه دهید تا پاسخ را در اختیارتان قرار دهد.

بارت می‌گوید: "من هنرمندانی را می‌شناسم که در پی یک الهام بودند و به سادگی طرح آینده خود را در خواب دیده و با دنیائی از ایده‌های جدید از خواب برخاسته بودند. تعداد روزافزونی از افراد در حال یادگیری این روش‌ها برای کنترل رویاهای خود هستند.

برخی محققان معتقدند ما می‌توانیم در هنگام خواب رویاهای خود را هدایت کنیم. اخیراً دکتر استفان لابرژ، روشی ابداع کرده است که در آن ذهن در حالت خواب از طریق "خواب شفاف" هدایت می‌شود و شخص در هنگام خواب می‌داند که دارد خواب می‌بیند. افراد در این حالت می‌توانند ماجراهای خیالی را تجربه کنند مثل پرواز به ماه، سفر در زمان و یا ماجرائی عاشقانه در کنار ساحل در حالی که کاملاً آگاهند که در حال خواب دیدن هستند.

طبق گفته لابرژ، افرادی که خواب شفاف می‌بینند از این تجربه برای اهداف گوناگون استفاده می‌کنند: حل مسئله، ایجاد طرح‌های خلاقانه و یا درمان، پاتریشیا کیلین ۵۵ ساله، از خواب شفاف برای هر چیزی استفاده می‌کند؛ از حرف زدن با پدرش که دیگر در این دنیا نیست، تا خوردن یک شکلات. او می‌گوید: "شکلات همیشه در خواب شفاف بیشتر مزه می‌دهد، چون دیگر نگران چاق شدن نیستیم!" پاتریشیا در زندگی واقعی شناگر خوبی نیست، اما وقتی تشخیص می‌دهد که دارد خواب شفاف می‌بیند، اغلب دوست دارد غواصی کند.

او در اعماق اقیانوس رویا غواصی می‌کند بدون این‌که نگران تنفس (یا مهارت در شنا کردن) باشد. پاتریشیا می‌گوید: "خواب شفاف تجربه فوق‌العاده‌ای است، از سوی دیگر برای همه افراد آزاد و قابل دسترسی است." اما کاملاً هم آزاد نیست. اگرچه همه توانائی تجربه خواب شفاف را دارند، اما بدون تعلیمات خاص و یا داشتن استعداد ذاتی به‌ندرت می‌توان به‌صورت پی در پی آن را تجربه کرد. در مؤسسه خواب شفاف از تعلیمات و نیز ابزار گوناگون برای این منظور استفاده می‌شود.

روایه‌های شما در واقع مانند فیلم‌های شخصی است که در آن ستاره فیلم، کارگردان و نویسنده خود شما هستید و همان‌طور که آخرین تحقیقات نشان می‌دهد، شما بدون نیاز به مربی برجسته‌ترین منتقد نیز هستید: بهترین تعبیر کننده خواب شما، خودتان هستید.

رویاهای قرمز

دانش رویا بخشی از دانش های عمیق و گسترده است. دانشی که از گذشته ای دور سرچشمه می گیرد اما زمان حال را می شناسد و ما را به سوی آینده هدایت می کند. یکی از کاربردهای این دانش، درمان و شفای بیماری ها است که به آن رویادرمانی می گویند. در افسانه های یونانی آمده آسکله پیوس، خدای طب و پسر آپولون بود. یونانیان باستان برای علاج بیماری های خود به معبد اپیدورای می رفتند تا خدای طب یعنی آسکله پیوس آنها را از طریق رویادرمانی درمان کند. در آنجا مسافران معبد روزه می گرفتند و غذاهایی که مانع رویابینی می شد، نمی خوردند. ژاپنی های یاکوشی در رویاهای درمان گر خود خدای شفابخشی را می بینند. آشوری ها، مصریان و مردم چین باستان معابدی آرام و ساکت مخصوص رویابینی داشتند. حتی انسان های اولیه نیز به غارهای خود می رفتند،



روی زمین می خوابیدند و گاهی در آرزوی رویاهای شفابخش روی قبر اجداد خود و با روی پوست حیوانات مقدس می خوابیدند. برخی پزشکان امروزی نیز در معالجه بیماران خود از روش هایی همانند رویابینی استفاده می کنند. آنها اعتقاد دارند مکان رویابینی باید محیطی آرام و امن باشد تا شخص در آن آرامش، رویای درمان گری خود را تجربه کند.

«رابرت دوسوی» در روش خود، از بیمار می خواهد در حالت نیمه بیدار قرار گیرد، سپس نمادهایی شفابخش از تصاویر سلامتی و تندرستی شخص به وی القا می شود. پزشکان دیگری نیز با روش هایی مشابه از شخص رویابین می خواهند که در حالت نیمه بیدار تصاویر مورد علاقه خود را که تصاویر شفابخشی هستند، طراحی کنند و به بیماران متذکر می شوند که می توانند تصاویر طراحی شده خود را در رویاهایشان ایجاد نمایند. برای تجربه رویاهای شفابخش لازم نیست منتظر بیماری بنشینید و بعد رویاهای شفابخش را تجربه کنید، می توانید تصاویر رویایی را که انعکاس دهنده سلامتی، شادابی و نشاط باشد، تجربه نمایید. مثلاً آشوری ها برای تجربه رویاهای مثبت و دوری از رویاهای منفی، عبادت و نیایش های خاصی داشتند. باید گفت تاکنون افراد بسیاری تجارب این چنینی از رویابینی داشته اند. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در رویای خود راه حل خوبی برای مسئله تان پیدا کرده باشید ولی ممکن است بدان بی توجه بوده و به سادگی از کنارش عبور کرده باشید. امروزه روش های رویادرمانی حتی آموزش داده می شود و هنرآموزان می توانند تکنیک های رویادرمانی را فراگیرند و از این گنجینه خود استفاده کنند. چرا که «رویاها همانند گوهر با ارزش هستند».

ترجمه : تینا پورشاهید

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13893>



رویای باغ

خوابیدن یکی از عجیب ترین کارهایی است که هر انسان انجام می دهد. هر فرد به طور معمول به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز احتیاج دارد و در



صورت کم خوابی، روز بعد کسل و گیج خواهد بود. در طول این ساعات مغز انسان مسائل را تبدیل به رویا می‌کند.

هر رویا زمانی بین ۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد که به‌صورت فیلم‌های تلویزیونی است و خود فرد نیز در آن حضور دارد. خواب‌ها معمولاً به آنچه در زندگی ما بسیار اهمیت دارد اختصاص داده می‌شوند. ثبت رویاها می‌تواند بسیاری از حقایق را در مورد زندگی ما روشن کند. کسانی که به تعبیر رویا علاقه دارند معمولاً دفتری برای ثبت خواب‌های خود تهیه می‌کنند. ثبت خواب، باید بلافاصله پس از بیداری صورت گیرد.

ضمناً در طی روز نیز هر زمان که قسمتی از آن یادآوری شد بلافاصله ثبت شود. بسیار شگفت‌آور است که پس از مدتی ثبت و بررسی خواب‌ها، رویاها گویاتر شده و معنای واضح‌تری پیدا می‌کنند. گوئی ضمیر ناخودآگاه شروع به ارتباط با خودآگاهی می‌کند.



رویای باغ یکی از خواب‌هایی است که قابل تعبیر می‌باشد. گیاه از نظر محتوای نمادین پیشرفته‌تر از حیوان است. حیوان در خواب نقش غرایز را دارد اما گیاه محتوای روانی را که ریشه در اعماق وجودی انسان دارد بیان می‌کند. جریان مراحل مختلف زندگی گیاه شباهت بسیاری به رشد روانی انسان دارد. همچنان که از تخم بلوط درخت بلوط به عمل می‌آید انسان نیز به رشد معنوی خود دست می‌یابد و آن چیزی می‌شود که هدف نهائی خلقت اوست. در رویا گاهی گیاهان، پژمرده می‌شوند چون آب به آنها نمی‌رسد. این مسئله معنائی دارد که به زندگی انسان مربوط می‌شود. گل‌ها در خواب نشانهٔ زیبایی و عشق هستند. وقتی دسته گلی رنگین دریافت می‌کنیم چیز مثبتی به سراغ ما می‌آید. گل‌های سرخ یا نیلوفر بیش از همه در رویا ظاهر می‌شوند. نیلوفر گیاهی مقدس است که ریشه در گل و لای دارد ولی به‌سوی آسمان اوج می‌گیرد همچون انسان که ریشه در غرایز و شهوات حیوانی دارد ولی به سمت تحقق هدف الهی خود پر می‌کشد. گل رز نشانهٔ عشق است و نوید فرا رسیدن فصلی پر عشق و محبت را می‌دهد. وقتی گل‌های تازه با رنگ‌های درخشان در خواب دیده می‌شوند جنبه‌های روشن و مثبت زندگی خواب‌بین مد نظر است وقتی گل‌ها پژمرده هستند، چیزی در زندگی رویابین در حال پژمردن است. دختر جوانی که خواب می‌بیند دسته گلی دریافت کرده است، تحسین‌کنندگان فراوان خواهد داشت. اگر فردی در خواب ببیند که یک دسته گل رنگی و زیبا دریافت کرده است، نشانه آن است که از یک فامیل ثروتمند و ناشناخته، هدیه گرانبهائی دریافت خواهد کرد. همچنین جوان‌ها با شادی و خوشی دور هم جمع می‌شوند. دسته گل پژمرده، نشانه بیماری و مرگ است. گل سرخ اغلب نشانهٔ معنویت است. گل سرخی که خار داشته باشد سعادت همراه با رنج را وعده می‌دهد. گل‌ها معمولاً در باغ یا باغچه به رویای ما می‌آیند. رویابین اغلب مجبور است دور دیوار باغ بچرخد تا در ورودی آن را پیدا کند. این نشان‌گر یک تحول روانی طولانی است. اگر در مرکز باغ یک درخت باشد تمثیلی از خود فرد خواب‌بین است. درخت تازه به معنی برکت و سرزندگی است. درخت پی‌برگ و بار و توفان‌زده نشانهٔ نگرانی شما دربارهٔ مسائل زندگی است. دیدن درخت سیب در

خواب، به معنای دریافت خبرهای بسیار خوب و خوشحال‌کننده است. درخت کاج نشانه موفقیت در کارهایی است که برعهده می‌گیرید. کاج مُرده برای زن، نشانه نیاز به مراقبت و دلسوزی است.

میوه‌ها نیز در خواب از معنای خاصی برخوردارند. میوه‌های شیرین به معنای احساسات و ماجراهای عاشقانه هستند. گیلان سیاه به وسوسه‌ای تیره و خطرناک مربوط است. پرتقال تصویری بسیار مثبت است. اگر کسی در خواب پرتقالی به دست آورد میوه عشقی کامل به دست آورده است. محلی که میوه‌ها چیده می‌شوند بسیار اهمیت دارد. توت‌فرنگی جنگلی نشان از آرزوی شیرین دارد. توت سیاه نشان‌گر میل به ازدواج است. در تعبیر خواب علمی، نوع گیاهان، گل‌ها و میوه‌ها و محلی که دیده می‌شوند مورد بررسی قرار می‌گیرد و با توجه به روحیات فرد خواب‌بین، رویای مربوطه تعبیر می‌شود.

به هر حال هیچ رویایی بی‌دلیل نیست و بررسی خواب‌ها مسائل مهمی را روشن می‌سازد.

منبع : فصلنامه جهان گل

<http://vista.ir/?view=article&id=299782>



رویای خود را ثبت کنید

یکی از بزرگترین اسرار هستی در خلقت بشر، خوابیدن و خواب دیدن او است. چون حالت خواب در این نسل، در اصل يك نوع مرگ موقتی است که به تمام افراد دست می‌دهد و با کمی دقت و توجه در این باره در می‌یابیم که در عمل خوابیدن و حالت مرگ، اختلاف چندانی نسبت به یکدیگر ندارند، منتهی در زمان خوابیدن برخی از حرکات فیزیکی بدن تحت کنترل ضمیر ناخودآگاه، به اعمال و فعالیت‌های خود ادامه می‌دهند، ولی در زمان مرگ حرکات این ارگانها برای همیشه از بین نمی‌روند.





روح نسل بشر، برای گذرانیدن زندگی احتیاج فراوانی به انرژی کسب شده از جهان های روحی دارد، لذا بهترین زمان دریافت انرژی، هنگام خواب است ، چون روح در این زمان بطور آزادانه می

تواند برای کسب انرژی های لازم، خود را به عوالم روحی برساند و انرژی لازم را از آنجا کسب کند و اگر خوابیدن را به هر طریقی از افراد سلب کنند، می بینیم که بتدریج حالت های روحی بسیار بدی در آنها مشاهده می شود که در نتیجه گاهی به جنون یا مرگ منتهی می شود تا در این حالت جدید ، روح بهتر بتواند جهت کسب انرژی و ادامه حیات، جسم مادی را ترک کند.

اختلاف این حالت با خواب در این است که، هنگام بروز حالت جنون و عصیانهای روحی، تعدادی از ریسمانهای حیات از بدن جدا شده و روح می تواند بدین وسیله خود را در شرایط متعادل تری ، برای کسب انرژی نگاه دارد، ضمن اینکه با انجام چنین اعمالی، جسم در حالت نامتعادل قرار می گیرد، ولی در خواب ، این ریسمانها امتداد می یابند و گسیختگی در آنها وجود ندارد.

گاهی در عصیانهای روحی ممکن است ریسمانهای حیات از بدن جدا شده و پس از مدتی مجددا ارتباط خود را با جسم مادی برقرار کنند و فردی که مدتها در حالت جنون یا دگرگونی های روحی بسر می برده است، حالت عادی خود را باز یابد و گاهی هم روح اجازه این اتصال را نمی دهد و تا آخر عمر ، این ریسمانها به جسم مادی متصل نمی شوند و در نتیجه این اشخاص تا پایان زندگی، در حالت بخصوصی از جنون یا ناراحتی های روحی بسر خواهند برد.

اگر کسی قصد خوابیدن دارد و ما نظاره گر جسم مادی او در آن موقع باشیم ، در يك زمان بخصوص، حرکت جزئی و كاملا مشهودی را در جسم مادی وی مشاهده می کنیم و با شروع این حرکت باید بدانیم که او در این زمان به بعد است که به خواب کاملی فرو می رود و آن حرکت موبد این است که روح از جسم فاصله گرفته و در این زمان جسم و روح توسط ریسمانهای حیات در يك خط مستقیم قرار گرفته اند و این حرکت به دلیل کشش های حرکتی روح به وجود می آید.

زمانی که فردی در بیداری بسر می برد ، ضمیر آگاه وی در حالت فعالیت است و ضمیر ناخودآگاه فعالیت مشهود چندانی را از خود بروز نمی دهد ، ولی در زمان خواب وظایف این دو ضمیر كاملا تغییر می یابد، یعنی در این شرایط، ضمیر آگاه در حال استراحت است و ضمیر ناخودآگاه موجب درك و شناخت های فرد در زمان خواب و رویا های او می گردد و این دو ضمیر، معمولا با یکدیگر همکاری مستقیم و دایم ندارند.

هر فردی جهت تقویت قدرت های ارادی و دستیابی به ضمیر ناخودآگاه خود در زمان خواب، می تواند با اجرای تمرین و روش های خاصی، فاصله بین ضمیر آگاه و ناخودآگاه را نزدیکتر کند. بطوری که حالت قبلی ضمیر آگاه را که در حال استراحت، رابطه چندانی با ضمیر ناخودآگاه ندارد، تغییر دهد به گونه ای که ضمیر آگاه را در زمان خواب، آگاه سازد و ضمیر ناخودآگاه را در مسیر خواسته های خود ، در زمان بیداری ، به فعالیت وادارد، یعنی زمانی که فردی در بستر خود آرمیده و آماده خوابیدن است، با روش های خود تلقینی و بطور آگاهانه، از ضمیر ناخودآگاه خود بخواهد تا تمام رویاهایی را که در زمان خواب مشاهده می کند به ضمیر آگاه انتقال دهد تا پس از بیداری ، فرد آنها را به یاد داشته باشد ، زیرا اکثر رویاهایی را که افراد در زمان خواب مشاهده می کنند، در زمان بیداری فراموش می شود و حتی ذره ای از آن رویاهایی را که چند لحظه پیش شاهد آن بوده اند به یاد آورند.

دلیل فراموشی رویاها پس از خواب، يك امر فیزیکی و طبیعی است. چون بشر در عالمی زندگی می‌کند که از امواج گوناگون به وجود آمده است و مشاهدات و رویاهای وی نیز چیزی خارج از قاعده و قانون امواج نیستند و در این حالت امواج و فرکانسهای مشاهدات ضمیر ناخودآگاه، در درون امواج اثیری با ضمیرآگاه که در امواج محیط مادی است مطابقت ندارد، یعنی بشر در زمان خواب، مشاهدات خود را با امواج دیگری تشخیص می‌دهد یا آنها را می‌شنود و یکی از مهمترین دلایل فراموش کردن رویاها پس از خواب، عدم تجانس امواج زمان خواب و بیداری است.

وقتی که قبل از خوابیدن به ضمیرآگاه و ناخودآگاه خود تلقین کنید که موقع خواب جسم مادی، این دو عنصر عقلی با یکدیگر همکاری نزدیک داشته باشند و تمام رویدادها را به یکدیگر انتقال دهند ، هدف نزدیک کردن فرکانسهای عقلی این دو عنصر نسبت به یکدیگر است تا بتوانند پس از خواب ، خاطرات رویاها را به هم انتقال دهند. یکی دیگر از دلایل وجود اختلافات موجی بین این دو ضمیر این است که ، فرکانسهای رویا، از امواج روحی یا اثیری هستند و در زمان بیداری نمی‌توانند مورد استفاده در عالم بیداری با امواج محیط مادی قرار گیرند.

برای اینکه فردی بتواند در زمان خواب از وجود این رویاها با خبر شود، می‌بایست پیش از خوابیدن، چندین بار به ذهن خود بقبولاند که ضمیر ناخودآگاه وی در خواب تمام رویاها را به ضمیر آگاه انتقال دهد. بطوری که فردا صبح پس از خواب ، کلیه آنها را به یاد داشته باشد. این عمل را هر شب قبل از خوابیدن باید آنقدر انجام داد تا زمانی فرا رسد که هر روز صبح پس از خواب، بتوانید تمام خاطرات و رویاهای شب گذشته خود را بطور کامل به یاد آورید.

زمانی که فردی موفق شد نحوه خواب دیدنهای خود را تحت کنترل ارادی ضمیر آگاه خویش در آورد، از آن پس می‌تواند برخی از ناراحتی‌های جسمی و روحی خویش را در زمان خوابیدن به وسیله ضمیر ناخودآگاه درمان کند. یعنی در موقع خوابیدن از ضمیرهای خود بخواهد که در خواب به یکدیگر کمک کنند و ناراحتی جسمی و روحی و روانی را از شخص دور نمایند و پس از مدتی در این زمینه حتما موفق خواهند شد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220785>



رویای نیمروز تابستان

هوا داغ است و در اداره گیر افتاده اید؟ نگرانید که





ناگهان سر خود را روی میز بگذارید و به خواب روید؟ اما هیچ نگرانی ای وجود ندارد، شما می توانید به خستگی خود پاسخ دهید. طبق آنچه موسسه ملی خواب اخیراً اعلام کرده دو مرتبه خواب در شبانه روز کاملاً طبیعی بوده و جزء نیازهای اساسی انسان به شمار می رود. نیک کینگزلی سخنگوی موسسه آگاهی خواب نيمروزی می گوید: «بیشتر مردم در طول روز استراحت نمی کنند و تمام روز بیدار می مانند که البته با این کار خود را فریب می دهند. افرادی که خسته هستند بیش از دیگر کارمندان

اشتباه می کنند و مرتکب خطا می شوند. در حالی که نمی دانند اگر به درخواست بدنشان گوش دهند و چرت کوتاه بزنند بازده کاری بیشتری خواهند داشت و موفق تر خواهند بود ضمن اینکه از سلامت روانی خوبی نیز برخوردار می شوند. خستگی بدن ارتباط مستقیمی با استرس و تنش های عصبی دارد که خواب کوتاه بعدازظهر کمک بزرگی به برطرف کردن آن می کند.» او همچنین اعتقاد دارد: «انرژی بدن دوازده ساعت پس از عمیق ترین لحظه خواب شبانه دچار افت می شود، احساس خواب آلودگی به انسان دست می دهد و دمای بدن افت می کند. خواب نیمروز کوتاه بهترین راه برای حل این مشکل و سرحال آمدن بدن است.» کینگزلی می گوید: «خوابیدن از نگاه بسیاری یعنی تنبلی، این در حالی است که این دو هیچ ربطی به یکدیگر ندارند؛ خواب یعنی پاسخ به نیازی طبیعی. اگر کمپانی ها نگاه روشن و حرفه ای داشتند متوجه می شدند که خواب نیمروز عملکرد کارکنان آنها را بهبود می بخشد.» جیم هرون مدیر مرکز تحقیقات خواب در دانشگاه لایرو نیز معتقد است خوابیدن بعدازظهر انطباق بیشتری با نیاز طبیعی انسان ها دارد. وی می گوید: ما به گونه ای طراحی شده ایم که باید در طول شبانه روز دو بار بخوابیم. يك خواب طولانی در هنگام شب و يك خواب کوتاه بعدازظهر. به گفته پروفیسور هرون افرادی که تمایل به خواب نیمروز دارند خوب است که حدود پانزده دقیقه در روز استراحت کنند.

خواب بیش از آن مفید نخواهد بود زیرا وقتی از خواب بیدار می شوید احساس می کنید که سرتان سنگین شده است و کسل شده اید. با توجه به موارد فوق به نظر می رسد دیگر دلیلی برای رد چرت بعدازظهر وجود نداشته باشد پس هرگاه دچار کسالت و خستگی شدید به نیاز بدنتان پاسخ دهید. ضمناً از یاد نبرید که مردان بزرگی نظیر چرچیل، ناپلئون بناپارت و لئوناردو داوینچی همگی بعدازظهرها به استراحت می پرداختند و عادت به چرت نیمروز داشتند.

منبع: بی بی سی

ریتم های خواب و برانگیختگی محیطی

در بحث خواب سه عامل تعیین می کنند که چه وقت بخوابیم و چه وقت از خواب برخیزیم این عوامل مجموعه ها با دیگر عوامل در تعامل هستند.

ریتم شبانه روزی یکی از عوامل اصلی تعیین کننده زمان خواب ماست. واژه سیرکادین از واژه لاتین سیر کادیم به معنی «حدود يك روز» گرفته شده است. افرادی که بطور معمول در غارها و پناهگاه ها یا آزمایشگاه های ویژه مشغول به کارند به جای چرخه یی ۲۴ ساعته با چرخه یی ۲۵ ساعته سازگاری پیدا می کنند. به نظر می رسد که تمایل به پیروی از چرخه ۲۴ ساعته، به دلیل همزمانی آثار رویدادهای محیطی است. از آنجایی که زمان های منظمی برای خوردن، تماشای تلویزیون، رفتن به رختخواب و غیره داریم، بطور ثابت ساعت های زیستی خود را با چرخه یی ۲۴ ساعته هماهنگ می کنیم و خود را از تأثیرات طبیعی همزمانی محیط آزاد می کنیم. برای مثال در تعطیلات آخر هفته که هر وقت دوست داشته باشیم می خوابیم، بلند می شویم، غذا می خوریم، اغلب برای برگشت به روال



معادل خود دچار مشکل می شویم. افسردگی های صبح اولین روز هفته ممکن است نتیجه مستقیم این امر باشد که به خودمان اجازه می دهیم به چرخه طبیعی ۲۵ ساعته زیستی خود بازگردیم، اگر با يك ساعت دیرتر به رختخواب رفتن در تعطیلات آخر هفته از ساعت زیستی خود پیروی

کنیم، در می‌یابیم که صبح اولین روز هفته وقتی از خواب بلند می‌شویم احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم و دو ساعت طول می‌کشد تا هشیاری خود را به دست آوریم.

جامعه ما ممکن است موجب حالت محرومیت مزمن خواب شود، زیرا ما نه براساس نیازمان به خواب، بلکه براساس ساعت می‌خواهیم، محققان دریافتند افرادی که اجازه داشتند بعد از سه شب خواب (۱۱ شب تا ۷ صبح) بطور دلخواه بیدار شوند، بطور متوسط ۱۲۶ دقیقه اضافه خوابیدند. چه چیزی باعث این ریتم می‌شود؟ شواهدی وجود دارد که نه تنها زمان به خواب رفتن بلکه طول مدت خواب نیز بستگی به ترشح اپی نفرین (آدرنالین) دارد. وقتی سطح «اپی نفرین» کاهش می‌یابد، احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم، وقتی سطح آن افزایش می‌یابد از خواب برمی‌خیزیم، پژوهشگران معتقدند که ریتم غده آدرنال به وسیله هیپوتالاموس کنترل می‌شود، به بیان دیگر، ریتم شبانه‌روزی بخاطر فعالیت ریتم‌دار هیپوتالاموس است.

دمای بدن، بین دمای بدن و خواب رابطه وجود دارد. دمای بدن ما حدود ۲ تا ۳ درجه در طی روز نوسان دارد. وقتی به خواب می‌رویم، دمای بدن ما بطور ناگهانی پایین می‌آید، این پایین آمدن دمای بدن نه تنها به ایجاد خواب، بلکه به تداوم آن نیز کمک می‌کند. اگر تلاش کنیم برای مطالعه کردن یا کارکردن روی پروژه‌یی بیدار بمانیم اغلب احساس سرما می‌کنیم، در طول شب دمای بدن بتدریج بالا می‌رود. گفته می‌شود که افزایش دما ممکن است به ما علامت دهد تا از خواب بیدار شویم، یکی از دلایلی که نمی‌توانیم در طی روز بخوابیم شاید این باشد که سطح انگیختگی ما، دمای بدن ما را در سطحی ناهماهنگ با خواب نگه می‌دارد. پیوند بین دما و خواب را مستقیماً هیپوتالاموس کنترل می‌کند. هیپوتالاموس پیوند میان دما، خواب و حفظ انرژی را در حیواناتی که زمستانها می‌خوابند نیز کنترل می‌کند.

برانگیختگی محیطی، وقتی تحت فشار روانی هستیم، بدن دچار برانگیختگی شدید می‌شود، در این شرایط اغلب متوجه می‌شویم که نمی‌توانیم به خواب برویم یا خوابمان تداوم ندارد. داروهایی که برانگیختگی را افزایش می‌دهند، مثل محرکها، شروع خواب را مختل و در تداوم آن نیز مداخله می‌کند. رویدادهای هیجان‌انگیز نیز اغلب باعث افزایش برانگیختگی می‌شود و در شروع و تداوم خواب مداخله می‌کند. از آنجایی که برانگیختگی محیطی به موقعیت وابسته است، وقتی رویداد تحریک‌زا از بین می‌رود، آشفتگی خواب نیز ناپدید می‌شود.

محرومیت از خواب، یکی از عوامل مهمی که زمان به خواب رفتن را تعیین می‌کند، طول زمان سپری شده از آخرین خوابیدن فرد است. اگر افراد از خواب شبانه محروم شده باشند، بدون توجه به برانگیختگی محیطی زودتر به خواب می‌روند و بیشتر می‌خوابند.

تفاوت‌های فردی در چرخه‌های خواب، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه متغیرهای شخصیتی ممکن است ریتم الگوهای روزانه را تعیین کنند. برای مثال، شاخاهای برون‌گرایی و درون‌گرایی ممکن است نه تنها نوسان‌های دمای بدن بلکه عملکرد هشیارانه در تکالیف را نیز تعیین کنند. برون‌گرایی با دمای بالای بدن و عملکرد بهتر در هنگام غروب و درون‌گرایی با دمای بالای بدن و عملکرد بهتر در هنگام صبح مرتبط است. گمان می‌رود که این دو سنخ شخصیتی از تفاوت‌های زیست‌شناختی ناشی شده باشند. به بیان دیگر، ساخت زیستی مسوول این جریان است.

• دیگر ریتم‌های خواب

ریتم نصفه روزه، مطالعات انجام شده در مورد آزمون‌هایی که ابتدا از خواب محروم شدند و سپس به آنها اجازه داده شد تا مدت زمانی طولانی‌تر بخوابند بعد از ۵/۱۲ ساعت خواب، بازگشت معنی‌داری را به خواب با موج کوتاه نشان داد. این یافته‌ها موید این مشاهده است که مردم در حدود

ظهر نه تنها هشیاری کمتری دارند بلکه خواب‌آلود هم هستند. در بسیاری از فرهنگ‌ها خواب نیمروز معمول است. برطبق نظر پیر گاکنون (محقق) و همکارانش پدیده چرت بعدازظهر ممکن است بازتابی از تمایل به ورود مجدد به حالت روانشناختی‌پی باشد که با مرحله خواب با امواج کوتاه همراه است. منظور از خواب با امواج کوتاه مرحله ۳ و ۴ خواب است.

چرخه بنیادی استراحت / فعالیت حدود ۹ تا ۱۲۰ دقیقه طول می‌کشد. این چرخه در فعالیت‌هایی مثل انجام دادن تکالیف حسی مختلف، تکالیف هشیارانه و تکالیف تخیلی دخالت دارد. توانایی به خواب رفتن در طی روز را این چرخه تعیین می‌کند، منظور این است که در بخش استراحت این چرخه هستیم و به خواب رفتن راحت‌تر است. ترتیب ۹۰ دقیقه‌یی خواب REM (مرحله‌یی از خوابیدن که با حرکات سریع چشم همراه است و شخا در این مرحله رویا می‌بیند) به این احتمال میدان داده است که REM تا حدی توسط BRAC کنترل می‌شود. برای مثال نشان داده شده است که مردم تمایل دارند هر شب در ساعت معین بخوابند.

چرخه مغز چپ / مغز راست، مغز دو نیمکره دارد که هرکدام عملکرد نسبتاً متفاوتی دارند، نیمکره راست به خیال‌پردازی و تفکر شهودی و نیمکره چپ به تفکر کلامی و عقلانی مربوط است. جالب آنکه هر نیمکره چرخه‌یی ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه‌یی دارد که ۱۸۰ درجه خارج از فاز چرخه دیگر است. بنابراین، مابین تفکر خیالی / شهودی و تفکر کلامی / عقلانی در نوسانیم. رویاهای REM بیشتر خیالی / شهودی و رویاهای NREM بیشتر کلامی / عقلانی است. این می‌تواند به این صورت باشد که پیش از اینکه من بتوانم رویاهای رم یا غیررم داشته باشم، باید در موقعیت ذهنی خوبی باشم.

موقعیتی که به وسیله چرخه بنیادی استراحت / فعالیت من تعیین می‌شود.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220784>



زودتر شب بخیر بگویید تا دیرتر پیر شوید

خواب باعث خوشحالی ، سلامتی ، جذابیت و حتی لاغری می شود. امروزه به موضوع «خواب» توجه ویژه ای می شود و دانشمندان تحقیقات





گسترده ای درباره این موضوع که اغلب به آن بی توجه ایم، انجام داده اند. بی خوابی که نشانه بی توجهی انسان به سلامتی اش است همچنان آرام و بی صدا با حضور وحشتناک خود سایه اش را بر زندگی انسان گسترانده است. علت های گوناگونی برای بیخوابی می توان شمرد. از گریه نوزاد برای خوردن شیر مادر در نصفه شب یا رشد جنون آمیز اعتیاد به اینترنت و بازی های رایانه ای و حتی تماشای کانال های متعدد تلویزیونی گرفته تا افرادی که بی وقفه به فکر کار و مشغله تجارت خود در روز و شب هستند و اصلاً توجهی به زمان ندارند. میلیون ها نفر در جهان به بیخوابی

مزمین که با سلامتی آنها درگیر است، مبتلا هستند و این بی خوابی، سلامتی، کیفیت زندگی و حتی طول عمر آنها را در معرض خطر قرار داده است. لزوم توجه به این عنصر حیاتی را بررسی می کنیم.

(۱) طول عمر بیشتر و سالم تر

به گفته دکتر لارنس ایستین سردبیر مجله پزشکی هاوارد، رابطه میان خواب و سلامتی و بد خوابی و بیماری، هر روز واضح تر و آشکارتر می شود. بیش از ۴۰ درصد از آمریکایی ها کمتر از ۷ ساعت در شبانه روز می خوابند. برای مثال طول زمان خواب از متوسط ۸ ساعت در دهه ۱۹۵۰ به ۷ ساعت در سال های اخیر رسیده که این سیر نزولی نشانه درگیر بودن انسان امروزی با مشغله های خود است. در همین زمان فشار خون بالا مشکلات زیادی را پدید آورده است. فشار خون و ضربان قلب در هنگام خواب در پائین ترین سطح قرار دارد. افرادی که کمتر می خوابند فشار خون بالاتری دارند. تحقیقات در باره طول زمان خواب و فشار خون نشان داده که بی خوابی یا کم خوابی موجب بالا رفتن ریسک حمله قلبی، بیماری قند، چاقی و دیگر مشکلات برای انسان می شود. خواب مناسب شما را به جنگ با بیماری ها می برد. وقتی از خواب محروم می شوید، هورمون های استرس در بدن به سطح بالاتری می رسد و تهییج و استرس بالا، عملکرد دستگاه ایمنی بدن را کاهش می دهد. دکتر «فیلیپ زی»، رئیس انجمن خواب در دانشگاه شیکاگو با اشاره به این موضوع می گوید: با تحقیقات انجام شده در دانشگاه شیکاگو، استراحت در رختخواب در زمان سرماخوردگی کمک بیشتری برای بهبود بیماری می کند. براساس این تحقیقات افراد مبتلا به سرماخوردگی که واکسینه شده اند و به آنها اجازه داده نشده که بیش از ۴ ساعت بخوابند، آنتی بادی ویروس سرماخوردگی را کمتر در بدنشان نسبت به افرادی که واکسینه بودند و ساعات خواب بیشتری داشتند، تولید کرده اند. به راحتی می توان متوجه شد که افرادی که خواب مناسب تری دارند، طول عمر بیشتری دارند. بنابراین زود شب به خیر گفتن و زودتر به رختخواب رفتن به شما کمک می کند فعال تر و سرزنده تر بمانید تا این که فردی فرسوده و مستعد پیری باشید.

(۲) ظاهر و احساس بهتر

افرادی که خواب آنها محدود به ۴ الی ۵ ساعت است بخصوص بعد از چند شب متوالی، نه تنها تجربه ناخوشی جسمی مثل سردرد و مشکلات گوارشی دارند بلکه تغییرات متابولیسم بدن را هم تحمل می کنند و تعجیبی ندارد که قیافه آنها بعد از این بی خوابی کمی وحشتناک جلوه کند. یکی از دلایل این امر رشد هورمون هاست. این هورمون ها برای این که ما ظاهری سرزنده داشته باشیم ضروری اند. دکتر «مهمت اوز» سردبیر

کتاب های سلامتی «شما» می گوید: بین سنین ۲۰ تا ۶۰ سالگی سطح هورمون ها به طرز قابل توجهی پائین می آید. هورمون های رشد، اکسیر جوانی اند. وقتی بدن شما سطح بالاتری از هورمون ها را داشته باشد، ماهیچه های قوی تر، پوست بهتر و ظاهری زیباتر خواهید داشت. تا آنجا که می توانید سطح هورمون های رشد خود را بالا نگه دارید و یکی از بهترین راه ها برای این منظور به اندازه کافی و سر وقت خوابیدن است. وقتی سر حال نیستید، ظاهری پریشان دارید و در روابط بادیگران ضعف خواهید داشت. بنابراین خواب بیشتر می تواند حیات و سرزندگی دوباره را به زندگی شما ببخشد.

(۳) خوشحال تر باشی ، استرس کمتری داری

بیش از نیمی از بزرگسالانی که در سال ۲۰۰۵ در مرکز خواب آمریکا مورد بررسی قرار گرفتند، می گویند آنها چند شب در هفته بی خوابی را تجربه کرده اند. بدن افراد مبتلا به بی خوابی هورمون های استرس بیشتری تولید می کند. تحقیقات نشان داده است که خوابیدن این افراد همراه با حالت هوشیاری است . آنان با کوچک ترین سر و صدایی از خواب می پرند و خواب سنگینی ندارند. ناتوانی در خوابیدن موجب استرس بیشتری شود که این می تواند آسیب های ویران کننده ای برای فرد داشته باشد. «پل نیلسن» ۴۲ ساله اهل «ایلینویز» می گوید: «وقتی مجبور بود در عرض ۳۰ روز فقط ۳۰ ساعت بخوابد وحشتناک ترین تجربه زندگی اش را کسب کرد. او دچار افسردگی و فراموشی شده و روزهایی را که باید سر کار می رفت ، فراموش کرده بود . زمانی که رانندگی می کرد دائم به حاشیه جاده منحرف می شد و روی هیچ چیز تمرکز نداشت.

دکتر «اوز» می گوید: «افرادی که نمی خوابند دچار افسردگی می شوند و افسردگی موجب بیخوابی است . پس این یک چرخه معیوب است و باید این را بدانیم که عکس این قضیه درست است. یعنی خواب کافی باعث می شود شما شاداب تر و خوشحال تر باشید.

(۴) مغز بهتر

نه تنها افرادی که محروم از خواب اند از سلامتی رنج می برند، بلکه اثرات این بی خوابی روی تمرکز حواس، مهارت های حل مسائل و حافظه و حالات روحی کاملاً مشهود است. بیخوابی می تواند اثرات جسمی و قابل شناسایی شبیه به مصرف الکل داشته باشد. بررسی روی ژن هایی که ساعت بیولوژیک بدن را تنظیم می کنند نشان می دهد که هرچه دیرتر بخوابید، دیرتر بلندی شوید و قدرت شناخت و تمرکز حواس و فراموش کاری از نتایج این بی خوابی است.

علت بیش از ۱۵۰۰ مورد مرگ در نتیجه سوانح رانندگی خستگی بیش از حد رانندگان است. آخرین تحقیقات که در مرکز مریلند آمریکا انجام شده نشان می دهد که بی خوابی می تواند در قضاوت افراد اثرگذار باشد. پزشکان، قضات، افسران و کسانی که به گونه ای با سرنوشت انسان درگیرند، باید این هشدار را جدی بگیرند. حال این قضیه را به تمامی قشرهای جامعه تعمیم دهید، از جمله معلمان، کارگران ساختمانی و کسبه . همه این افراد در صورت بی خوابی در معرض سقوط روحی - روانی قرار می گیرند. خواب بهتر باعث تصمیم گیری درست تری در زندگی می شود.

(۵) چندکیلو اوزن تان کم کنید

این تعجبی ندارد که افرادی که کمتر می خوابند، تمایل بیشتری به چاقی پیدا می کنند. تحقیقات اخیر نشان داده که افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند خیلی بیشتر نسبت به دیگر افراد دچار اضافه وزن می شوند. محرومیت از خواب موجب اختلال در سوخت و ساز بدن می شود و این امر افزایش اشتها را در پی دارد. ناکافی بودن خواب سطح لپتین - هورمونی که موجب می شود حس سیری کنید- را پائین می آورد و سطح

هورمون ژرلین که باعث احساس گرسنگی است را بالا می برد.

دکتر بروز می گوید: محرومیت از خواب روی انتخاب غذا تأثیر می گذارد و میل به غذاهای کربوهیدرات دار و قنددار را افزایش می دهد چون خواب کمتر، حساسیت سطح انسولین را پائین می آورد و افراد بی خواب در معرض ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ هستند. با خواب مناسب و بیشتر به جنگ شیرینی ها بروید و اشتهاى خود را به خوردن موادقندى کنترل کنید تا سرزنده تر و شاداب تر بمانید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=281588>



ساعت خواب فرزندان

دانش آموزانی که نخستین بار به مدرسه می روند بیش از دیگران دچار اختلال در خواب می شوند و این وضع موجب بروز اختلالات رفتاری شدیدی در آنها می شود.

بررسی ها نشان می دهند بعضی کودکان با رفتن به مدرسه دچار اختلالات مختلف در خواب می شوند و این وضع آنان را در معرض ابتلا به اختلالات رفتاری و حتی یادگیری قرار می دهد. به گفته محققان این اختلالات به طور معمول تا سالها باقی می ماند مگر آن که در مراحل نخست تشخیص داده شده و کنترل شوند. برای این کار توجه به تغییرات رفتاری کودکان و خواب آنها پس از رفتن به مدرسه دارای اهمیت فراوانی است.

اختلالات خواب مربوط به گروه سنی یا جنسی خاص نیست و می تواند در همه افراد یک جامعه بروز کند، ولی با این حال می توان گفت شدت اختلالات خواب و تأثیر آن در همه افراد یکسان نیست و در برخی از گروه ها با توجه به





شرایط خاص پیامدهای ناشی از آن بسیار گسترده‌تر خواهد بود. به عنوان مثال در افراد شاغل اختلالات خواب می‌تواند موجب آسیب‌های زیاد شغلی

شده و بهره‌وری را در مبتلایان در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.

خواب آلودگی مفرط در طول روز مانع از انجام مناسب کار می‌شود و به اختلالات خواب منجر شده، آنها را در معرض بیماری‌های مختلف قلب و عروق قرار می‌دهد.

• ساعت خواب ثابت

ساعت خواب کودکان باید ثابت باشد. یک ساعت خواب در نظر بگیرید و اولین بار کودک خود را در آن ساعت روانه رختخواب کنید و شب‌های دیگر، حتی در تعطیلات آخر هفته هم آن ساعت را معیار فرارسیدن زمان خواب قرار دهید. برای بیدار شدن نیز همین برنامه را ادامه دهید. توجه داشته باشید هر چقدر کودک از خواب زودتر برخیزد بهتر است چون شب خسته‌تر است و به راحتی به خواب می‌رود.

نوع فعالیت روزانه هم در خواب آنان مؤثر است. افرادی که در هوای آزاد هستند و فعالیت‌های فیزیکی انجام می‌دهند، بسیار راحت‌تر به خواب می‌روند. پس سعی کنید در برنامه روزانه کودکان فعالیت فیزیکی بگنجانید. ویژگی فردی کودکان را بشناسید و بهترین زمان را برای خواب او در نظر بگیرید در این صورت کودک در آن زمان به خواب می‌رود و در خوابی عمیق به استراحت می‌پردازد.

در نظر داشته باشید کودکان باید بیاموزند که چگونه باید در تنهایی به خواب بروند و نیازی نیست تا والدین تا به خواب رفتن کامل فرزندانش در کنار آنان باشند.

گردآورنده: اعظم اسکندری زرین

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=127129>



ساعت شماطه دار استرس می‌آورد

• شما برای این که صبح‌ها از خواب بیدار شوید، از چه روشی استفاده می کنید:

- کسی بیدارتان می کند؟
 - خود به خود بیدار می شوید؟
 - یا یک ساعت شماطه دار را کوک می کنید؟
- اگر روش آخری را انتخاب کرده‌اید، به نتایج بررسی‌های محققان ایتالیایی توجه کنید که گفته اند استفاده از این ساعت‌ها، مخصوصاً انواع قدیمی آنها برای بیدار شدن از خواب، برای سلامت انسان ضرر دارد.
- گروه علمی روزنامه ی ایتالیایی لاستمپا گزارش داده است، این دانشمندان با بررسی ۱۰۰ داوطلب ۲۵ تا ۶۰ ساله نتیجه گرفته اند که فشار خون و



تپش قلب در افرادی که به زور و با استفاده از ساعت شماطه دار بیدار می شوند به مراتب بالاتر از آنهایی است که به طور طبیعی از خواب بیدار می شوند.

بررسی‌های آنها نشان می دهد این افراد در معرض خطر بیماری‌های قلبی و فشار خون هستند و حتی ممکن است سکنه کنند.

همچنین سطح استرس این افراد در درازمدت بالا می رود.

لحظه ای که زنگ ساعت شماطه دار به صدا در می آید، نوعی شوک به بدن وارد می شود. به همین دلیل مقدار زیادی هورمون آدرنالین در بدن ترشح می شود و ما از خواب می پریم.

بدنی که دراز کشیده و فشار خون آن کمتر از حالت عادی است، آمادگی تحرک شدید و ناگهانی را ندارد.

عوارض این طور از خواب پریدن ممکن است تا دو ساعت بعد از بیدار شدن نیز ادامه داشته باشد. بنابراین کارشناسان می گویند بهتر است، از ساعت طبیعی مغزمان استفاده کنیم.

برای اینکه خودمان بدون نیاز به ساعت از خواب بیدار شویم، باید هر شب:

(۱) دو ساعت قبل از خواب، شام سبکی بخوریم؛

(۲) سر ساعت معینی بخوابیم؛

(۳) برای چند روز اول، ساعت را روی یک زمان معین تنظیم کنیم؛

(۴) به مقدار کافی و لازم بخوابیم، یعنی حداقل ۷ تا ۸ ساعت برای خواب وقت داشته باشیم.

با رعایت نکات بالا بعد از یک هفته، بدن عادت می کند تا سر ساعت معین از خواب بیدار شود

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96419>

ساعت‌های روی بالش

«بچه من تا سرش رو میذاره رو بالش می‌خوابه. آنقدر زیاد می‌خوابه که به زور بیدارش می‌کنم!» جملاتی مانند این را زیاد از مادرها می‌شنویم. اما نمونه‌هایی از این دست هم کم شنیده نمی‌شوند: «وروجک من اصلا خواب نداره. شب‌ها کم می‌خوابه، روزها هم نمی‌خوابه تا ما یک نفس راحت بکشیم!»

خواب بچه‌ها یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های فکری پدر و مادر به حساب می‌آید و می‌تواند انواع و اقسام مختلفی داشته باشد. مقدار خواب بچه در طول شبانه روز یکی از مهم‌ترین این مشکلات است. مقایسه خواب کودک با دیگر بچه‌ها معمولا از نکاتی است که منجر به نگرانی والدین می‌شود. اخیرا دانشمندان سوئیسی به این نگرانی والدین پاسخ داده‌اند. آنها با تحقیق روی ۳۰۵ کودک یک تا ۱۰ ساله متوجه شدند کودکان از نظر میزان خواب شبانه با یکدیگر تفاوت قابل توجهی دارند و اگر کودکی کم خواب یا پرخواب باشد، در سراسر دوران کودکی به همان صورت باقی می‌ماند. نکته جالب‌تر این تحقیق آن است که مشخص شده بعد از ۱۰ سالگی نیز عادت خواب در اکثر بچه‌ها ثابت باقی می‌ماند.

به این ترتیب ساختار بیولوژیک (زیستی) هر کودک در تعیین مقدار خواب مورد نیاز کودکان نقش مهمی ایفا می‌کند و میزان خواب طبیعی در کودکان متفاوت است.

دیدن عقربه ساعت بر روی ساعت ۹ برای بسیاری از والدین مصادف است



با فرستادن بچه به رختخواب، اما در این میان یک مشکل کوچک وجود دارد: نیاز هر بچه به خواب با دیگری متفاوت است و وقتی والدین ساعت مشخصی را برای خواب بچه‌ها در نظر می‌گیرند، مشکلات هم‌آغاز می‌شوند.

مثلا اگر کودک کم خوابی را شب‌ها زود به رختخواب بفرستیم، به سختی به خواب می‌رود و یا نیمه‌شب بیدار می‌شود. برای جلوگیری از چنین مشکلاتی توصیه می‌شود میزان نیاز کودکان به خواب را ارزیابی کنید و با اجتناب از انتظارات بیهوده از کودک به جنگ و جدال در خانه پایان دهید. اما از کجا بدانیم که میزان خواب کودک کافی است؟ روش سعی و خطا در این زمینه به شما کمک می‌کند: اگر کودک صبح بدون مشکل بیدار شد و در طول روز خواب آلوده نبود معلوم می‌شود که شب خواب کافی داشته است، در غیر این صورت لازم است که میزان خواب کودک افزایش یابد. در هر حال با توجه به تفاوت مقدار خواب هر کودک، بعد از مدتی حساب آن دست پدر و مادر می‌آید اما در این زمینه هم محققان، والدین را تنها نگذاشته‌اند و با تخمین مقدار خواب بچه‌ها در سنین مختلف والدین را در این زمینه یاری داده‌اند.

• یک تا ۴ هفتگی

نوزادان معمولا بین ۱۵ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابند اما دوره خواب آنها کوتاه و حدود ۲ تا ۴ ساعت است. کودکان نارس معمولا بیشتر می‌خوابند و بچه‌های مبتلا به کولیک، خواب کمتری دارند. با توجه به اینکه نوزادان هنوز ساعت بیولوژیک درونی یا ریتم سیرکادین ندارند الگوی خواب آنها به چرخه روز و شب ارتباط ندارد.

در حقیقت نیاز آنها به خواب اصلا قابل پیش‌بینی نیست و در این مورد کاری از کسی ساخته نیست. والدین مجبورند در این دوران با جریان خواب کودک پیش بروند. به عبارتی والدین باید با ساعت کودک تنظیم شوند چون خواب کودک در این دوران اصلا قابل تنظیم نیست.

• ۵ تا ۸ هفتگی

در این دوران که خنده کودک هم شروع می‌شود الگوی خواب منظم‌تر شده و طولانی‌ترین دوره خواب به حدود ۴ تا ۶ ساعت می‌رسد که بیشتر در بعد از ظهرهاست. در این دوران طولانی‌ترین زمانی که کودک می‌تواند بیدار بماند ۲ ساعت است و بعد باید چرت بزند. لطفا به این نیاز کودک احترام بگذارید چون اگر بچه را زیاده از حد بیدار نگهداریم تا خسته‌تر شود و راحت‌تر به خواب رود، نتیجه عکس می‌گیریم. در این صورت کودک برای خواب مقاومت می‌کند و ترشح هورمونهای خاصی موجب بیداری شبانه کودک می‌شود.

• ۳ تا ۴ ماهگی

در این دوران سه چهارم خواب کودک شبهاست و روزها با ۳ بار چرت زدن سپری می‌شود. در این دوران چرخه روز و شب کودک به تدریج پایدارتر از قبل می‌شود اما هنوز خواب کودک بی‌نظم است و نمی‌توان برایش برنامه خواب در نظر گرفت چون سیستم زیستی کودک همچنان حرف اول را می‌زند. توجه کنید که در این زمان کودک اجتماعی‌تر شده و تمایل بیشتری به بازی دارد. به این دلیل در مقابل چرت یا خواب شبانه مقاومت می‌کند.

• ۴ تا ۸ ماهگی

در این دوران است که باید الگوی خواب سالم را در کودک بوجود بیاورید. از آنجایی که الگوی خواب کودک به بزرگسالان شباهت بیشتری پیدا می‌کند، حواستان باشد که به نیازهای خواب کودکان حساس باشید و سبک زندگی و برنامه خودتان را با او هماهنگ کنید. اگر تا دیر وقت بیدارید

و او را هم بیدار نگه می‌دارید الگوی خواب نا سالم را در او ایجاد کرده و کم‌خوابی را برایش نهادینه می‌کنید که درست به اندازه سوء تغذیه برای کودک مضر است.

برای جلوگیری از مشکلات بعدی توصیه می‌شود در این دوران برای کودک الگوی خواب منظمی در نظر بگیرید و به آن پایبند باشید. بچه‌ها ممکن است در این سن صبح‌ها زود بیدار شوند (حدود ۵ تا ۶ صبح) و دوباره بخوابند.

کودکان ۶ ماهه حدود ۲ تا ۳ چرت روزانه دارند که معمولاً اولین چرت آنها حدود ۹ صبح است و یک ساعت طول می‌کشد. چرت بعدی معمولاً ساعت ۱۲ ظهر است و یک تا دو ساعت طول می‌کشد. چرت عصرگاهی بین ۳ تا ۵ بعدازظهر متغیر است و مدت زمان متفاوتی دارد. محققان توصیه می‌کنند هیچ‌گاه نگذارید کودک بعد از ۳ بعدازظهر بخوابد، در عوض شب او را زودتر بخوابانید.

• ۹ تا ۱۲ ماهگی

کودک شب‌ها ۱۰ تا ۱۲ ساعت می‌خوابد، ۲ بار در روز چرت می‌زند و دیگر به شیر خوردن شبانه‌گی نیاز چندانی ندارد. با توجه به اینکه در این سن سومین چرت روزانه حذف می‌شود ممکن است کودک شب‌ها زودتر بخوابد. البته این مساله بسته به کودک فرق می‌کند. جالب آن است که در این سن اگر فقط ۲۰ دقیقه در مقدار خواب کودک تغییر اتفاق بیفتد بر روی رفتار او اثر زیادی دارد.

در این دوران اگر سعی کنید کودک را شب‌ها خیلی زود بخوابانید، کودک بیدار ماند و دیرتر به خواب می‌رود ضمن اینکه هنگام خوابیدن بدقلقی می‌کند و سر و صدای زیادی راه می‌اندازد. در مقابل اگر او را زیاده از حد بیدار نگه دارید و شب دیر بخوابانید نه تنها بیدار شدن شبانه او را کاهش نداده‌اید، بلکه باعث افزایش این مشکل و دیگر اختلالات خواب در کودک می‌شوید.

بنابراین هرگز به بهانه یک خواب کامل شبانه، چرت بچه را از برنامه‌اش حذف نکنید چون این عمل باعث خستگی می‌شود و کودک شب سخت‌تر به خواب می‌رود و تا صبح چند بار بیدار می‌شود.

• ۱ تا ۳ سالگی

وقتی کودک به سن ۱۸ تا ۲۱ ماهگی می‌رسد معمولاً چرت صبحگاهی او حذف می‌شود و فقط یک بار در روز آن هم برای ۵/۱ تا ۲ ساعت چرت می‌زند. این تغییر، گاهی باعث دردرس می‌شود چون برای بعضی کودکان یک بار چرت زدن کافی نیست و ۲ بار چرت زدن هم زیاد است.

اگر چنین کودکی دارید، شب او را کمی زودتر بخوابانید تا استراحت کافی داشته باشد و از خیر چرت صبحگاهی او بگذرید. اکثر بچه‌های ۲۱ تا ۳۶ ماهه فقط به یک بار چرت روزانه احتیاج دارند که بین یک تا ۵/۳ ساعت متغیر است. این کودکان معمولاً بین ۷ تا ۹ شب می‌خوابند و بین ۶ تا ۸ صبح بیدار می‌شوند. برای کودکانی به این سن بهتر است ساعت خواب شبانه و چرت آنها منظم باشد اما خیلی هم در این موارد سخت‌گیری نکنید چون نتیجه عکس می‌دهد.

• ۳ تا ۶ سالگی

معمولاً بچه‌ها در این دوران ۹ شب به بستر می‌روند و حدود ۶ تا ۸ صبح بیدار می‌شوند. اکثر بچه‌ها در سن سه سالگی هنوز چرت روزانه دارند ولی تا سن پنج سالگی این چرت کوتاه تر و یا حذف می‌شود.

در این دوران هم توجه به نیاز خواب کودک از واجبات است. مهدکودک یا کلاس‌های ورزشی یا سایر مسائل گاهی باعث حذف چرت عصرگاهی

می‌شود. در این صورت باید برنامه خواب شبانه بچه را تغییر دهید (مثلاً او را زودتر بخوابانید) و هیچ وقت به اصرار چرت روزانه او را حذف نکنید. یادتان باشد خواب بر روی خلق و خوی کودک اثر می‌گذارد. کم‌خوابی باعث بروز مشکلات رفتاری مثل حالت تهاجمی، تدافعی، عدم پذیرش شرایط، رفتار متضاد و مخالف و گاهی بیش‌فعالی می‌شود.

• ۷ تا ۱۲ سالگی

در این سنین با توجه به فعالیتهای اجتماعی مدرسه و غیره زمان خواب شبانه دیرتر می‌شود و به حدود ساعت ۸ تا ۱۰ شب می‌رسد. مقدار خواب هم بین ۹ تا ۱۲ ساعت در شبانه روز متغیر است. توجه کنید در این سنین هنوز میزان خواب کافی برای کودک اهمیت ویژه‌ای دارد و کم‌خوابی باعث خواب آلودگی روزانه کودک می‌شود و ضعف درسی به همراه دارد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=287983>



سحرخیزی، عادتی خوب

برای بسیاری از افراد بیدار شدن در صبح زود کار دشواری است، کسانی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند، آن را به صورت یک عادت برای خود درآورده‌اند. سحرخیزی در اصل یک مهارت نیست و کافی است آن را به صورت عادتی برای بدن خود درآورید.

در ادامه این مقاله ۲۳ نکته برای رسیدن به عادت سحرخیزی ذکر شده که در نوع خودشان جالب هستند و به نظرم اگر کسی اراده کافی داشته باشد، می‌تواند با این نکات این عادت بسیار خوب و مفید را در خود ایجاد کند:

(۱) محیط خوابتان را برای بیدار شدن مساعد کنید





جایی که در آن می‌خوابید و صبح قرار است در آن بیدار شوید، خودش می‌تواند یک عامل برای سحرخیزی باشد. هر چند این عامل در افراد مختلف متغیر است اما مثلاً داشتن یک اتاق خواب منظم و مرتب و تمیز می‌تواند بسیار در سحرخیز بودن شما موثر باشد و نظم این اتاق سبب شود که شما احساس کنید سر زمانی که با خود قرار گذاشته‌اید، باید از خواب بیدار

شوید.

(۲) به اندازه کافی بخوابید

این یکی از عوامل اصلی است که سبب می‌شود افراد با زود از خواب بیدار شدن مشکل داشته باشند، در اصل داشتن خواب کافی زود بیدار شدن از خواب را چندین بار آسان‌تر می‌کند.

این بدان معنی است که باید کمی با خودتان برای رفتن به موقع به رختخواب جدال کنید و سعی کنید بر نگرانی از دست دادن ساعات انتهایی شب و بعضاً نیمه شب پایان دهید و البته جای نگرانی هم نیست. می‌توانید این ساعات را با سحرخیزی در فردا صبح به دست بیاورید.

(۳) کارهای روز بعدتان را در شب قبلش مشخص کنید

نوشتن و یادداشت کردن کارهای مهمی که قرار است صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید، می‌تواند اراده شما را در سحرخیزی و شروع بی درنگ روزمرگی تان محکم‌تر کند. هر چه اراده قوی تری داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید سحر خیز شوید.

(۴) در رختخواب مطالعه نکنید

گذراندن چندین دقیقه در رختخواب و سعی در آرام کردن فکر و بدنتان بدن شما را متوجه می‌سازد که زمان خواب فرا رسیده است. با تمرین در این زمینه می‌توانید کم کم با ورود به رختخواب در کمتر از ۱۰ دقیقه به خواب بروید که البته هدف اصلی هم همین است. پرداختن به کارهای جنبی مثل کتاب خواندن و غیره بیشتر باعث به هم ریختگی فکر و طولانی شدن زمان فرو رفتن به خواب خواهند شد.

(۵) بلافاصله قبل از خواب چیزی نخورید

اگر در فاصله زمانی کمتر از دو ساعت به خوابیدن چیزی بخورید و بعد به رختخواب بروید، بدن شما درگیر هضم غذا خواهد بود و این امر می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند و یا اصلاً زمان به خواب رفتن را طولانی کند.

(۶) استرس را در خودتان از بین ببرید

استرس یکی از مواردی است که همیشه سبب کم خوابی می‌شود. می‌توان استرس را با تمرینات ویژه یوگا یا سعی بر کنترل نحوه تنفس و سایر موارد قبل از رفتن به رختخواب کاهش داد.

(۷) به خودتان جایزه بدهید

همیشه قرار نیست با این تفکر از خواب بیدار شوید که مثلاً کلی کار دارید، می‌توانید برای خودتان در صورتی که زود از خواب بیدار شوید، مواردی را به عنوان جایزه تعیین کنید، مثلاً دیدن یک برنامه تلویزیونی صبحگاهی مورد علاقه، خوردن صبحانه‌ای خاص یا خوردن یک بستنی در شروع صبح یا

هر چیز دیگری که می‌تواند برای بیدار شدن و ترک سریع رختخواب در صبح زود به شما انگیزه بدهد.

(۸) نرمش‌های صبحگاهی

قدری نرمش و یا ورزش خاص در شروع صبح می‌تواند بسیار مفید باشد، سبب گردش بهتر خون در بدن شود شما را در شروع صبح شاداب‌تر کند و در نهایت روزتان را به بهترین شکل ممکن شروع کنید.

(۹) در رختخواب به خودتان برای بیدار شدن دروغ نگوئید

همیشه سعی کنید بلافاصله بعد از بیدار شدن رختخواب خودتان را ترک کنید، اینکه مثلاً ۱۰ یا ۲۰ دقیقه دیگر از جایم بلند خواهم شد در حالی که بیدار شده‌اید اصلاً به شما کمکی نخواهد کرد و هر چه بیشتر در رختخواب بمانید بدنتان تمایزش برای بازگشت به خواب عمیق بیشتر می‌شود.

(۱۰) پنجره‌های اتاق باز باشد

هوای تازه برای همه ما خوب است و سبب می‌شود تا خواب عمیق‌تر و آرام‌تری داشته باشیم.

(۱۱) سعی کنید طلوع خورشید ببینید

بیدار شدن با طلوع خورشید از نظر روانشناسی باعث می‌شود در شروع روز بسیار سر حال‌تر باشید و بدنتان نیز کم‌کم برای بیدار شدن در این زمان خاص تبدیل به ساعت می‌شود.

(۱۲) بر تمرین دادن بدن اصرار داشته باشید

سعی کنید همیشه راس یک ساعت خاص از خواب بیدار شوید بیدار شدن از خواب در یک ساعت خاص می‌تواند سبب ایجاد عادت برای بیداری در آن ساعت در بدن شود و فراموش نکنید سحرخیزی تنها یک عادت است.

(۱۳) از خانه بیرون بروید

خروج از خانه در صبح زود پیاده روی و یا دویدن در این‌گونه ساعت‌ها بسیار لذت بخش است. خصوصاً که شنیدن صداهای صبحگاهی و نور خورشید در این ساعت‌ها بدن را شاداب‌تر می‌کند و در عین حال تجربه این شرایط می‌تواند انگیزه‌ای باشد برای سحرخیزی در روزهای بعدی

(۱۴) با خواسته بدن رفتار کنید

بدن شما خیلی خوب می‌تواند احتیاجاتش را به شما اطلاع دهد، اگر هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، هنوز احساس خستگی می‌کنید سعی کنید شبها زودتر به رختخواب بروید بدن شما کم‌کم یک الگوی معین برای خوابیدن و بیدار شدن پیدا می‌کند و کاملاً بر آن منطبق خواهد بود.

(۱۵) زنگ ساعت خود را تغییر دهید

اجازه ندهید هر روز با یک زنگ خاص و همیشگی بیدار شوید. علاوه بر اینکه این روند برای خودتان خوشایند نخواهد بود، بعد از مدتی زنگ ساعتتان دیگر شما را نمی‌تواند بیدار کند.

(۱۶) برای فردا صبح آماده باشید

سعی کنید چیزهایی که برای فردا صبح احتیاج دارید را شب قبل آماده کنید؛ مثلاً کیف وسائلتان، لباس‌هایتان و یا وسیله خاصی که باید همراه داشته باشید و... در این شرایط دیگر نیازی ندارید در رختخواب به این موارد و آماده سازی‌شان فکر کنید.

(۱۷) با رادیو بیدار شوید

استفاده از رادیو به جای زنگ ساعت علاوه بر تنوع می‌تواند در بسیاری از افراد سبب ایجاد انگیزه در ترک رختخواب شود.

(۱۸) از ساعات اضافی صبح بهره ببرید

هدف از صبح زود بیدار شدن چیست؟ وقتی هر صبح زود از خواب بلند شوید، مسلماً در شروع بسیاری از روزهایتان یکی دو ساعت وقت آزاد و اضافی خواهید داشت که مغزتان در آن هنگام از صبح شاداب‌ترین ساعات و آماده‌ترین ساعتش را می‌گذارند. می‌توانید از این ساعات استفاده بسیار مفیدی بکنید و بهتر است برای این ساعات برنامه خاصی داشته باشید در غیر این صورت کم‌کم در سحرخیزی بی‌انگیزه می‌شوید.

(۱۹) قرارهای مهم خود را در صبح بگذارید

داشتن قرارهای ملاقات مهم در صبح می‌تواند انگیزه کافی به هر فردی برای بیدار شدن در صبح زود را بدهد.

(۲۰) برای خودتان یک شریک مشابه پیدا کنید

راستش در برخی موارد بد نیست برای سحرخیز شدن با یکی مثل خودتان که دوست دارد سحرخیز باشد ولی فکر می‌کند نمی‌تواند، همراه شوید، در این شرایط اگر هر دو واقعاً برای بیدار شدن در صبح زود تصمیم گرفته باشید، می‌توانید در استواری بر این تصمیم در یکدیگر موثر باشید.

(۲۱) به دیگران راجع به سحرخیزی خود بگوئید

بگذارید همه اطرافیان‌تان بدانند که شما صبح زود از خواب بیدار می‌شوید، اینکه وانمود کنید هنوز مثل گذشته هستید باعث می‌شوید مثل گذشته شوید!

(۲۲) خواب‌های روزانه را ترک کنید

این یک حقیقت مسلم است. کسانی که در روز خواب حتی کوتاهی هم دارند برای خواب شب مشکل دارند، سعی کنید اگر به این نوع از خواب عادت دارید آن را به مرور ترک کنید چون اختلال در خواب شب یکی از علل اصلی بیدار نشدن در ساعت دلخواه صبح است.

(۲۳) عملکرد خود را دنبال کنید

بد نیست عملکرد خود را در زمینه سحرخیزی دنبال کنید و تجزیه و تحلیلش کنید تا ببینید آیا واقعا دارید به هدف خود یعنی سحرخیزی نزدیک می‌شوید یا از آن دور می‌شوید.

با چندین روز تمرین و سعی به راحتی می‌توان عادت سحرخیزی را ایجاد کرد. فقط کافی است این امر را به صورت یک عادت دائم در بدن ایجاد کنید. با این تمرینات و داشتن اراده در روزهای آتی زمان خواب و بیدار شدنتان دیگر دست شما نخواهد بود و بدنتان به خوبی در این موارد برای شما تصمیم می‌گیرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=369337>

شارژری برای بدن من

خوابیدن یکی از جالبترین کارهایی است که انسان انجام می دهد. تا به حال فکر کرده اید که چرا مجبورید همیشه ساعاتی از روز را در خواب بگذرانید؟ خواب تنها رازی است که هنوز هیچ راه حلی برای فرار از آن کشف نشده و انسان با هر موقعیتی که باشد روزانه به چند ساعت از آن احتیاج دارد.

● خصوصیات خواب

همه ما می دانیم که خواب چه شکلی است و فرد چه زمانی به خواب رفته است. معمولاً خواب انسان دارای خصوصیات زیر است:

- هر انسانی برای آن که به خواب برود در حالت کلی نیاز به دراز کشیدن دارد.

- چشمان فردی که به خواب می رود بسته می شود.

- حس شنوایی مگر با صداهای بلند؛ تقریباً از کار می افتد.

- نفس کشیدن شخص به آرامی ریتمی يك نواخت می گیرد

- ماهیچه ها به شکل بسیار لخت در می آیند تا جایی که اگر فرد نشسته خوابیده باشد امکان افتادنش وجود دارد.

- فرد در هر يك ساعت معمولاً يك یا دو بار می غلند و این به خاطر خواب نرفتن اعضای بدن صورت می گیرد. به عبارت دیگر شخصی که به خواب رفته است هوشیاری خود را از دست می دهد اما فرق آن با کسی که بی هوش شده و یا غش کرده است در این است که فردی که خواب است به راحتی با هر صدای بلندی از خواب می پرد اما در مورد بیهوشی این اتفاق نمی افتد.

● خواب و مغز

اگر شما يك دستگاه ثبت جریانات مغز را به شخصی که خواب است متصل کنید از وضعیت او در خواب کاملاً آگاه می شوید.

شخصی که بیدار است امواج آلفا را تولید می کند که برابر نوسان های ده تناوب در ثانیه است و شخصی که کاملاً هوشیار است امواج بتا را که دو برابر آلفا است تولید می کند.



در حالت خواب دو موج بسیار آرام که تتا و دلتا نام دارند جریان پیدا می کنند که جریان های آنها حدود نصف جریان های دوران بیداری است. به محض این که شخص به خواب می رود جریان ها کند و کندتر می شوند و این عمق خواب شخص را نشان می دهد. شخصی که مغز او امواج دلتا را نشان دهد بیدار کردنش از دیگر حالتها سخت تر است.

• تکان خوردن سریع چشم

در حین خواب اتفاقات پیش بینی نشده ای ممکن است رخ دهد که یکی از آنها تکان خوردن سریع چشم (R.E.M) می باشد. اکثر اشخاص در طول خواب خود سه تا پنج تکان چشم را دارند و در آن زمان حرکات مغز نزدیک شدن شخص به حالت بیداری را نشان می دهد. که این حالت گاهی اوقات با تکان خوردن دست یا پا نیز همراه است. جالب است بدانید این اتفاقات در حالت خواب دیدن صورت می گیرد و اگر شما در همان لحظات شخص را بیدار کنید به راحتی به یاد می آورد که خواب چه چیز را دیده است. يك شخص عادی برای آن که خواب خوب و مفیدی داشته باشد باید ۲۵ درصد از خواب را در حالت R.E.M بوده و بقیه آن را در خواب عمیق بدون دیدن خواب باشد. زیرا هر رويای بین ۵ تا ۳۰ دقیقه به طول می انجامد.

• وقتی دچار کم خوابی می شویم

- تنها يك شب نخوابیدن برای هر فرد فاجعه محسوب نمی شود اما باعث می شود که فرد روز بعد را کسل و گیج بگذرانند و همچنین اعمال او حالت کندتری به خود بگیرند.

- اگر شخص دو شب نخوابد وضعیت بدتر می شود و عملاً بازدهی فرد بسیار کمتر می گردد.

- سه شب بی خوابی شخص را کاملاً در حالت هذیان فرو می برد و درست فکر کردن عملاً از وی دور می شود. آزمایشات روی موش های آزمایشگاهی نشان می دهد که نخوابیدن آنها برای مدت چند روز باعث مرگ آنها می شود و این نشان می دهد که خوابیدن برای آنان حکم مرگ و زندگی را دارد. دو اتفاق دیگری که در حالت خواب رخ می دهد رشد هورمون ها در کودکان و سیستم های مقاوم سازی بدن است. اگر شما دچار کم خوابی باشید امکان ابتلا به بیماری در شما بیشتر است و رشد کودکان اگر کم خوابی داشته باشند نیز کندتر صورت می گیرد.

• چرا باید بخوابیم؟

هیچ کس نمی داند که چرا باید در طول شب خوابید اما چند فرضیه زیر برای آن وجود دارد:

- خوابیدن به بدن امکان بازیافت و استراحت ماهیچه ها را می دهد و سلولهای زنده جایگزین سلول های مرده می شود.

- خواب به مغز امکان جمع بندی اتفاقات در حافظه را دهد و خوابها نمونه هایی از این پروسه هستند.

- خواب سوختن انرژی را کندتر می کند و بنابر این ما به جای ۴ یا ۵ وعده غذا به ۳ وعده احتیاج داریم.

- تحقیقات نشان می دهد خواب برای شارژ مجدد مغز مفید است و این ماهیچه نیز احتیاج به استراحت دارد.

علاوه بر تمامی این موارد همه ما می دانیم که با داشتن يك خواب خوب روز بهتری را آغاز می کنیم. پس بدن و مغز ما احتیاج به این استراحت را دارد.

• خواب و رویا

مغز ما کاملاً به صورت اتفاقی مسائل را تبدیل به رویا می کند. تقریباً هر ۹۰ دقیقه یکبار امواج الکتریکی برای مغز ما فرستاده می شود که هیچ

قاعده و یا قانون خاصی برای آن که در مورد چه موضوعی باشد ارایه نمی شود و مغز به اجبار شروع به تشخیص دادن این امواج می کند. این به این معنا نیست که رویاها بی معنی هستند و نباید به آنها توجهی شود. این که مغز پس از دریافت امواج شروع به تشخیص آنها می کند موضوعی را برای ما روشن می کند و آن این است که مغز مسائل مهم در ذهن ما را تشخیص می دهد و آن را به صورت خواب و رویا نشان می دهد.

- خواب ها معمولاً مثل فیلمهای تلویزیونی موضوع دارند.

- معمولاً حتماً شما در خواب خود حضور دارید.

- خواب ها مسائلی را که برای شما مهم بوده و یا از آنان نگران هستید در خود دارند.

- صداهای اطراف شما معمولاً به نوعی در موضوع خواب شما وجود دارد و این نشان می دهد که مغز رویاها را به صورت کاملاً اتفاقی انتخاب می کند.

- شما نمی توانید خواب خود را کنترل کنید و معمولاً خواب هایتان حاوی اتفاقاتی است که شما قدرت انجام آنها را ندارید مانند دویدن و یا فریاد زدن با صدای بلند.

● به چقدر خواب نیاز داریم؟

يك شخص بالغ به ۷ تا ۹ ساعت خواب احتیاج دارد و هر شخصی خود بهتر می داند که با چه مقدار خواب حال بهتری دارد. ساعات نیاز به خواب با بالا رفتن سن شما تغییر می کند به طور مثال يك نوزاد ممکن است ۲۰ ساعت در روز را خواب باشد . در ۴ سالگی این میزان به حدود ۱۲ ساعت تغییر می کند و در ۱۰ سالگی به ۱۰ ساعت می رسد و افراد بالغ معمولاً با ۷ ساعت خواب احساس خوبی دارند.

● چند نکته برای بهتر خوابیدن

- ورزش کنید. ورزش آرامش را برای بدنتان به ارمغان می آورد.

- بعد از ساعت ۴ مواد کافین دار مصرف نکنید و اگر سیگاری هستید آن را هم به حداقل برسانید.

- ساعات خواب منظمی داشته باشید و سر موقع به رختخواب بروید این کار حتماً خواب شما را منظم می کند. آرزوی خواب های خوب و راحت را برای شما داریم.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=230944>

شایع ترین اختلال خواب در کودکان

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است، بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند. در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن بی خوابی شبانه گفته می شود. عوامل بسیاری وجود دارد که در دیر به خواب رفتن کودکان نقش دارد که شما باید برای حفظ سلامت فرزندان دلیل آن را کشف و نسبت به رفع آن اقدام کنید. واقعیت این است که برای ایجاد خواب راحت و آرام در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه حل ها و توصیه های گوناگونی در این زمینه وجود دارد که چکیده ای از آنها به شرح زیر است:

۱- برای تعیین زمان خواب کودک با او نیز مشورت کنید و وقتی زمانش فرامی رسد حتماً به کودک یادآوری کنید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

۲- سعی کنید برو به اتاق خوابت مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد، به جای آن می توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.

۳- تشویق کودک با صحبت و با عمل، به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد باشد و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب نو و قشنگ به او هدیه بدهید.

۴- هنگام خواب، به کودک لباس راحت بپوشانید و اتاق خوابش را به تهویه مجهز کنید، لحاف های سنگین را بردارید و یک اتاق خواب مطبوع برای او تهیه کنید.

۵ - فعالیت های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک و برنامه های ورزشی را در طول روز افزایش دهید. انجام بازی های هیجان انگیز مثل بازی های کامپیوتری و دیدن فیلم های هیجان انگیز در کودک را قبل از خواب محدود کنید.

۶- به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و یا نوشابه خواب کودک را کاهش می دهد.

۷- اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند، حتی کودک می تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نماند. این مسئله کمک می کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود.

Koodakan.org

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11898>

شب به خیر کوچولو!

• "چگونه به بهداشت خواب کودک خود کمک کنیم؟"

یکی از اساسی‌ترین نیازهای کودک در کنار نیازهای همچون غذا و ایمنی، نیاز به خواب خوب و راحت است. سالم‌ترین و خندان‌ترین بچه‌ها آنهایی هستند که به‌خوبی به خواب می‌روند و استراحت می‌کنند. توانایی‌هایی نظیر یادگیری، تصور، تجسم، خلاقیت و اجتماعی شدن در کودک با خواب وی در ارتباط هستند. خواب به مغز کودک در حال رشد فرصتی می‌دهد تا تجاربی را که در طول روز اندوخته است، نظم‌دهی، مرور و پردازش نماید. هر چند که نیازمندی به خواب بسیار ساده به‌نظر می‌رسد، چگونگی برآورده ساختن آن مشکلات و پیچیدگی‌های خاص خود را دارد. برای برخی کودکان خواب به‌منزله از دست دادن کنترل خود بر اوضاع و اطراف تلقی می‌شود. چرا که مثلاً قوانینی که برای به خواب رفتن او وضع شده کاملاً در جهت و مطابق با ساعت‌های به خواب رفتن بزرگسالان و والدین است و اجبارهایی را برای او به دنبال خواهد داشت.



خوشبختانه، اقدامات کاملاً آشکار و عینی وجود دارد که به شما کمک می‌کند برای کودک و سایر اعضای خانواده خواب خوشی را رقم بزنید. به خاطر داشته باشید که خواب شبانه منبع مهمی است که کودک را در اکتشافات و یادگیری‌های آینده و پستی و بلندی‌هایی که در پیش دارد یاری می‌نماید.

• خوابیدن یک فرآیند خانوادگی است

همانطور که یک روش واحد و معین برای پرورش کودک وجود ندارد، نمی‌توان یک "قانون" خاص و معین هم برای ایجاد عادات خواب صحیح در کودک معرفی نمود. با این حال، چون الگوهای مخرب و نادرست به خواب رفتن، می‌تواند برای کل خانواده دردسر ایجاد کند. بسیار مهم است که

بتوانیم شرایط و محیطی را برای خوابیدن کودک فراهم آوریم تا کلیه اعضای خانواده احساس آرامش و راحتی نمایند. هر خانواده‌ای باید شیوه خاص خود را پیدا کند. بنابراین می‌توانیم قوانین خاصی را وضع نمائیم.

- والدین بایستی خود به توافق برسند

مسائل مختلفی باید در توافقات والدین مدنظر قرار گیرند. مثلاً تحقیقات نشان می‌دهند کودکان به‌طور متوسط ۳ تا ۶ بار در طول شب بیدار می‌شوند و بعضاً گریه می‌کنند. در این باره تصمیم بگیرند که چگونه و کدامیک به گریه‌های شبانه کودک پاسخ دهند گاهی فقط یک والد تمایل دارد که پاسخگوی نیازهای کودک باشد و گاهی والدین این وظیفه را با هم تقسیم می‌کنند.

- بسیار اهمیت دارد که بر اعصابتان مسلط باشید

همیشه در برخورد با مسئله خواب کودک با ملایمت رفتار کنید. هرگز برای بیدار کردن یا خوابیدن کودک از شیوه‌های تنبیهی استفاده ننمائید. حتی اگر بیدار کردن و خواباندن او دو ساعت طول بکشد.

- سطح رشد کودک را در نظر داشته باشید

به خاطر داشته باشید که برخی از راهبردهای خواباندن و بیدار کردن ممکن است در ۶ هفتگی کودک قابل اجرا باشد؛ در حالی‌که در ۶ ماهگی اصلاً به‌کار نیایند. رشد و توانایی‌های کودک شما باعث می‌شود که در طی زمان عادات خواب مختلفی حاصل کنند.

دو اصل کلی، بسیار به شما کمک خواهند کرد:

(۱) از حس درونی خود پیروی نمایند.

(۲) همواره به خاطر داشته باشید که کودک همواره شما را کنترل می‌کند. شما به‌عنوان پدر و مادر کودک بایستی رفتارهای او را شکل دهید و این مسئله همواره و همیشگی است. بنابراین، زمان‌های مختلف و از جمله شب‌ها را نیز، شامل می‌شود. می‌توانید قوانین روزمره شکل‌دهی رفتار کودک را برای خواب و بیداری او نیز، به‌کار برید.

- مشکلات خواب کودکان

متغیرهای بسیاری در مشکلات خواب کودکان دخیل هستند. اما همه آنها را می‌توان در چند طبقه محدود جای داد. این طبقه‌بندی‌ها عبارتند از مشکلات جدا شدن از پدر و مادر، ترس‌ها و عدم تمرکز، خوشبختانه با شناخت این عوامل می‌توان بر مشکلات خواب کودک غلبه نمود.

- مشکلات جدا شدن از پدر و مادر

برای کودکان کوچکتر، خوابیدن به‌منزله جدا شدن از والدین تلقی می‌گردد و بهترین راه پیشگیری کردن از چنین جدائی "آگاهی پیش‌بینی‌پذیر" بیداری است. بهترین راه حل در این مورد، آن است که جدائی را برای کودک آسانتر سازید در این راه می‌توانید از اسباب‌بازی‌ها، عروسک، یا سایر وسایل ایمنی‌دهنده مانند چراغ خواب و جعبه‌های موسیقی استفاده کنید. از همه مهمتر اینکه به فرزندان اطمینان ببخشید که حضور دارید و مراقب او هستید، چه او خواب باشد و چه بیدار. آنچه باعث نگرانی کودک می‌شود آن است که در صورت جدا شدن از شما و خوابیدن، از او دور نشوید و در هنگام نیازش در دسترس باشید و در کنارش از او حمایت کنید.

جدائی خواب ممکن است گاهی ناشی از مشکلات خود والدین نیز، باشد. علی‌الخصوص آن دسته از پدر و مادرهایی که در طول روز سرکار

هستند و عصر به بعد زمانی است که دوست دارند در کنار فرزندشان باشند و خوابیدن او به منزله جدائی از هم تلقی می‌شود. اما سعی کنید عادت‌های به خواب رفتن فرزندتان را چندان پیچیده و طولانی نکنید. مثلاً برخی والدین صحبت‌های خصوصی با کودک را به زمان خواب و در کنار تخت‌خواب او محول می‌کنند. سعی کنید چنین کارهائی را به زمان دیگری موکول نکنید. تنها کاری که کودک پس از قرار گرفتن در تخت‌خواب انجام می‌دهد، تلاش برای خوابیدن است. بنابراین، در هنگام خواب کوشش کنید مهارت‌های به خواب رفتن کودک را افزایش دهید و در صورتی‌که کودک برای زودتر خوابیدن و راحت‌تر به خواب رفتن تلاشی کرد، صبح روز بعد می‌توانید با پاداشی که برایش در نظر گرفته‌اید (بدون اینکه شب قبل و هنگام خواب به او گفته باشید) او را تشویق و تلاشش را تقویت نمایید.

• توی بیداری بیشتر خوش می‌گذره!

هر چقدر بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، جذابیت‌های محیط اطرافشان بیشتر برایشان آشکار می‌گردد. این جذابیت‌ها باعث می‌شود که چشم‌های خسته و سرخ آنها باز نگه داشته شوند! آنها از خود می‌پرسند "چه دلیل دارد من بخوابم وقتی مامان و بابا دارند فیلم نگاه می‌کنند؟ یا "چرا باید بخوابم در حالی‌که داداش بزرگترم اجازه داره بیدار بمونه و با کامپیوتر بازی کند؟" سعی کنید چنین محرک‌هائی را به حداقل برسانید و در عوض فضای خوب آرام و راحت برای کودک خود فراهم آورید. صرفنظر از اینکه کودک دارای اتاق مخصوص به خود باشد یا اتاقش با دیگران مشترک باشد، اتاق خواب پناهگاه و استراحتگاه او محسوب می‌گردد.

بنابراین، کامپیوتر، تلویزیون، ضبط‌صوت و .. را از فضای خواب کودک دور کنید. چرا که حتی در صورتی‌که هنگام خواب کودک از آنها استفاده شود فضای آرمیدگی را بر هم می‌زند اگر فضای کافی در اختیار دارید، چنین وسایلی را در اتاق خواب کودک قرار ندهید، در غیر این صورت فضای اطراف تخت‌خواب را از فضای حاوی این وسایل مجزا نمایید. محیط خواب کودک را نیز به محیطی خوشایند تبدیل کنید که حداقل کمی از جاذبه‌های محیط بیرون را در خود داشته باشد. می‌توانید از عکس‌ها و پوستره‌های آرامش‌بخش یا بالش‌ها و عروسک‌های دلخواهش استفاده نمایید.

• رخداد‌های مهم زندگی

گاهی اوقات امتناع کودک از به خواب رفتن منعکس‌کننده مشکلات و مسائل درونی اوست. این دسته از مسائل درونی به رویدادهای مهم یا تازه‌ای مربوط می‌شود که در زندگی روزمره کودک رخ داده است وقتی کودک وارد موقعیت جدیدی می‌شود یا با تغییرات تازه‌ای در زندگی مواجه می‌گردد، ممکن است تأثیرات آن را به الگوهای خواب منتقل کند و اطمینان و ثبات بیشتری را در این بخش از زندگی خود، هنگام خواب، جستجو نماید. در اینجا هم می‌توان کوشید اشیاء اطمینان‌بخش و آرامش‌دهنده‌ای را که کودک طلب می‌کند و او را تشکیل می‌دهد (چراغ خواب عروسک و ...) در اختیارش قرار داد. به‌علاوه سعی کنید همواره مسائل روزمره فرزندتان را دنبال کنید: از ترس‌ها، اضطراب‌ها، تنش‌ها و مواردی که برایش نگران‌کننده هستند، آگاهی حاصل نمایید و نظم و پیش‌بینی‌پذیری بیشتری به زندگی کوچک خود ببخشید.

• هیولائی که دور و بر تخت خوابیده‌اند!

کودکانی که در سنین پیش‌دبستانی قرار گرفته‌اند از قدرت تخیل و صور فوق‌العاده‌ای برخوردارند. تجسم‌های فعال و قوی آنها موجب می‌شود تا نتوانند به‌راحتی واقعیت را از خیال متمایز سازند. خیلی سخت است که به آنها بقبولانید که هیولاهائی که اطراف تخت او هستند واقعی نیستند و ساخته و پرداخته ذهن و تصوراتشان است. او واقعاً دیوهائی را می‌بیند یا تصور می‌ند که زیر تخت او خوابیده‌اند و شب هنگام به سراغش خواهند

آمد. یا حداقل انتظار دیدن آنها را دارد و از چنین اتفاقی وحشت می‌کند. چنین ترس‌هایی - که در اغلب کودکان وجود دارند - به شدت توجه و همدلی دقیق و حساس شما را طلب می‌کنند. به‌جای اینکه به کودک بگوئید "اونجا زیر تخت هیچی نیست"، مثلاً می‌توانید اینگونه رفتار کنید: دست فرزند خود را بگیرید یا او را بغل کرده کنار تخت بنشینید و بگوئید: "آره می‌دونم ترسیدی. اما بذار با هم به نگاه زیر تخت بندازیم اگر چیزی اونجا بود حسابشو می‌رسیم". چنین رفتاری به کودک می‌رساند که درکش کرده‌اید و از سوی دیگر به او اطمینان می‌بخشد. بنابراین، هم همدلی و احساس درک و پذیرفته شدن و هم اطمینان‌بخشی را در وی تقویت نموده‌اید. سعی کنید، تفاوت بین اشیاء واقعی و وواقعیت را با جانداران و اشیائی که ساخته و پرداخته ذهن و تصوراتش هستند، به او بیاموزید و او را مطمئن و خاطرجمع کنید که هرگز به یک هیولا اجازه نخواهید داد که وارد منزل شود!

• رؤیاهای ترسناک

خواب‌های بد و وحشتناک بخشی از زندگی کودکان در سنین پیش‌دبستانی هستند. محتوای اکثر این خواب‌ها را می‌توان در تجسم‌ها و تصورات روزمره کودک، بازی‌های نمادین او و صحبت‌هایش مشاهده کرد برخی از روانشناسان از این رویدادها به‌عنوان بخش غمناک رشد شناختی کودک یاد می‌کنند.

فرزندان را تشویق کنید بر ترس‌هایش فایز آید. یک راه عمده عملی برای این منظور آن است که ترس‌هایش را بیان کند یا برای شما بازگو نماید. گاهی اوقات وقتی یک ترس یا یک تصور ترسناک را در قالب کلمات و عبارت بیان می‌کنیم، باعث می‌شود آن ترس کاهش یابد و یا حتی از بین برود. حتی می‌توانید از فرزندتان بخواهید خواب‌هایش را نقاشی کند. هر دوی این کارها باعث می‌شود کودکان بر آنچه موجب ترسشان می‌شود کنترل داشته باشند.

• به هر حال برای آنکه به کودکان کمک کنید تا خواب خوش و راحتی داشته باشد، باید والدینی خلاق، همکاری‌کننده و صبور باشید. راهبردهای زیر شما را در این امر یاری می‌کند:

(۱) ساعت معینی را برای خوابیدن تعیین کنید. این نظم و دقت در زمان خواب راحتی در ایام تعطیل نیز رعایت نمائید. این برنامه دقیق و منظم را برای کلیه کارهای روزمره کودکان طراحی کرده همواره آن را ثابت نگه دارید. جدول زمانی به شما و کودک این امکان را می‌دهد تا وقت‌های خواب و خوراک خویش را پیش‌بینی نماید و به تنظیم ساعت بیولوژیکی درونی او نیز کمک خواهد کرد.

(۲) طراحی یک آتین یا رفتار پیش از خواب می‌توان کمک‌کننده باشد. انتخاب رفتار مذکور با خود شما است که می‌تواند خواندن یک کتاب قصه، تعریف داستان لالائی خواندن یا گوش دادن به موسیقی باشد و حداکثر از ۲۰ دقیقه قبل از خواب کودک اجراء گردد.

می‌توانید عروسک‌های کودک را در کنارش بخوابانید و قبل از خواب، او و عروسکش را بوسیده و به هر دو شب‌بخیر بگوئید. هرگاه شرایط به خواب رفتن برای کودک، شرایط مطلوب و دلچسبی باشد به وی کمک می‌شود تا مشتاقانه زمان خواب خود را انتظار بکشد و بهداشت به خواب رفتنش به بهترین شکل حفظ شود.

(۳) هرگز کودک را به خاطر اینکه شما را بد خواب کرده سرزنش نکنید. اگر کودک در طی شب چند بار از خواب بیدار شد و به خواب رفت، به‌جای اینکه او را به خاطر بد خواب کردنش سرزنش کنید. تلاش‌هایی را که برای دوباره به خواب رفتن انجام می‌دهد، تحسین نمائید. کودک تحسین و

تشویق شما را در هر شرایطی می‌طلبید اگر کودک توانست به‌خوبی به خواب رود فردا صبح صمیمانه مورد علاقه او را برایش ترتیب دهید و آن را به نشانه جشن (پیروزی) او در داشتن یک خواب خوب تلقی نمائید.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=259126>



شش دلیل برای خواب کافی

حفظ سلامتی شما به همان اندازه که به ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب نیاز دارد، به خواب کافی هم وابسته است. در نوشته زیر سعی می‌کنیم دلیل این دل‌بستگی را دریابیم.

«بنیاد ملی خواب آمریکا» در تحقیقی که در سال ۲۰۰۵ انجام داد، نشان داد که در مقایسه با سال ۱۹۸۸ تعداد بیشتری از آمریکاییان، کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند و متوسط خواب شبانه در طول روزهای غیرتعطیل ۶ تا ۸ ساعت است که برای استراحت مناسب شبانه ناکافی است. همچنین نظرسنجی این بنیاد نشان داد که ۷۵ درصد آمریکاییان، دست کم یکی دو شب در هفته با مشکل خواب روبه‌رو هستند. زنان - به خصوص - در معرض مشکلات خواب قرار دارند و بیشتر از مردان از مشکلات خوابیدن شکایت می‌کنند و احتمال بیشتری دارد که در طول روز احساس خواب‌آلودگی کنند.



اما مشکلات خوابیدن تا چه حد می‌تواند بر سلامتی تاثیر بگذارد؟ شواهد

به دست آمده از حوزه نسبتاً جدید «پزشکی خواب» بیانگر آن است که کمبود خواب می‌تواند در بیماری‌های گوناگونی از جمله وقفه حافظه،

اشکال در یادگیری و معطوف کردن توجه به يك موضوع، بیماری های قلبی، چاقی، اختلالات خلقی و نقص ایمنی نقش داشته باشد. بعضی پژوهش ها، حتی کمبود خواب را با سرطان مرتبط می کنند. معمولاً يك یا دو شب بی خوابی، چندان مایه نگرانی نیست. نگرانی بزرگ تر، کمبود مزمن و جزئی خواب است؛ یعنی عدم توانایی به خواب رفتن به حد کافی در شب های متوالی. این امر می تواند به این علت رخ دهد که شما دچار يك بیماری جسمی هستید که مانع به خواب رفتن شماسست یا شاید برای تطبیق یافتن مقتضیات زندگی، زمان خواب خود را کم کرده اید. از دست رفتن روال عادی خواب به هر علت که باشد تاثیر زیان بخش خود را به جای می گذارد. پژوهشگران دریافته اند که پس از دو هفته، افرادی که تنها ۴ تا ۶ ساعت در شب می خوابند، به همان اندازه افرادی که برای دو یا سه شبانه روز بیدار مانده اند دچار اختلال قوه شناختی می شوند.

● ما به چه اندازه خواب نیاز داریم؟

به نظر می رسد که برخی از ما با شش ساعت خواب شبانه به وضعیت طبیعی می رسیم، در حالی که برای افراد دیگر ممکن است ۹ ساعت یا بیشتر خوابیدن در شب لازم باشد تا به حالت طبیعی برسند. کارشناسان بر اساس برداشت های بالینی آزمایش ها و پژوهش هایی که در آن به افراد آزمودنی اجازه داده می شود میزان «طبیعی» خوابشان را پیدا کنند، اعتقاد دارند که برای اغلب افراد، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه لازم است. هدف این است که فرد صبح ها احساس سرزندگی کند و در طول روز بدون کمک گرفتن از مواد محرک یا سایر عوامل هشیارکننده، بیدار و هوشیار باقی بماند. گرچه پژوهش بیشتری برای کاوش پیوندهای میان کمبود مزمن خواب و پیامدهای بهداشتی خاص لازم است، اما در هر حال می توان با اطمینان گفت که خواب بیش از آن مهم است که در آن صرفه جویی کنیم. اگر تا به حال قانع نشده اید که خواب کافی برای شما لازم است، شش دلیل زیر شاید شما را متقاعد کند:

۱- یادگیری و حافظه

خواب به مغز کمک می کند تا اطلاعات جدید را از طریق فرآیندی به نام «تثبیت خاطره» ثبت کند. این فرآیند عمدتاً از طریق تجربه هایی روشن شده که در آنها، آزمودنی ها در مورد انجام يك کار فکری آموزش داده می شدند و سپس آنها را مورد آزمون قرار می دادند. در برخی از این تحقیقات، افراد تحت آزمایش پس از يك شب خوابیدن، شیوه های خلاقانه تر و خردمندانه تری را برای حل مسئله کشف کردند. پژوهش ها در دانشگاه هاروارد نشان داده که عملکرد در برخی کارهای فکری با میزان خواب REM (دوره ای از خواب که با حرکت سریع چشم یا با رویا دیدن همراه است) در فرد مرتبط است. تحقیقات دیگر نشان دهنده نقش ویژه خواب اول شب (خواب غیرREM) در تثبیت خاطرات است.

۲- سوخت و ساز و وزن

این مسئله که اضافه وزن می تواند باعث اختلالات خواب، مانند قطع تنفس گذرای حین خواب شود کاملاً ثابت شده است اما بررسی ها در آزمایشگاه های خواب نشان می دهد عکس این قضیه هم صادق است. محرومیت مزمن از خواب، ممکن است باعث اضافه وزن شود. چگونه؟ از طریق تغییر دادن سوخت و ساز بدن؛ مثلاً عمل آوردن و ذخیره مواد کربوهیدراتی و تحریک کردن آزادی بیشتر کورتیزول که يك هورمون استرس است. کورتیزول زیاد با افزایش چربی شکمی ارتباط داده شده است. کمبود خواب همچنین سطح «لپتین» (هورمونی که اشتها را مهار می کند) را می کاهد و میزان «گرلین» (يك هورمون تحریک کننده اشتها) را می افزایش دهد، بنابراین در مجموع فرد به خوردن غذا ترغیب می شود.

شاهدی وجود ندارد که ما هیچ گاه واقعاً بتوانیم با کمبود مزمن خواب سازگار شویم. کمبود خواب می تواند به گرایش به خواب رفتن روزانه از جمله چرت زدن های لحظه ای در طول روز منجر شود که هنگامی رخ می دهد که فعالیت موج مغزی مربوط به خواب بر امواج مغزی مربوط به بیداری غلبه می کند. این وقفه های هوشیاری ممکن است باعث سقوط فرد یا اشتباهات شغلی مانند خطاهای پزشکی، اتفاقات ترافیک هوایی و حوادث جاده ای شود. برآوردهای «اداره ملی ایمنی ترافیک بزرگراه ها» در آمریکا بیانگر آن است که هر سال خواب آلودگی باعث بیش از ۱۰۰ هزار حادثه رانندگی و در نتیجه آن ۷۶ هزار مجروح و ۱۵۰۰ مورد مرگ و میر می شود.

۴- خلق و خو/ کیفیت زندگی

کمبود خواب- چه کوتاه مدت و چه درازمدت- ممکن است به بروز علائمی چون تحریک پذیری، بی قراری، ناتوانی در تمرکز و کج خلقی منجر شود که بیانگر وجود مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی هستند. کمبود خواب ممکن است آنقدر شما را خسته کند که روابط خانوادگی تان با همسر و فرزندان تان را به هم بزند. خواب کم بر توانایی کارکردن شما هم تاثیر می گذارد. اختلالات خواب مثل بی خوابی و قطع تنفس گذرای انسدادی حین خواب با افسردگی ارتباط دارد؛ البته این ارتباط پیچیده است و رابطه علی و معلولی میان آنها چندان روشن نیست. اخیراً یک بررسی، نشان دهنده آن بوده که در افرادی که دچار قطع تنفس حین خواب به علت انسداد مجاری تنفسی هستند در صورت درمان با وسیله ای که مداوماً با فشار مثبت، هوا را به درون مجاری هوایی می راند و در نتیجه مجاری هوایی را باز نگه می دارد و تنفس حین خواب را بهبود می بخشد، علائم همراه افسردگی نیز در آنها برطرف می شود.

۵- سلامت قلب و عروق

در حال حاضر اطلاعات زیادی در مورد اثر کمبود مزمن خواب روی سلامت قلب و عروق نداریم اما اختلالات وخیم خواب مثل بی خوابی یا قطع تنفس انسدادی با عوارضی مثل فشار خون بالا و افزایش سطح هورمون های استرس در خون، اختلالات ریتم قلب و افزایش التهاب همراهند. قطع تنفس حین خواب همچنین با اختلال در سوخت و ساز گلوکز هم همراه است که ممکن است به دیابت نوع دوم بینجامد که خود یک عامل خطر ساز عمده دیگر برای بیماری قلبی است. یک بررسی بزرگ در مورد سلامت پرستاران در آمریکا انجام شده که نشان می دهد زنانی که کمتر از ۵ ساعت یا بیشتر از ۹ ساعت در شبانه روز می خوابند احتمال بیشتری دارد که نسبت به افرادی که ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز می خوابند، به بیماری قلبی دچار شوند.

۶- دفاع از بدن، پیشگیری از سرطان

دانشمندان دریافته اند که محرومیت از خواب، کارکرد ایمنی را تغییر می دهد و از جمله فعالیت سلول های ایمنی کشنده عوامل مهاجم را می کاهش دهد. البته در حال حاضر همه مکانیسم های دخیل در این امر روشن نیستند. برای مثال معلوم شده است که کمبود خواب در حدود زمان واکسیناسیون برای آنفلوآنزا باعث کاهش تولید پادتن های ضد آنفلوآنزا می شود. داشتن خواب کافی همچنین ممکن است به مبارزه با سرطان هم کمک کند. پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده اند زنانی که در شیفت شب کار می کنند در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان پستان و روده بزرگ هستند و ارتباط این دو ممکن است مربوط به هورمون ملاتونین باشد. ملاتونین هورمونی است که به وسیله غده صنوبری مغز هنگام

شب و در تاریکی تولید می شود و به ما کمک می کند تا به خواب رویم. نور مصنوعی در شب تولید ملاتونین را دچار وقفه می کند. دانشمندان دانشگاه هاروارد همچنین دریافته اند که زنان دارای میزان های پایین ملاتونین صبحگاهی، در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند. پژوهش های دیگر نیز نشان داده اند که ملاتونین باعث کاهش تولید استروژن از تخمدان می شود. (استروژن هورمونی است که رشد سلول های سرطانی پستان را تحریک می کند.)

• راه هایی برای بهتر خوابیدن

• منظمأ ورزش کنید، اما در طول سه ساعت باقی مانده به زمان خوابتان ورزش نکنید.

• از مصرف نوشیدنی های کافئین دار از بعدازظهر به بعد خودداری کنید.

• از مصرف داروهایی که حاوی موادی هستند که شما را در شب بیدار نگه می دارند و باعث خواب آلودگی روزانه شما می شوند خودداری کنید.

• زمان منظمی را برای خوابیدن و بیدار شدن تعیین و از چرت زدن اجتناب کنید.

• درجه حرارت بستر خوابتان را متعادل نگه دارید. (خنک بودن بستر از گرم بودن آن بهتر است.)

• اگر دچار مشکلات مزمن خواب هستید، با پزشك متخصص مشورت کنید.

Harvard Women ص ۲۰۰ Jan, health watch s

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=224178>



شفاگری با رؤیا

در زمان های کهن به نقش رؤیا به عنوان شفادهنده یا کانال شفا بیشتر توجه می شد. اما با قوت گرفتن دیدگاه مادی، این نقش کم کم به فراموشی سپرده شد. و خوشبختانه مردم مجدأ به این میحت علاقه نشان داده اند.



ما در اینجا شما خوانندگان عزیز را با چهار گروه از رؤیاهای آشنا می‌کنیم.

(۱) رؤیاهای شفا دهنده

رؤیاهائی که شفا دهنده بوده و حاوی انرژی شفابخش هستند. این رؤیاهای دیدگاه باطنی حامل انرژی شفا دهنده هستند و کسی که در تماس با آنها قرار می‌گیرد بر اثر انرژی این رؤیاهای کالبد انرژی‌اش یا حتی کالبد جسمانی‌اش ترمیم می‌شود. بیماری‌ها از هر نوعی که باشند بر بنیادهای انرژی انسان (کالبد انرژی، مراکز اصلی و فرعی انرژی و شریان‌های انرژی) تأثیر می‌گذارند. انرژی رؤیاهای شفابخش می‌تواند نارسائی‌های انرژی شخص را کاهش داده یا برطرف کند و مستقیماً موجب بهبودی یک شخص شود.

(۲) رؤیاهای شفا گیرنده

این رؤیاهای بر اثر ارتباط روحی‌ای که ایجاد می‌کنند نتیجه درمان‌کننده دارند. شخص ممکن است از طریق این رؤیاهای، انرژی شفابخش را از یک مرجع شفا دهنده دریافت کند. اکثر این نوع رؤیاهای در اثر تماس با ارواح تکامل یافته و بزرگ روی می‌دهد. این نوع رؤیاهای مانند کانال ارتباطی مناسبی هستند (به عکس نوع اول از خودشان انرژی شفابخش ندارند) که موجب به وجود آمدن حلقه ارتباط روحی بین شخص و روحی که دارای نیروی شفابخشی است می‌شوند. انتقال انرژی شفابخش ارواح تکامل یافته از طریق رؤیا به راحتی و سهولت انجام می‌شود زیرا در رؤیا موانعی که مختل کننده ارتباط روحی هستند و مانع رسیدن این انرژی شفابخش می‌شوند، کمتر وجود دارد و لذا روند برقراری ارتباط و انتقال انرژی با سهولت بیشتری انجام می‌شود. نقل شده است که داماد یکی از روحانیون (شیعه) دختری داشت که فلج شده بود و اطباء از درمانش قطع امید کرده بودند. این دختر شبی در رؤیا پدر بزرگش (همان شخص روحانی) را می‌بیند که به او می‌گوید: "دخترم از جا بلند شو و راه برو" دختر از خواب بیدار می‌شود و موضوع را با خواهرش در میان می‌گذارد. او هم می‌گوید: اگرچه این یک رؤیا بیش نیست اما سعی کن، شاید بتوانی راه بروی. دختر فلج سعی می‌کند و با شادی می‌بیند که می‌تواند راه برود و در اثر آن رؤیا شفا یافته است (۱) همچنین کم نبوده‌اند کسانی که نقل کرده‌اند بعد از دیدن خواب بزرگان - به خصوص ائمه اطهار (ع) - شاهد درمان بیماری خود بوده‌اند.

(۳) رؤیاهای نسخه‌ای

در این حالت، رؤیا مجرای دریافت نسخه و دستورالعملی است که منجر به شفا می‌شوند به عبارتی رؤیابین در تماس با رؤیاهایش راه حل بیماری مورد نظر را از طریق شعور خلاق دریافت می‌کند. این نسخه‌ها می‌توانند عمومی یا اختصاصی باشند. یعنی برای مورد خاصی کارائی داشته باشند یا کاربرد آنها عمومی باشد.



نسخه‌های مستقیم به وضوح بیانگر دستورالعمل بهبود بیماری هستند. در صورتی که در نوع غیرمستقیم آن به نظر نمی‌آید که این رؤیا بیانگر نسخه‌ای باشد اما وقتی تفسیر می‌شود از معنای آن، ماهیت نسخه بودنش معلوم می‌گردد. به‌طور مثال یک پزشک از طریق یک رؤیا موفق به کشف یک داروی جدید شد. او رؤیایش را اینگونه توصیف می‌کند: "سگی را دیدم که به گردن و کلیه‌هایش تیر خورده بود. دلم به حالش سوخت و او را به خانه برده و از او مراقبت کردم و کمی بعد، در کنار سگ به خواب رفتم و همان زمان رؤیای بدی دیدم ناگهان رؤیا تغییر کرد و سگ تبدیل به یک اسان شد. او با من صحبت کرد و گفت: "اکنون من به تو ریشه‌ای را نشان می‌دهم که برای درمان بیماری‌ها به کار می‌رود و به تو طرز استفاده آن را نیز یاد می‌دهم. هرگاه متوجه شدی که شخصی بیمار است از این دارو استفاده کن، او بهبود خواهد یافت. یکی از این داروها برای درد گلو خوب است..." و این راه‌حل به توصیه‌ای همیشگی برای آن پزشک تبدیل شد که از طریق آن توانست به درمان بیماری‌ها بپردازد.

(۴) رؤیاهای شفاگر

این رؤیاها مانند سرچشمه یک نیروی شفابخش هستند. تفاوت آنها با رؤیاهای حامل انرژی شفابخش مانند پسته‌ای از انرژی شفابخش عمل می‌کنند در حالی که این نوع رؤیاها سرچشمه انرژی‌های شفابخش هستند. در حالت اخیر، رؤیابین می‌تواند انرژی شفابخش را بارها از رؤیایش استخراج کرده و برای شفادهی به کار گیرد. این انتقال انرژی شفابخش ممکن است حتی در بیداری نیز انجام شود. به عنوان مثال یک سرخپوست شهر دگرا به نام "گوزن سیاه" نقل می‌کند:

"زمستان آن سال، خوراکی گیرمان نیامد چون برف سنگینی باریده بود و شکار گوزن را مشکل کرده بود. بسیاری از مردم ما به برف‌کوری دچار شدند و طبیب مقدسی به اسم خوانده در اردوگاه به راه افتاد و برف‌کورها را درمان کرد. او بر روی چشم بیماران که نابینا شده بودند، برف می‌گذاشت و پس از خواندن سرود مقدس خاصی که در رؤیا شنیده بود، ضربه‌ای به پشت سر آنها می‌زد و آنها دوباره بینا می‌شدند... (۲)".

در واقع این مرد با منبعی از نیروی شفابخش که از طریق رؤیایش دریافت می‌کرد توانست نیروی شفادهی را بارها مورد استفاده قرار دهد.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=252080>

روبه روی من نشسته است. با چهره پی سیاه، ریشی نامرتب و مویی
ژولیده. چشم‌ها ملتهب و بیرون زده با پلک‌های نیمه بسته.

می‌گویم؛ «بفرمایید.»

«آقای دکتر مشکل خواب دارم. دیگه پدرم را درآورده.»

«پرخوابی یا بی خوابی؟»

«نمی‌دونم. من می‌گم شما روش اسم بذارید. صبح تا شب چرت می
زنم. توی اتوبوس، توی تاکسی. چرت زدن به جای خود، تا چرت می‌زنم
انگار دارم سیب زمینی گندیده گاز می‌زنم. تمام دهنم طعم سیب زمینی
گندیده می‌گیره، از بین هم نمی‌ره.»



«خب، پرخوابی داری. شب‌ها چطور می‌خوابی؟»

«شب‌ها تا سرم را می‌گذارم، خوابم می‌بره.»

«چند ساعت؟»

«چند ساعتی می‌خوابم.»

«دقیقاً چند ساعت؟»

«از ساعت یک، دو تا چهار و پنج.»

«اینکه سه چهار ساعت بیشتر نمی‌شه.»

«بله. ساعت یازده دوازده می‌رسم خونه. ساعت چهار و پنج هم باید بزنم بیرون. اداره ام توی جاده قدیم کرچه. باید سروقت دم سرویس باشم تا
۵/۶ تو کارخونه کارت بزنم. ساعت دو بعدازظهر هم باید خودم را برسونم به کارگاه توی جاده ساوه. یک کارگاه جوشکاریه. تا ده و یازده اونجا کار
می‌کنیم تا برسم نارمک (خونه) می‌شه دوازده، یک.»

«خب یک خورده از کارت کم کن.»

«آقای دکتر تازه توی این کار جدید جا افتادم. دوزار درمی‌آرم، تازه زندگی‌م داره یه خرده رو غلتک می‌افته، ولش کنم؟»

«کار صبح را کم کن.»

«اونجا استخدامم، اونم رسمی. بازنشستگی و...»

«لااقل خونه را ببر بین دو تا محل کارت بلکه وسط روز یک چرتی بزنی.»

«اونکه اصلاً نمی‌شه.»

«چرا؟»

«باید نزدیک منزل خانمم باشم.»

«چرا؟»

«از شرایط ازدواجمون بوده.»

«خب، خانومت چرا نمی ره سر کار؟ یک شیفت هم که اون کار کنه...»

«اینم اصلاً نمی شه.»

«لاید این هم جزء شرایط ازدواج بوده؟»

«نه، همه همین طور توافق کردیم.»

«همه؟»

«بله، من و خانمم و خانواده خانمم.»

«دیگر چیزی ندارم بگویم.»

خواب طبیعی از دو مرحله جداگانه تشکیل شده است؛ در مرحله اول مغز استراحت می کند و ما خواب نمی بینیم. در این مرحله چشم ها حرکات تندی ندارند. در مرحله بعد که مرحله حرکات تند چشم نام دارد، مغز مجدداً فعالیت خود را از سر می گیرد و ما خواب می بینیم، اما بدن شل می شود. هر دو این مراحل برای یک استراحت جسمی و فکری کامل الزامی است. ابتدا ما وارد مرحله بدون حرکات تند چشم و پس از مدتی وارد مرحله بعد می شویم. در محرومیت مزمن از خواب آنجا که مرحله حرکات تند چشم یا مرحله رویا از اهمیت زیادی برخوردار است، پس از به خواب رفتن، بدون طی مرحله میانی بلافاصله وارد مرحله حرکات تند چشم می شویم و بلافاصله هم خواب می بینیم. اگرچه همین چرت زدن هم از شدت محرومیت از خواب می کاهد، اما در هر حال عوارض خاصی روی سیستم عصبی باقی خواهد ماند. سیب زمینی های گندیده کابوس بیدارخوابی روزی طولانی و پرمشغله است. چیزی نمی گویم. چه می توانم بگویم. دارویی بدهم که او دیگر نخوابد یا دارویی بدهم که خواب او را بیشتر کند؟ یک داروی تقویتی بی ضرر بدهم تا دقایقی بگذرد یا اندرزی کلی بدهم که کار را باید کم کرد و به اندازه کافی باید خوابید و...

او هم به دنبال حل اساسی مشکلش نیست. فقط اگر سیب زمینی های گندیده نباشند از همه چیز راضی است. من هم هیچ دارویی ندارم که اگر نمی تواند سیب زمینی ها را از بین ببرد، حداقل اندکی از بوی ناخوش آنها بکاهد، البته این یک نمونه بسیار روشنی است. در بسیاری از موارد ماهیت غیرپزشکی موضوع تا این حد روشن نیست و رسیدن به این نقطه خود مستلزم اقدامات تشخیصی قابل توجهی است، اما در هر حال کم نیستند مسائل پزشکی پی که راه حلی از جنس راه حل های پزشکی ندارند و مداخله پزشکی از نوع دارو درمانی، آنها را بدتر می کند. راستی وظیفه طب و طبیب در این گونه موارد چیست؟

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=296819>

علت بی‌خوابی و بدخوابی در کودکان چیست؟ و با این مشکل چگونه برخورد کنیم؟

ابتدا باید علت را جستجو کرد.

شاید دلیل آن جلب توجه، اضطراب، تأثیر داروها، خوب غذا نخوردن و یا استفاده بیش از حد از تنقلات و شکلات و شیرینی باشد. بررسی این عوامل در انتخاب راه حل مناسب به شما کمک خواهد کرد. برای رفع این مشکل می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

۱. فعالیت‌های بدنی کودک (مانند بازی کردن در پارک، برنامه‌های ورزشی و...) را در طول روز افزایش دهید. کودکان قبل از خواب باید آرام باشند تا برای خوابیدن آماده شوند. بازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعات قبل از خواب مناسب نیستند.
۲. بتدریج از هنگام غروب به بعد، فعالیت کودک را کاهش دهید و به جای بازی‌های پر تحرک مانند کشتی گرفتن با توپ بازی، فعالیت‌هایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه با دیدن تلویزیون را جایگزین نمایید. انجام فعالیت‌های آرام کننده چون حمام آب گرم، ماساژ قبل از خواب و به آرامی تکان دادن کودک مفید خواهد بود.



۳. برای زمان خواب کودکان برنامه تعیین کنید و ساعت خاصی را مشخص کنید.

۴. برنامه‌های خانوادگی و خواسته‌های کودک را نیز در نظر بگیرید. انعطاف‌پذیر باشید ولی برخورد قاطع داشتن با کودک را نیز تمرین کنید. الگوئی را که تصمیم به ادامه آن ندارید شروع نکنید. برنامه شبانه باید در کل روز موجب احساس امنیت و نزدیکی میان افراد خانواده شود.
۵. قبل از خواب با کودکان در مورد مسائل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد صحبت کنید.
۶. آماده کردن لباس‌های مدرسه و مرتب کردن کتاب‌های فردا، برنامه مناسبی برای کودکان بزرگتر خواهد بود. قصه گفتن برای کودک قبل از خواب، در درک این مسئله که الان موقع خواب است کمک می‌کند.
۷. پس از رفتن به رختخواب بتدریج از توجه‌تان نسبت به کودک کم کنید و دیرتر به گریه و جیغ او پاسخ دهید. به کودک بگوئید همین الان باید بخوابد و این کار را هر شب تکرار کنید. آنها به برخورد قاطع شما نیاز دارند.
۸. برای بعضی از کودکان خوابیدن در اتاق تاریک دشوار است، بنابراین روشن کردن چراغ خواب در اتاق کودک مفید خواهد بود.
۹. اگر کودکان شب‌ها سخت به خواب می‌روند و یا نیمه شب از خواب بیدار می‌شوند به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید، اینکار در ایجاد الگوی خواب منظم کودک کمک خواهد کرد.
۱۰. به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و نوشابه، خواب کودک را کاهش می‌دهد.
۱۱. به کودکان روش‌های آرام‌سازی (نفس عمیق، کشش و آرام سازی عضلات بدن) را آموزش دهید و تلاش نمائید تا قبل از خوابیدن کودک این تمرین‌ها را انجام دهد.
۱۲. به کودک اجازه دهید تا زمانی که خواب‌آلوده و خسته نشده بیدار بماند و سپس او را به رختخواب ببرید.
۱۳. از تمرین‌های مثبت استفاده کنید و در طول روز راه‌هایی را که کودک می‌تواند با بکارگیری آنها به خواب رود برای او بیان کنید. مثلاً کودک می‌تواند با فکر کردن دربارهٔ صحنه‌های آرام و زیبا مانند برخورد امواج دریا به ساحل، پریدن گوسفندان از روی نرده یا تکرار حروف الفبا و خواندن ترانه‌های کودکانه این کار را تمرین کند.
۱۴. حتی‌الامکان سعی کنید نکات ایمنی را در اتاق خواب کودک رعایت کنید (مثل پوشاندن سیم‌های برق، استفاده از محافظ پریز برق و دور نگهداشتن کودک از اشیاء شکستنی). این کار به والدین کمک می‌کند تا با خیال راحت، کودک را در اتاقش تنها بگذارند.
۱۵. اگر کودک در رختخواب خود نمی‌ماند در اتاق او حضور یابید و هنگامیکه آرام شد او را تحسین کنید. برای مثال ابتدا برایش نوار قصه بگذارید و اگر ناآرامی کرد، ضبط را خاموش کنید.
۱۶. هنگامیکه کودک در طول شب از خواب بیدار می‌شود به او کمتر توجه کنید. کمتر او را در آغوش بگیرید، تماس چشمی را محدود نمائید و با او صحبت نکنید. بی‌تفاوتی والدین در این زمان برای خوابیدن مجدد کودک مؤثر خواهد بود.
۱۷. داشتن یک هم‌اتاقی (مثلاً خواهر یا برادر و یا حتی یک عروسک) می‌تواند به تنها خوابیدن کودک کمک کند و در کسب استقلال او مفید باشد. کودک را به تنها خوابیدن در اتاقش، به عنوان یک رفتار مناسب تشویق کنید.
۱۸. کودکان ترس‌ها و تشویش‌هایی دارند که معمولاً قبل از خواب به سراغشان می‌آید. کودک خود را تشویق کنید در مورد مشکلش با شما صحبت کند. این کار به شما در درک بهتر مسائل، کمک خواهد کرد.

۱۹. به خاطر داشته باشید که والدین، پدربزرگ، مادربزرگ و پرستار کودک باید در مورد چگونگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک با یکدیگر هماهنگ باشند.

۲۰. کودکان به علت شرایط سنی خود آسیب‌پذیرند و نیاز به حمایت و مراقبت بزرگترها دارند. آسیب‌پذیری کودکان ایجاب می‌کند که با وضع قوانین مناسب، حمایت و مراقبت‌های لازم، سلامت جسم و روان آنان را تأمین کنیم.

• اصرار کودک جهت خوابیدن در اتاق خواب والدین

اگر کودک برای خوابیدن در اتاق خواب والدین اصرار دارد رختخواب او را روی زمین بیندازید و بگوئید که در صورت تمایل به خوابیدن در آن اتاق، باید روی زمین بخوابد. بتدریج در شب‌های بعد رختخواب او را نزدیک در ورودی اتاق خواب، خال و یا در راهرو بیندازید. هدف از این کار این است که کودک در اتاق خواب شما ناراحت باشد. بسیاری از کودکان هنگام قرار گرفتن در چنین شرایطی، خوابیدن در رختخواب خود را ترجیح می‌دهند.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=14045>



علل و درمان کم خوابی - بی خوابی

بی خوابی برای بیان درک حالات ناخوشایند یا شکایت از خواب نامناسب به علت مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدارشدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود، بکار میرود.

بی خوابی با تعداد ساعتهای خوابی که فرد دارد یا اینکه چه مدت طول می کشد تعیین نمی شود. افراد مختلف به طورطبیعی در نیازشان به خواب و میزان رضایتمندی شان از خواب متفاوت





هستند. بی خوابی ممکن است در طول روز مشکلاتی مانند خستگی، کمبود انرژی، مشکل در توانایی تمرکز، و تحریک پذیری بیش از حد را پدید آورد.

بی خوابی را می توان به چند دسته مثل بی خوابی گذرا (کوتاه مدت)، بی خوابی متناوب، و بی خوابی مزمن (پایدار) تقسیم بندی کرد. بی خوابی ای که از یک شب تا چند هفته ادامه دارد، بی خوابی موقت (گذرا) نامیده می شود.

اگر دوره های بی خوابی گذرا از زمانی تا زمان دیگر تکرار شود، بی خوابی، متناوب نام خواهد گرفت. همچنین اگر بیشتر شبها رخ دهد و یک ماه یا بیشتر ادامه یابد آن را مزمن مینامیم.

• علت های بی خوابی چیست؟

به نظر می رسد که وضعیت و موقعیت های ویژه ای باعث ایجاد بی خوابی در فرد می شوند. مثال هایی از این حالات عبارتند از: سن بالا (بی خوابی بیشتر در افراد با سن بالای ۶۰ سال رخ می دهد)، جنس زن و سابقه افسردگی. اگر شرایط خاصی (مانند استرس، اضطراب، بیماری و یا استفاده از داروهای ویژه) هم در کنار سایر عوامل وجود داشته باشد، بی خوابی محتمل تر خواهد بود. علل زیادی برای بی خوابی وجود دارد. بی خوابی های گذرا و متناوب، عمدتاً در افرادی است که یکی از حالات زیر را دارند:

استرس، سر و صدای محیطی، گرمای بسیار زیاد محیط، تغییر محیط اطراف، مشکلات در برنامه خواب-بیداری طی مسافرت های هوایی، اثرات جانبی برخی داروها.

بی خوابی مزمن پیچیدگی بیشتری دارد و اغلب بعلم ترکیبی از عوامل پدید می آید که شامل مشکلات اولیه در اختلالات بدنی یا اختلالات ذهنی است. یکی از شایع ترین علت های بی خوابی مزمن افسردگی است. علت های زمینه ای دیگر مثل دردهای مفصلی، بیماری های کلیوی، نارسایی قلبی، آسم، تنگی نفس در خواب، خواب آلودگی شدید، سندرم پای بیقرار (restless leg syndrome)، بیماری پارکینسون و پرکاری تیروئید (هایپرتیروئیدی) نیز در این مورد مقصرند.

با این حال بی خوابی مزمن میتواند در اثر فاکتورهای رفتاری خاصی مثل استفاده نامناسب از کافئین، الکل یا مواد دیگر، بهم خوردن دوره های خواب طی شیفت های کاری یا سایر برنامه ها و فعالیت های شبانه نیز ایجاد شود.

بعلاوه نشان داده شده است رفتارهای زیر نیز بی خوابی مستمر ایجاد می کنند: انتظار بی خوابی و نگرانی از به خواب رفتن، مصرف بیش از حد کافئین، آشامیدن الکل قبل از خواب، سیگار کشیدن قبل از خواب، مصرف غذای زیاد قبل از خواب، چرت زدن زیاد عصرانه، برنامه خواب و بیداری نامنظم و تکراری. این رفتارها می توانند بی خوابی کنونی را طولانی کنند.

کنار گذشتن این رفتارها می توانند بی خوابی را از بین ببرد. بی خوابی در مردان و زنان در تمام گروه های سنی یافت می شود، ولی به نظر می رسد که در زنان (خصوصاً بعد از یائسگی) و در پیری شایع تر از سایر موارد باشد. توانایی خوابیدن نسبت به نیاز به آن، درسین بالا کاهش می یابد. همچنین بی خوابی در خانم های باردار خصوصاً در هفته های آخر بارداری شایع است.

• درمان بی خوابی:

بی خوابی گذرا و بی خوابی متناوب میتواند نیاز به درمان خاصی نداشته باشد .

اگر بی خوابی بخاطر یک تغییر موقت در برنامه خواب-بیداری باشد (مانند مسافرت های هوایی) ساعت بیولوژیکی فرد به شرایط طبیعی خودش باز خواهد گشت. با این حال در صورت پیدایش خواب آلودگی و کارایی نامناسب در طول روز، استفاده از قرصهای خواب آور کوتاه اثر می تواند خواب و هشیاری روز بعد را بهبود بخشد.

• درمان بی خوابی مزمن شامل مراحل زیر است:

- تشخیص و درمان مشکلات زمینه ای مدیکال و فیزیولوژیک

- تعیین رفتارهایی که می تواند بی خوابی را بدتر کند

- متوقف ساختن یا کاهش این رفتارها استفاده از قرصهای خواب (اگر چه استفاده طولانی مدت از قرصهای خواب برای بی خوابی مزمن مورد بحث است).

بیماری که هر نوع قرص خوابی را مصرف می کند باید تحت نظر پزشک باشد تا به دقت اثر بخشی دارو ارزیابی شده و عوارض جانبی به حداقل برسد. به طور کلی این داروها در پایین ترین مقدار و در کوتاه ترین مدت ممکن (که برای برطرف کردن مشکلات و علائم مورد نیاز باشد) تجویز می شوند. بعضی از این داروها اگر ناگهان قطع شوند می توانند بی خوابی را دوباره برای یک یا دو شب به فرد تحمیل کنند، به همین خاطر سعی میشود از کاهش تدریجی آنها استفاده شود. امتحان کردن تکنیک های رفتاری برای بهبود بخشیدن خواب مانند درمان توسط relaxation therapy ، درمان از طریق محدود کردن خواب (restriction therapy) و مقید سازی (Reconditioning) بسیار مفید خواهد بود .

• Relaxation therapy

تکنیک های خاص و موثری وجود دارند که می توانند اضطراب و فشار بدنی را از بین ببرند یا کاهش دهند. در نتیجه، عضلات شل شده و خوابی سرشار از آرامش ایجاد می شود. معمولاً زمان زیادی برای یادگیری این تکنیک ها و دستیابی به آرامش موثر طول می کشد.

• Restriction therapy

(محدود کردن خواب) بعضی از افراد که از بی خوابی رنج می برند ساعات زیادی را در تخت خواب برای به خواب رفتن بدون هیچ موفقیتی صرف میکنند. این افراد می توانند از یک برنامه محدودیت برای خوابیدن بهره ببرند، در این برنامه ها ابتدا اجازه ساعات کمی خواب در طول شبانه روز را می دهند و به تدریج این ساعات افزایش می یابند تا زمانی که به یک خواب شبانه طبیعی تر حاصل گردد.

• Reconditioning (مقید سازی)

درمان دیگری که میتواند مفید باشد اینست که مکان و زمان خواب منحصراً برای خوابیدن است. به عبارت دیگر هیچ عنوان تختخواب برای انجام کار دیگری غیر از خوابیدن استفاده نشود. در این روش به فرد توصیه می شود که تنها هنگامی که خواب آلوده شده به تختخواب رود.

واگر خوابش نمی آید برخیزد و از تختخواب خارج شود و هنگامی که احساس خواب آلودگی می کند به تختخواب برگردد. در طی این روند فرد باید از چرت زدن خود داری کند و روزانه سر ساعت مشخصی بیدار شده و به تختخواب رود. بمرور فرد خود را مقید خواهد کرد که مکان و زمان خواب را به

منبع : سایت دکتر ظهرا بی

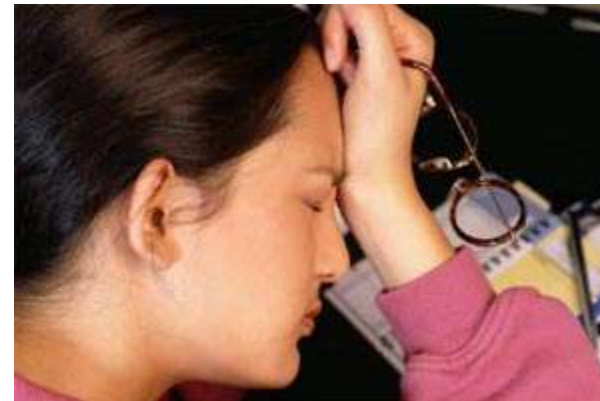
<http://vista.ir/?view=article&id=278271>



عوارض بی خوابی در مشاغل حساس

عوارض خطرناک ناشی از بی خوابی محدود به حوادث رانندگی یا سایر حوادث نمی شود و برای همه وجود دارد، اما آثار آن در برخی مشاغل مانند رانندگان بیشتر به چشم می آید. از جمله مشاغلی که مطالعات زیادی در مورد تأثیر کم خوابی بر آن انجام شده، مشاغل حوزه پزشکی و پرستاری است.

دستیاران پزشکی (پزشکانی هستند که در حال گذراندن دوره تخصص هستند) به غیر از فعالیت‌های روزانه در بیمارستان، معمولاً کشیک‌های سنگینی هم در طول شب دارند. این مسئله سبب شده که ساعات کاری دستیاران، از بیشترین ساعات کار در بین مشاغل در جهان باشد، یعنی



اغلب آنها بالای ۸۰ ساعت در هفته کار می کنند و اگر این زمان به ۱۰۰ تا ۱۲۰ ساعت هم برسد، اصلاً جای تعجب ندارد.

با توجه به اینکه سلامت فکری و جسمی دستیاران به طور مستقیم با سلامت بیماران در ارتباط است، مطالعات متعددی در زمینه تأثیر کار زیاد و کم خوابی دستیاران، بر کارایی آنها انجام شده است. در تمام این مطالعات، ارتباط کار زیاد دستیاران با مشکلات عصبی از قبیل افسردگی، اضطراب و عصبانیت به اثبات رسیده است. حتی بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که ساعات کاری زیاد، خطر فرو رفتن سوزن آلوده در انگشت دستیاران را افزایش می دهد و احتمال تصادفات رانندگی را نیز در آنها دو برابر می کند. ولی از همه مهم تر، تأثیر این مسئله بر خطاهای پزشکی است.

سالانه فقط در آمریکا ۹۸ هزار نفر در اثر خطاهای پزشکی جان خود را از دست می دهند و خستگی پزشکان یکی از عوامل اصلی بروز این خطاهای پزشکی است.

به عنوان مثال مطالعه‌ای بر روی دستیاران جراحی در آمریکا نشان داده است که به دنبال یک شب بی خوابی در کشیک، آنها در نحوه انجام لاپاراسکوپی (نوعی جراحی کوچک که در آن با ایجاد برشی ظریف بر روی بدن، دوربین کوچکی وارد بدن می شود و پزشک از طریق آن داخل بدن را مورد بررسی قرار می دهد) دو برابر بیشتر مرتکب خطا می شوند.

مطالعه‌ای بر روی پرستاران در آمریکا هم نشان داده است که احتمال خطای پرستاران، مثل دادن داروی اشتباه یا دوز اشتباه دارو، در کشیک‌هایی که بیش از ۵/۱۲ ساعت طول می کشد، ۳ برابر بیشتر می شود. چنین مطالعاتی باعث شد که اتحادیه اروپا حداکثر ساعت کاری دستیاران و پزشکان را به ۵۶ ساعت در هفته کاهش دهد و البته قرار است این میزان در سال ۲۰۰۹ به ۴۸ ساعت در هفته کاهش یابد.

• کار، کار و باز هم...

افرادی که بیش از حد معمول کار می کنند، معمولاً دو دسته هستند: آنهایی که به کار و پول آن نیاز دارند و آنهایی که حرص پول می زنند. البته در این بین افرادی هم هستند که خودشان دلشان می خواهد زیادی کار کنند.

در واقع این افراد کم هم نیستند و تعداد آنها آن قدر زیاد شده که در واژگان جدید جایی هم برای خود دست و پا کرده‌اند: Workaholics. این واژه در واقع چیزی شبیه واژه Alcoholic است و هر دو معنای مشابهی دارند: معتاد به کار و معتاد به الکل.

در حال حاضر تخمین زده می شود که در آمریکا ۱۲ میلیون معتاد به کار وجود دارد.

صرف انتخاب این کلمه نشان از پیامدهای واقعه دارد. کسی که به چیزی معتاد می شود، تعادل را از دست می دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، از استراحت و فعالیت‌های دیگرش می زند تا به اعتیادش برسد، در حالی که کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها و تفریحات، اثر خود را بر روی او به جا می گذارد.

پزشکان لیست بلند بالایی از عوارض خستگی ناشی از کار بیش از حد بر کارایی افراد تهیه کرده‌اند؛ به عنوان مثال، در افرادی که بیش از حد کار می کنند، تفکر استراتژیک دچار مشکل می شود، یعنی توانایی آنها در ارزیابی درست خطرات و پیش بینی نتایج احتمالی اقدام خود کاهش می یابد.

علاوه بر این، خلاقیت و نوآوری هم به شدت تحت تأثیر خستگی قرار می گیرد. خستگی همچنین باعث اختلال حافظه می شود و توانایی تمرکز و پیگیری کارها را کاهش می دهد. البته عوارض خستگی همیشه به خود فرد محدود نمی شود و می تواند اطرافیان را نیز متأثر کند. به عنوان مثال، عدم توانایی در کنترل رفتار و جلوگیری از رفتارهای نامناسب یکی از اولین آثار خستگی است.

توانایی ارتباط مؤثر با دیگران هم در اثر خستگی کاهش می یابد. مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه مریلند آمریکا انجام شده، نشان می دهد که کار زیاد، زندگی خانوادگی را تحلیل می برد.

این تحقیق نشان داد که ساعت کاری زیاد باعث تداخل کار و زندگی خانوادگی می شود که این مسئله، خود افسردگی و سایر مشکلات ناشی از استرس را به دنبال دارد.

به همه این عوارض منفی، تأثیر کار زیاد را بر بیماری‌های قلبی و نیز تشدید بیماری‌های فعلی فرد مانند آسم و بیماری‌های گوارشی را نیز اضافه کنید. همچنین مطالعاتی که بر روی بیش از ۵۵ هزار نفر از ساکنان کالیفرنیا انجام شده است، نشان داده افرادی که ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، ۱۴ درصد بیشتر احتمال دارد که فشارخونشان نسبت به افرادی که ۱۱ تا ۱۹ ساعت در هفته کار می‌کنند، افزایش پیدا کند. در مورد افرادی هم که ۴۱ تا ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، احتمال ابتلا به فشارخون بالا ۱۷ درصد بیشتر است.

کار زیاد حتی در مواردی باعث مرگ افراد هم شده است. از مهم‌ترین این موارد می‌توان به مرگ "چن پی نی" کارگردان ۵۹ ساله چینی در اثر خونریزی گوارشی در سر صحنه فیلم برداری فیلم "آرایشگر" و نیز مرگ "وانگ جون یائو" رئیس گروه جونیائو اشاره کرد. وی اولین شرکت هواپیمایی خصوصی را در چین دائر کرد، ولی در سن ۳۸ سالگی در اثر سرطان دستگاه گوارش جان خود را از دست داد.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=275277>



عوارض خوابیدن در بین الطلوعین

بین الطلوعین یعنی بین دو دمیدین (طلوع) روشنایی، یعنی بین طلوع فجر (نماز صبح) تا طلوع آفتاب و زمانی که هوا تقریباً گرم و میش شده است.

بین الطلوعین یعنی بین دو شرق، یک شرق یعنی طلوع صبح کاذب که خیط ابیض است و شرق دوم یعنی طلوع صبح صادق که طلوع آفتاب است. چنین حالتی در غروب هم وجود دارد.

در مورد خوابیدن که یک امر طبیعی است، در روایات آمده است که "در ساعات اولیه شب بخوابید و بین الطلوعین بیدار باشید" (۱).

متأسفانه در حاضر افراد، بسیاری از این گونه مسائل را صرفاً به عنوان



دستورالعمل های ارشادی و اخلاقی در نظر می گیرند، در حالی که این دستورات صد در صد کاربردی می باشند. به عنوان نمونه یکی از فواید عمل به روایت مذکور این است که هورمونی در بدن به نام هورمون رشد (سوماتوتروپ) وجود دارد که بیشترین میزان ترشح آن حدود دو ساعت بعد از غروب آفتاب می باشد (زیرا بدن انسان یک فیزیولوژی خاصی دارد که با عالم هماهنگ می باشد) و در روایات آمده که همان ساعت بخوابید. اینکه خواب کافی در زمان مناسب، باعث بلندی قد می شود، به این دلیل است که در اوایل شب، این هورمون ترشح می شود و اگر کسی سر شب بخوابد، رشد متناسب و متعادلی پیدا می کند.

اما یک سری از هورمون های استرس زا وجود دارند (البته در جای خود مفید می باشند) که به آنها "کورتیکواستروئید" گفته می شود، مانند هورمون های "آدرنالین" و "نور آدرنالین". بیشترین میزان ترشح این هورمون ها دو ساعت قبل از طلوع آفتاب می باشد؛ یعنی دقیقاً هنگام بین الطلوعین (از طلوع فجر تا طلوع آفتاب).

این که خواب بعد از اذان صبح، باعث ناراحتی و کسلی و پریشانی انسان می شود، ولی بیدار شدن در موقع اذان حالت شادابی می آورد، به خاطر ترشح این هورمون هاست. همچنین اگر زمانی که این هورمون ها حداکثر ترشح خود را دارند، انسان خواب باشد، احتمال سکنه زیاد است. لذا بیشترین آمار مرگ در خواب، در ساعات بین الطلوعین می باشد.

حال اگر همین مسئله یعنی نخوابیدن بین الطلوعین را یک پزشک به ما توصیه می کرد، با شوق و اطمینان بیشتری به آن عمل می کردیم، زیرا به کاربردی بودن آن معتقد بودیم، اما دستورات دینی را به عنوان مسائل صرفاً اخلاقی پنداشته و کمتر به آنها توجه می کنیم.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرنده

<http://vista.ir/?view=article&id=108470>



عوارض کمخوابی و بی خوابی

خواب عمیق و کافی برای بهداشت روح و روان و جسم ما حیاتی است؛ خواب به مغز این امکان را می دهد تا فعالیت فشرده ای که در طی روز داشته است را جبران کند.



همچنین ثابت شده که کمبود خواب خطر چاقی مفرط، عارضه قلبی و افسردگی را افزایش می‌دهد.

کمبود خواب همچنین بهره‌وری کاری را پایین می‌آورد و حتی انجام برخی کارها را به فعالیتی خطرناک تبدیل می‌کند.

اما کارشناسان متوجه شده‌اند که حتی اگر فرد ساعات مناسبی از روز خود را برای خوابیدن کنار بگذارد، احساس خستگی او بر جای خود باقی است، چون خوابش عمیق و به اصطلاح «راحت» نبوده است.

به نظر می‌رسد که این روزها شمار بیشتری از مردم برای «راحت و عمیق» خوابیدن به راهنمایی کارشناسان نیاز دارند.

• کاهش هوشیاری و کارایی:

فقط ۵/۱ ساعت کمبود خواب در یک شب، هوشیاری (Alertness) در روز



بعد را تا ۳۲ درصد کاهش می‌دهد.

• اختلال حافظه و شناخت:

بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که محرومیت از خواب، توانایی مغز برای ایجاد حافظه جدید را کاهش می‌دهد.

• کاهش کیفیت زندگی:

کم‌خوابی باعث می‌شود که شما نتوانید به کارهای مورد علاقه‌تان که نیاز به تمرکز و توجه مداوم دارند، مثل دیدن برنامه مورد علاقه در تلویزیون، یا دیدن فیلم در سینما بپردازید.

• آسیب‌های شغلی:

محرومیت از خواب، خطر آسیب‌های شغلی را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

• حوادث اتومبیل:

در یکی از مطالعات، از افراد دچار کم‌خوابی خواسته شد که پشت دستگاه‌های شبیه‌ساز (سیمولاتور) رانندگی قرار گیرند. نتیجه این بود که عملکرد آنها معادل و حتی پایین‌تر از افرادی گزارش شد که دچار مسمومیت با الکل یا سایر مواد بودند.

موارد ذکر شده، همگی از آثار سوء فوری و زودرس کم‌خوابی بودند، ولی کم‌خوابی در بلندمدت هم عوارض شناخته شده‌ای دارد.

ازجمله: افزایش فشار خون، حمله قلبی، سکته مغزی، چاقی، مشکلات روانی نظیر افسردگی و سایر اختلالات خلقی، کاهش تمرکز و آسیب‌های بلندمدت ناشی از تصادف.

• بی‌خوابی: INSOMNIA

بی‌خوابی نوعی اختلال در خوابیدن یا استراحت محسوب می‌شود. این‌طور که پزشکان معتقدند، نشانه‌های این بیماری معمولاً خود را به آسانی

نمایان نمی‌کنند، اما در عین حال باید توجه داشت بیدار شدن در نیمه‌های شب و بروز مشکل برای خوابیدن دوباره می‌تواند علایمی از ابتلا به این عارضه باشد.

هرکس ممکن است در طول دوران زندگی خود با اختلالات خواب مواجه شود و نتواند به هنگام شب به سادگی بخوابد، اما این عارضه معمولاً کوتاه مدت است و پس از مدتی از بین می‌رود.

به هر حال، طبق یک تخمین معتبر، از هر ۱۰ نفر در دنیا یک فرد به اختلالات خواب برای مدت زمان طولانی که بی‌خوابی مزمن نام دارد مبتلا می‌شود. بی‌خوابی‌ها بیشتر در سنین بالا و بزرگسالی و همچنین در افراد پرتنش و پراسترس بروز می‌کنند.

بروز مشکل برای خوابیدن، بیشتر به دنبال بروز فشارهای عصبی و نگرانی‌های شدید به وجود می‌آید.

دیگر عواملی که این عارضه را به دنبال دارند، شامل بیماری‌های فیزیکی که دردهای شدید را به همراه دارند، سروصداها، محیط، کافئین، الکل، عوارض ناشی از مصرف برخی داروها، افسردگی و شیفت‌های کاری شبانه می‌شود. اگر افراد در طول روز فعالیت بدنی شدیدی انجام دهند و بسیار خسته شوند، این روند می‌تواند آنها را با مشکلات عدیده‌ای مواجه کرده و به هنگام شب و خوابیدن آنها را با مشکل مواجه می‌کند.

• بهترین روش برای خوابیدن

اگر شما هم از بی‌خوابی رنج می‌برید، سعی کنید هنگام شب به موقع به رختخواب بروید و مثل سایرین، هنگام صبح از خواب بیدار شوید. توجه داشته باشید برای آنکه این اختلال در شما از بین برود، نباید وقتی که در رختخواب هستید تلویزیون تماشا کنید، مطمئن شوید که محل خواب شما راحت است و اتاقی که در آن به سر می‌برید، کاملاً تاریک شده است.

شما باید از مصرف محرک‌هایی که می‌تواند بی‌خوابی را در شما به دنبال داشته باشد، خودداری کنید.

این محرک‌ها می‌توانند شامل کافئین، نیکوتین و الکل باشند. افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به رختخواب، و مصرف گیاهانی نظیر سنبل‌الطیب و بابونه می‌تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان‌تر به خواب بروند.

توجه داشته باشید، اگر می‌خواهید بی‌خوابی و عوارض ناشی از آن در شما از بین برود، باید عوامل مشکل‌ساز را هرچه سریع‌تر از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید و در آرامش کامل به سر ببرید، همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان کاملاً راحت است و مشکلی در آن وجود ندارد. قرص‌های خواب می‌توانند در کوتاه مدت مورد استفاده قرار گیرند و به صورت موقت عارضه کم‌خوابی را در شما درمان کنند.

اگرچه عوامل یاد شده همه می‌توانند تأثیرات فراوانی در خوابیدن و اختلالات خواب بر جای بگذارند، اما کارشناسان بر این باورند که اتاق خواب و نحوه چیدمان وسایل در آن می‌تواند بیشترین تأثیر را در این زمینه بر جای بگذارد.

این طور که گفته می‌شود، اتاق خواب به هم ریخته و نامرتب می‌تواند تا دو برابر احتمال بروز بی‌خوابی را نسبت به اتاق خواب‌های تمیز و اصولی بالا ببرد.

عوامل ابتلا به بی خوابی کدامند؟

اصطلاح پزشکی INSOMNIA که امروزه بین مردم باب شده نوعی اختلال در خوابیدن یا استراحت محسوب می شود. این طور که پزشکان معتقدند، نشانه های این بیماری معمولاً خود را به آسانی نمایان نمی کنند، اما در عین حال باید توجه داشت بیدار شدن در نیمه های شب و بروز مشکل برای خوابیدن دوباره می تواند علایمی از ابتلا به این عارضه باشد.

• چه کسانی مبتلا می شوند؟

هر کس ممکن است در طول دوران زندگی خود با اختلالات خواب مواجه شود و نتواند به هنگام شب به سادگی بخوابد، اما این عارضه معمولاً کوتاه مدت است و پس از مدتی از بین می رود. به هر حال، طبق یک تخمین معتبر، از هر ۱۰ نفر در دنیا یک فرد به اختلالات خواب برای مدت زمان طولانی که بی خوابی مزمن نام دارد مبتلا می شود. بی خوابی ها بیشتر در سنین بالا و بزرگسالی و همچنین در افراد پرتنش و پراسترس بروز می کند.

افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به رختخواب، و مصرف گیاهانی نظیر سنبل الطیب و بابونه می تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان تر به خواب بروند. بروز مشکل برای خوابیدن، بیشتر به دنبال بروز فشارهای عصبی و نگرانی های شدید به وجود می آید. دیگر عواملی که این عارضه را به دنبال دارند شامل بیماری های



فیزیکی که دردهای شدید را به همراه دارند، سر و صداها، محیط، کافئین، الکل، عوارض ناشی از مصرف برخی داروها، افسردگی و شیفت های کاری شبانه می شود. اگر افراد در طول روز فعالیت بدنی شدیدی انجام دهند و بسیار خسته شوند، این روند می تواند آنها را با مشکلات عدیده ای مواجه نماید و به هنگام شب و خوابیدن آنها را با مشکل مواجه می کند.

• بهترین روش برای خوابیدن

اگر شما هم از بی خوابی رنج می برید سعی کنید هنگام شب به موقع به رختخواب بروید و مثل سایرین، هنگام صبح از خواب بیدار شوید. توجه داشته باشید برای آنکه این اختلال در شما از بین برود نباید وقتی که در رختخواب هستید تلویزیون تماشا کنید، مطمئن شوید که محل خواب شما راحت است و اتاقی که در آن به سر می برید کاملاً تاریک شده است. شما باید از مصرف محرک هایی که می تواند بی خوابی را در شما به دنبال داشته باشد خودداری کنید. این محرک ها می توانند شامل کافئین، نیکوتین و الکل شوند.

افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به رختخواب، و مصرف گیاهانی نظیر سنبل الطیب و بابونه می تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان تر به خواب بروند. توجه داشته باشید، اگر می خواهید بی خوابی و عوارض ناشی از آن در شما از بین برود باید عوامل مشکل ساز را هرچه سریع تر از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید عوامل استرس زا را از خود دور کنید و در آرامش کامل به سر ببرید، همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان کاملاً راحت است و مشکلی در آن وجود ندارد. قرص های خواب می توانند در کوتاه مدت مورد استفاده قرار گیرند و به صورت موقت عارضه کم خوابی را در شما درمان کنند. اگر چه عوامل یاد شده همه می توانند تأثیرات فراوانی در خوابیدن و اختلالات خواب بر جای بگذارند، اما کارشناسان بر این باورند که اتاق خواب و نحوه چیدمان وسایل در آن می تواند بیشترین تأثیر را در این زمینه بر جای بگذارد. این طور که گفته می شود، اتاق خواب به هم ریخته و نامرتب می تواند تا دو برابر احتمال بروز بی خوابی را نسبت به اتاق خواب های تمیز و اصولی بالا ببرد.

• طراحی اتاق خواب

نوع ساخت یک اتاق خواب و نحوه قرار گرفتن آن در ساختمان می تواند در چیدمان وسایل و همچنین در نحوه خواب افراد تأثیر مستقیم برجای بگذارد. قرار گرفتن تختخواب در یک اتاق خواب، مهمترین مسئله ای است که باید به آن توجه داشت. به کاربردن اشیاء و لوازم اضافی در یک اتاق خواب می تواند تأثیرات منفی بر جای بگذارد. در چیدمان اتاق های این چنینی باید موارد زیر را همواره به خاطر سپرد:

- تخت های دو طبقه می تواند فضای کمتری را اشغال کند، در این موارد تختخواب باید در گوشه اتاق قرار بگیرد. تختخواب های دوطبقه باید در جایی باشند که فرد برای رفت و آمد و رفتن به طبقه دوم مشکل نداشته باشد.
- سوکت تلفن یا برق می تواند در نحوه قرار گرفتن تختخواب در اتاق مؤثر باشد. افراد معمولاً سعی می کنند تخت خود را در گوشه ای از اتاق قرار دهند که تلفن به آن نزدیک باشد و یا به آسانی بتوانند تلویزیون تماشا کنند. اما اگر در تنظیم محل تلفن و تختخواب دچار اشکال شدید، تهیه یک سیم تلفن بلند، می تواند کمک مؤثری باشد.
- جایی که در اتاق در آن محل واقع شده تأثیر مهمی در مکان قرار گرفتن تختخواب بر جای خواهد گذاشت.

شاید این موارد از دید افراد اهمیت چندانی نداشته باشد، اما باید توجه داشت که تمامی مسائل یاد شده می توانند خوابی راحت یا بی خوابی را

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=309469>



فرمول خواب راحت

مشکل بی‌خوابی یکی از مسائلی است که ممکن است باعث بروز اختلال در زندگی و بازداشتن افراد از انجام بهینه فعالیت‌ها شود. یک خواب خوب و به اندازه می‌تواند تأثیر زیادی در بازدهی و موفقیت داشته باشد. در این بخش به برخی از روش‌های مفید برای مقابله با بی‌خوابی اشاره می‌کنیم.

(۱) تا زمانی که خوابتان نگرفته به رختخواب نروید

هرگاه به رختخواب رفتید و تا ۲۰ دقیقه بعد خوابتان نبرد، از رختخواب برخیزید و کاری انجام دهید تا دوباره خوابتان بگیرد.

(۲) محیط اتاق خواب خود را ساکت و تاریک نگاهدارید

چشم‌بند و مسدودکننده گوش به شما کمک می‌کند که بهتر بخوابید. نور حتی از میان پلک‌های بسته نیز عبور می‌کند.

(۳) غذای سنگین نخورید

خوردن غذاهای چرب و پرکالری در شب، خواب شما را به هم می‌ریزد.

هیچ‌گاه با معده پر نخوابید و از غذاهای سبک استفاده کنید.



(۴) بخندید تا راحت بخوابید

تماشای فیلم‌های خنده‌دار و مطالعه کتاب‌های فکاهی و کمدی در طول روز می‌تواند شما را سرحال آورد، مشکلات ذهنی‌تان را پاک کند و خواب

راحتی را برایتان به ارمغان آورد.

(۵) کارهای آرامش بخش انجام دهید

پیش از آنکه چراغ را خاموش کنید ۱۰ دقیقه مطالعه کنید. اگر پیش از خواب توسط فعالیت‌ها و یا تماشای تلویزیون، بیش از حد تهییج شده باشید، ممکن است برای خوابیدن دچار مشکل شوید. ۱۵ دقیقه گفتگوی آرام، مطالعه سبک و یا گوش دادن به موسیقی ملایم می‌تواند کمک شایانی به خواب رفتن شما کند.

(۶) کافئین نخورید

قبل از خواب، از خوردن چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین خودداری کنید.

(۷) ساعت را کوک کنید

ساعت خود را رأس یک ساعت تنظیم کرده و هر روز صبح سر یک ساعت بدون توجه به آنکه شب پیش چگونه خوابیده‌اید، از خواب برخیزید. هنگامی که الگوی خواب طبیعی مجدداً برقرار شد، اغلب، افراد دیگر نیازی به استفاده از ساعت زنگ‌دار نخواهند داشت.

(۸) ورزش کنید

برای داشتن خواب راحت، در اواخر بعدازظهر و یا عصر (نه پیش از خوابیدن) تمرین ورزشی منظمی انجام دهید.

(۹) تنها از ملحفه و لباس خواب با پارچه نخ طبیعی استفاده کنید

میدان الکترومغناطیسی که توسط سایش پارچه‌های مصنوعی ایجاد می‌شود، الگوی خواب شما را مختل می‌سازد. همچنین حداقل ۳ متر دورتر از وسایل برقی همچون تلویزیون، رادیو، تلفن و پریزهای برق بخوابید.

(۱۰) در ساعات صبحگاهی مدتی در معرض نور تابان خورشید قرار بگیرید

نور تابان صبحگاهی، تأثیر قدرتمندی روی ریتم شبانه‌روزی و یا ساعت بیولوژیکی شما دارد. مطالعات نشان داده‌اند در معرض نور خورشید قرار گرفتن در صبحگاه بین ساعات ۷ تا ۹ صبح حداقل به مدت ۱۵ دقیقه بهترین روش برای تنظیم ساعت بیولوژیکی است.

(۱۱) بین فعالیت‌ها وقفه ایجاد کنید

فاصله گذاشتن بین فعالیت‌های روزانه، ذهن‌تان را آرام و خواب شبانه‌های‌تان را راحت می‌کند. اگر نگران کار، شغل یا پول خود هستید و یا از آن بیم دارید که قرار ملاقات مهمی را فراموش کنید، هر آن چیزی را که ذهن شما را مشغول خود کرده، روی کاغذ یادداشت کنید زیرا این افکار مکرراً در خواب به سراغ‌تان می‌آید و اجازه نمی‌دهند به خواب روید.

(۱۲) پیش از آنکه به رختخواب روید، حمام کنید

آب گرم، درجه حرارت بدن را افزایش می‌دهد و به خوابیدن شما کمک می‌کند.

(۱۳) هنگامی که عصبانی هستید، به رختخواب نروید

خشم و عصبانیت و نیز بحث و مجادله پیش از خواب سبب می‌شود خواب خوش شب را از دست بدهید.

فرار از کابوس‌های شبانه

آیا تا بحال کابوس‌های شبانه به سراغتان آمده‌اند؟ اکثر افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود با کابوس‌ها و خواب‌های وحشتناک دست و پنجه نرم کرده‌اند، اما اگر چندین بار تکرار شوند، باید به صورت جدی برای درمان آنها اقدام کرد.

بهترین راه این است که چشم در چشم این کابوس نامرد بدوزید و او را از میدان بدر کنید. به گفته‌ی یکی از روانشناسان تلقین افکار مثبت نقش بسزایی در کمرنگ شدن کابوس‌های شبانه دارد.

دائماً به خودتان بگویید: "کنترل هرآنچه قرار است در خواب من اتفاق بیافتد فقط به دست خود من خواهد بود". البته قبل از اینکه به جنگ دیو کابوس‌هایتان بروید ابتدا به چند نکته مهم توجه کنید:

- شبها و قبل از خواب از نوشیدن چای و قهوه خودداری کنید و به تمرین تکنیک‌های ریلکسیشن بپردازید. یکی از تکنیک‌های موثر ریلکسیشن تمرکز بر تنفس و کنترل آگاهانه دم و بازدم است.

- شاید شما از مواجهه مستقیم با کابوس وحشت داشته باشید، حق با شماست، چراکه دشوارترین مرحله‌ی درمان نیز همین مرحله است. اما مطمئن باشید هرچه قدر سعی کنید که به آنها فکر نکنید و از صحبت در این باره فرار کنید، کار را برای خودتان سخت‌تر می‌کنید.

- متخصصان روانشناسی از افرادی که دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند، درخواست می‌کنند تا خواب خود را با تمام جزئیات به روی کاغذ منتقل کنند. سپس به تجزیه و تحلیل عواملی می‌پردازند که باعث وحشت این افراد شده که معمولاً منشاء این گونه خواب‌ها کمبود قدرت، اعتماد، صمیمیت، امنیت، یا احترام است.



- در مرحله ی بعد روانشناس از فرد می خواهد که قبل از خواب تمام کابوس را در ذهن خود بازسازی کند ، با این تفاوت که قسمتهای وحشتناک آن را تا حد ممکن برای خودش کم رنگ و بی اهمیت جلوه دهد .

- می بینید که روش مقابله با کابوس های شبانه دقیقاً بر خلاف آن چیزی است که تصور می شود . بیشتر افراد سعی می کنند نه درباره کابوس هایشان صحبت کنند و نه حتی به آنها فکر کنند اما کلید این در بسته فقط و فقط رو در رو شدن با تمام ترس ها و کابوس هایی است که به جانتان افتاده است.

- هرچه بیشتر از آنها فرار کنید با سرعت بیشتری شما را تعقیب می کنند ، پس شجاعانه بایستید و در چشمهای کابوس خیره شوید ، شک نکنید که فرار را بر قرار ترجیح می دهد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=101837>



فلج خواب (بختک)

فلج خواب (sleep paralysis) به حالت ناتوانی در انجام حرکات ارادی حین خواب اطلاق می شود. فلج خواب یک تجربه ی دلهره آور و هراس انگیزی باشد. فلج خواب اغلب اوقات هنگام بیدار شدن از خواب و یا در موارد نادر در لحظه ی به خواب رفتن رخ میدهد. فلج خواب از چند ثانیه تا چند دقیقه به طول می انجامد. ۲۵ تا ۳۰ درصد جمعیت کشور حداقل یکبار در طول زندگی خود اختلال فلج خواب را تجربه کرده اند. فلج خواب میتواند در هر سنی روی دهد.

• علایم فلج خواب:

۱) ناتوانی در حرکت دادن تنه، دستها و پاها و صحبت کردن (فرد از فرط





ترس می‌خواهد فریاد بکشد و برای بیدار شدن تقلا میکند، اما گویی تلاش وی بی نتیجه است).

(۲) فلج تمام و یا بخشی از عضلات اسکلتی بدن.

(۳) احساس خفگی و نزدیک بودن زمان مرگ (گویی موجودی روی قفسه

سینه ی شما قرار گرفته است).

(۴) وحشتزدگی و اضطراب.

(۵) توهمات خواب(hypnagogic hallucinations): به توهمات شنیداری، دیداری و لمسی ی رویا مانند اطلاق میشود. احساس حضور یک انسان دیگر در اتاق، احساس فشردگی در قفسه سینه، دیدن سایه ی افراد، دیدن منبع نورانی، شنیدن صدای افراد، شنیدن صدای قدمهایی که نزدیک میشوند، دیدن شیخ، تجربه خروج از بدن، احساس شناور شدن در هوا، شنیدن صدای بازو بسته شدن درها.

• تصورات غلط نسبت به فلج خواب و یا بختک:

آزار و اذیت توسط جن، شیطان، دیو و یا موجودات فرازمینی، و یا اشتباه گرفتن آن با تجربه خروج از بدن.

• علت ایجاد فلج خواب:

عوامل ژنتیکی، اضطراب و استرس، اختلال هراس و اختلال در نظم خواب را در پیدایش فلج خواب دخیل میدانند.

• مکانیسم ایجاد فلج خواب:

در طی خواب در مرحله ی حرکات سریع چشم(REM)، یعنی مرحله ای که رویا بینی در آن روی میدهد، مغز انتقال سیگنالهای عصبی بسوی عضلات اسکلتی (به استثنای عضله دیافراگم و عضلات چشم) را مسدود و متوقف می‌سازد، تا شما رویاهای خود را برون ریزی نکنید (یعنی مثلاً وقتی خواب می‌بینید در حال دویدن هستید، از رختخواب بلند نشوید و شروع به دویدن نکنید). هنگامی که شما قصد دارید از خواب بیدار شوید، مغز مجدداً کنترل عضلات را به دست می‌گیرد. اما گاهی اوقات قبل از اینکه مغز کنترل عضلات اسکلتی را بدست گیرد و عضلات از حالت فلج بودن خارج گردند، شما هشیاری خود را باز می‌یابید. که نتیجه ی آن احساس هراس آور فلج بودن بدنتان خواهد بود. نقطه ی مقابل این عارضه زمانی است که برخی افراد هنگام رویا دیدن دستها و پاهای خود را تکان میدهند و یا در موارد شدید تر دچار خوابگردی میشوند.

• چه چیزهایی احتمال تکرار فلج خواب را افزایش میدهند:

(۱) کسانی که بطور طاق باز و رو به پشت می‌خوابند بیشتر به فلج خواب دچار میشوند.

(۲) برنامه ی خواب نامنظم و محرومیت از خواب.

(۳) افزایش استرس و اضطراب.

(۴) تغییرات ناگهانی در سبک و یا محیط زندگی.

(۵) مصرف قرصهای خواب آور و آنتی هیستامینها.

• چگونه هنگام تجربه فلج بدن خود را از این وضعیت هراس آور خلاصی بخشیم:

۱) سعی کنید انگشتان دست و پا پای خود را تکان دهید.

۲) چشمان خود را به شدت تکان دهید، به دنیای آن پلکها و سر خود را.

۳) سعی کنید وضعیت خروج از بدن را در خودتان القا کنید.

• درمان فلج خواب:

فلج خواب یک اختلال خواب بی خطر است. تنها با رعایت اصول بهداشت خواب، خودداری از طاق باز خوابیدن و کاهش استرسها و هراسها میتوان تکرار آن را به حداقل رساند. افرادی که هفته ای یکبار به فلج خواب دچار میشوند لازم است تحت درمان دارویی (مصرف ضد افسردگی ها) قرار گیرند.

منبع : ایران هالرز

<http://www.shad۲۲.blogfa.ir/post-۱۹۸۵.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93286>



فوائد خواب نیمروزی کودکان

• کودک و خواب نیمروزی

کودکان شش ماهه تا یکساله معمولاً در روز ۳ ساعت می‌خوابند که به‌طور تقریبی ۱ ساعت آن صبح و ۲ ساعت آن بعد از ظهر است. از قدیم به والدین توصیه می‌کردند که همزمان با خواب نیمروزی کودک، آنها نیز بخوابند. والدین اغلب در این مورد مردد هستند. زوج‌هایی که برای اولین بار پدر یا مادر می‌شوند، به‌ویژه آنهایی که بیرون از منزل کار می‌کنند، درباره مهارت‌های جدیدی که می‌توانند طی ساعات خواب کودک به‌دست آورند، نقشه‌ها





می‌کشند. کتاب‌های مختلفی را می‌خرند و آغاز یک کار بزرگ را در سر می‌پروراند. اما زمانی که کودک به دنیا می‌آید متوجه می‌شوند که اوقات

فراغت موهبتی است که به‌ندرت پیش می‌آید و اگر چنین فرصتی دست دهد علائق زیادی برای پر کردن این لحظه‌ها در فرد ایجاد می‌شود و احتمالاً نیازهای مبرم و واقعی مانند دوش گرفتن یا تعویض لباس، جای خود را به علایق دور از ذهن می‌دهند. با توجه به وظیفه طاقت‌فرسای بچه‌داری، حتی انجام کارهای معمولی نیز موفقیت بزرگی محسوب می‌شود.

در میان وظایف والدین، آنچه باید در اولویت قرار گیرد و مهم‌ترین وظیفه در چند ماه اول زندگی کودک محسوب می‌شود، ایجاد نوعی ارتباط با اوست؛ ارتباط دو سویه‌ای که در کودکی پایه‌ریزی می‌شود و در سراسر عمر تأثیر خود را نشان می‌دهد. والدین باید به حد کافی استراحت کنند تا بتوانند از عهده مسائل پرورشی کودک برآیند. بنابراین توصیه می‌شوند زمانی که کودک می‌خواهد والدین در کنار او استراحت کنند.

• کودک نوپا و خواب نیمروزی

کودکان به‌طور معمول یک یا دو ساعت در روز می‌خوابند. اما میزان آن از ۲۰ دقیقه تا چند ساعت است که معمولاً بعد از ناهار رخ می‌دهد. کودک فعال به سختی برای خوابیدن آرام می‌گیرد. تمام روش‌هایی که در برنامه خواب شب انجام می‌شود، برای خواب بین روز نیز قابل اجرا است. یکسان بودن برنامه خواب شب و خواب نیمروزی حقیقتاً کار را آسان می‌کند. برای آماده کردن بعضی از کودکان جهت خواب نیمروزی، تنها چکیده‌ای از برنامه شب کفایت می‌کند.

والدین می‌توانند خواب بین روز را برای کودک نوپا شیرین‌تر کنند. ممکن است کلمه “خواب” مجموعه‌ای از امور منفی را برای کودک تداعی کند و به‌همین دلیل از خوابیدن امتناع ورزد، اما خوابیدن در کیسه خواب، صندلی راحتی، چادر یا جعبه‌ای پر از بالش جالب باشد. بعضی از کودکان در فضای باز بهتر می‌خوابند. البته اگر پدر یا مادر کنار کودک دراز بکشد و خانه هم آرام باشد احتمال خوابیدن کودک بیشتر است.

• کودکان پیش‌دبستانی و خواب نیمروزی

کودکان سه تا پنج‌ساله، خواب بین روز را قطع می‌کنند. در دوره ناسازگاری یا شیوه جدید که ممکن است تا سه هفته طول بکشد، رفتار کودک تغییر می‌کند و معمولاً نزدیک غروب بد اخلاق می‌شود که در این صورت بهتر است زودتر شام بخورد و بخوابد. هر چند ممکن است کودک پیش‌دبستانی بین روز نخوابد اما برای تجدید قوا باید استراحت کند. خواب فیلمی، ایده خوبی است. تماشای یک فیلم آرام که چندان محرک نباشد، استراحتی را که کودک به آن نیاز دارد تأمین می‌کند. گاه کودک واقعاً به خواب می‌رود، اما حتی اگر به خواب هم نرود مدت زمانی که به آرامش به‌سر می‌برد موجب تجدید قوای او می‌شود. اگر فعالیت‌های دیگری که در مکانی به‌غیر از خانه انجام می‌شود کودک را وسوسه نکند، احتمال کنار آمدن او با این برنامه را بیشتر می‌کند. در چنین فرصتی والدین می‌توانند در کنار فرزند خود بنشینند روزنامه‌ای بخوانند یا کارهایی از این قبیل انجام دهند. گوش دادن به موسیقی یا بازی با اسباب‌بازی‌هایی که به‌ویژه برای اوقات آرامش طراحی شده‌اند، راه دیگری برای استراحت کردن کودک است.

• خواب‌های روزانه طولانی

باید به مدت زمان خواب‌های نیمروزی نیز توجه کرد. هر چه کودک طی روز بیشتر بخوابد، شب کمتر می‌خوابد. اگر خواب بیش از حد کودک در روز،

برنامه خواب شب او را مختل می‌کند با رعایت فاصله زمانی مناسب باید او را بیدار نگه‌داشت. بیدار کردن کودک از خواب روزانه، کار حساسی است زیرا این زمان یکی از اوقات نادری است که کودک با خوشروئی والدین را نمی‌پذیرد. بهتر است که والدین با ظرافت، کاری کنند که خود کودک از خواب بیدار شود. مثلاً می‌توان پنجره اتاق کودک را باز گذاشت تا صداهائی از صدای شیر آب یا تلویزیون او را بیدار کند. ممکن است که کودک چند دقیقه بعد از بیدار شدن، گیج یا بداخلاق باشد و مدتی طول بکشد تا کاملاً سر حال بیاید و آماده انجام کاری شود. یک خوراکی سبک نیز می‌تواند این زمان انتقال را ساده‌تر کند.

محمود پوریاری

کارشناس مشاوره

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=93578>



فواید خواب

در نوشتار زیر نویسنده پیرامون نعمت خواب و حقیقت آن از دیدگاه قرآن به بحث پرداخته و آثار و فواید آن را تبیین کرده است البته محور سخن در این مقاله نقش خوابیدن و به خواب رفتن است و موضوع خواب دیدن و مسائل پیرامون آن، از این مقوله خارج است از اینرو در خصوص مباحثی که درباره رویا و خواب دیدن در آیات قرآنی بیان شده به طور مستقیم سخنی به میان نیامده و تنها برای فهم مفهوم خوابیدن به برخی از آنها اشاره شده است. اینک با هم از نظر می‌گذرانیم .

• خواب، نیاز طبیعی انسان

یکی از امور طبیعی مسئله خواب است. خواب در زندگی بشر از چنان





اهمیتی برخوردار است که به طور طبیعی انسانی که از خواب به هر علتی محروم شود ممکن است بمیرد. در خبرهای جهان امروز، اخبار بسیاری از کسانی گزارش می شود که هفتاد ساعت پیاپی پشت دستگاه رایانه نشسته و مشغول بازی شده و از شدت فشار بی خوابی دچار مرگ زودرس شده و جان خویش را بر روی بازی گذاشته اند. جوانان بسیاری برای این که مراحل مختلف بازی را طی کنند و در آن موفق شوند سه شبانه روز

خود را با آن سرگرم می کنند. در تمامی اخبار و گزارش ها سخن از سه شبانه روز و یا در حدود هفتاد ساعت می شود. به نظر می رسد که انسان به طور طبیعی بیش از این مقدار نمی تواند بی خواب بماند و نیازمند خواب است وگرنه دچار سکنه و ایستایی قلب می شود هر چند که جوان و از هر نظر سالم باشد. تأکید برطبیعی از آن روست که کسانی هستند که به عللی چون ضربات مغزی و یا رخدادی، سلول های مغزی مهار خواب آنان از کار می افتد و شخص ماه ها بلکه سال ها از خواب محروم می شود که در ایران نیز نمونه هایی از خوزستان در اخبار گزارش شده که بیش از چهل سال نخوابیده و یا همانند پرندگان خواب های لحظه ای و ثانیه ای دارند. برخی دیگر نیز می توانند خواب خویش را مهار کرده و تا هفته ها نخوابند. اینان کسانی هستند که با ریاضت و ورزش های بدنی و روحی و روانی توانسته اند طبیعت بدن خویش را مهار و به فرمان خویش درآورند. مرتاضان هندی در این شیوه بسیار مهارت دارند و با تمرین ها و ورزش های سخت و دشوار توانسته اند توانایی مهار خواب را به دست آورند بی آن که بی خوابی موجب شود دچار سکنه و یا مرگ زودرس شوند.

به هر حال انسان به طور طبیعی نیازمند خواب است و بی خوابی عامل مهم در ایستایی قلب و مرگ شخص می شود. برخی بر این پایه می گویند که انسان از گرسنگی و تشنگی نمی میرد ولی از بی خوابی می میرد. بنابراین یکی از نعمت های خداوندی به بشر مسئله خواب است. خواب خوب آن است که در محیطی آرام انجام شود و خوابگاه از کم ترین نور برخوردار باشد. از این رو قرآن یکی از آیات بزرگ خداوندی را مسئله گردش روز و شب می داند که فرصتی برای استراحت و آرامش کامل انسان در شب فراهم می آورد و زمینه را برای تلاش و کار در روز ایجاد می کند.

• حقیقت خواب

قرآن حقیقت خوابیدن را به معنای خروج روح از بدن برمی شمارد و می فرماید: و هوالذی یتوفیکم باللیل؛ خداوند کسی است که شما را در شب توفی می کند. (انعام آیه ۶۰) و یا می فرماید: الله یتوفی الانفس حین موتها والتی لم تمت فی منامها... ویرسل الاخری الی اجل مسمی؛ خداوند کسی است که جان ها و نفوس ها را در هنگام مرگ توفی می کند و می گیرد اگر در خواب نمرده باشد... و آن دیگری را که نمرده را می فرستد تا زمان مرگ معین و مشخص وی فرارسد. (زمر آیه ۴۲)

• خواب و مرگ، دوهمزاد

در این آیات به ویژه آیه اخیر به حقیقت مرگ اشاره شده است. در تحلیل قرآنی، مرگ و خواب امری یگانه هستند و هیچ تفاوت ماهوی از یکدیگر ندارند. به این معنا که حقیقت مرگ و خواب این است که جان آدمی به طور کامل گرفته می شود و جان از کالبد بشری بیرون می رود. از این رو در

هنگام خواب ارتباط میان بدن و روح از هم گسسته می شود و خداوند جان ها را از تن ها بیرون می کشد و به جایی دیگر می برد که بیرون از کالبد و تن آدمی و جایی است که از آن به نزد خود یاد می کند.

تنها تفاوت میان مرگ و خواب این است که در هنگام مرگ این ارتباط به طور کلی حذف می شود و هرگونه رابطه و پیوندی میان بدن و روح از بین می رود. تن و جان آدمی در این هنگام دیگر با هم پیوندی ندارند و روح که از کالبد جدا شده اجازه بازگشت به تن را نخواهد یافت و در همان جایی که رفته نگه داشته می شود. اما خواب به گونه ای است که این پیوند دوباره به طور کامل برقرار می شود و جان به سوی بدن فرستاده می شود تا مدیریت و مهارتن را به عهده گیرد. قرآن هر خوابی را مرگی می داند که توفی و گرفتن کامل در آن انجام می شود با این تفاوت که در هنگام مرگ روح نگه داشته می شود ولی در خواب روح تا مدتی که اجل مسمای فرد است بازگردانده می شود تا تن را مدیریت کند.

بنابراین حقیقت خواب را همانند مرگ می توان خروج روح از تن دانست. هر خوابی مرگی است که ادامه نمی یابد و شخص با بازگشت روح به تن دوباره بیدار می شود. از این رو بیداری به معنای بازگشت روح به تن خواهد بود. کسی که در خواب است هیچ گونه مهار و مدیریتی بر تن خویش ندارد و ارتباط میان روح و تن به گونه ای نیست که در هنگام بیداری است. این بدان معنا خواهد بود که ارتباط میان روح و بدن ارتباطی از بیرون است و نه از درون. این گونه که شخص از بیرون چیزی و کالبدی را مدیریت می کند.

• انواع خواب

ارتباط بیرون و درون در هنگام خواب می تواند متغیر باشد. به این معنا که در هنگام خواب هرچند که جان از تن بیرون می رود ولی نوعی ارتباط و پیوند مدیریتی میان روح و کالبد آن برقرار است. این ارتباط می تواند به جهت دوری و نزدیکی روح از کالبد متغیر باشد. هرچه جان از تن دورتر باشد این پیوند ضعیف تر و هرچه نزدیک تر باشد ارتباط و احساس پیوند، قوی تر و شدیدتر است. از این رو خواب را به جهت میزان دوری و نزدیکی جان از تن به دو دسته خواب سبک و سنگین دسته بندی کرده اند.

خداوند به هر دو نوع خواب اشاره می کند. خواب سبک در زبان عربی نعاس و سنه (به کسر سین) نامیده می شود. که به معنی چرت است. خواب سبک را می توان به خواب سبک و سبک تر دسته بندی کرد که چرت در زبان فارسی بخشی از این معنا را بیان می دارد. به هر حال خواب سبک و چرت به دو دسته اساسی دسته بندی می شود که در عربی از آن که سبک تر است به سنه و آن که سنگین تر است به نعاس تعبیر می شود. نعاس به معنای خوابی است که افزون بر چشم بر گوش نیز تسلطی داشته باشد و شخص این احساس خویش را نیز از دست دهد.

در هنگام خواب به سبب خروج روح از بدن شخص مهارت بر احساسات و ابزار شناختی خویش ندارد. و لذا در هنگام خواب بینایی و شنوایی از دست می رود و اگرچه گوش و چشم به شکلی محدود فعال هستند ولی به گونه ای نیست که با قلب و جان مدیریت شود بلکه با مغز مدیریت محدود می شود. در هنگام خواب چشم زودتر و گوش دیرتر به خواب می رود. خداوند هرگونه خواب و خواب سبک (سنه) را از خود دور می داند. نفی هرگونه خواب و چرت از نوع سبک (سنه) و سنگین آن (نعاس) که بر گوش نیز سنگینی می کند) به معنای آن است که خداوند موجودی نیست که روح و جانی و کالبدی داشته باشد تا نیازمند جدا شدن روح از کالبد باشد. این بدان معنا است که خداوند موجودی مجرد و غیرمجموعه است.

به هر حال خواب از نظر دوری و نزدیکی روح از تن به دو دسته اصلی خواب کامل (سنگین) و خواب سبک دسته بندی می شود. (بقره آیه ۲۵۵ و

البته با توجه به تفسیری که از امام صادق درباره واژه سکاری در آیه ۴۲ سوره نساء وارد شده می توان گفت که خوابی نیز وجود دارد که در هنگام بیداری رخ می دهد و انسان با این که بیدار است در خواب می باشد. در زبان فارسی از این حالت به خماری یاد می کنند و گاه از آن به حالت منگی و مستی نیز تعبیر می شود. حالت منگی و خماری و مستی آن است که شخص بیدار است ولی در هوشیاری به سر نمی برد. این حالت گاه طبیعی است و گاه به علل غیرطبیعی رخ می دهد. در آیه فوق از مردم خواسته شده تا در هنگام مستی و منگی، نماز نگذارند و زمانی نماز به پا دارند که از منگی بیرون آمده و از مستی خارج شده باشند. حضرت امام صادق(ع) انتم سکاری را به معناي منگی و مستی خواب تفسیر و تعبیر می کند و می فرمایند مراد این حالت است نه آن که شخص مست به مشروبات الکلی در آن حالت، نماز نخواند. بنابراین مراد آن است که شخص در حالت هوشیاری کامل نماز را بخواند و حالت منگی و خماری نداشته باشد. (الکافی ج ۳ ص ۳۷۱)

البته این حالت را نمی توان جلوه ای از جدایی روح از کالبد دانست. به نظر می رسد که این حالت بیش تر پس از خواب و بازگشت روح به تن است که هنوز تسلطی کامل فراهم نشده و روح بر تن مدیریت کامل نیافته است و پس از بازگشت، در حالت منگی و خماری و مستی به سر می برد. بنابراین حالتی پس از بیداری است نه آن که حالتی پیش از خواب باشد. می توان گفت این همان حالتی است که در فارسی از آن به خواب آلودگی تعبیر می شود بنابراین خداوند فرمان می دهد که در حالت خواب آلودگی نماز نخوانند و پس از هوشیاری کامل و بیداری و خروج از منگی نماز را به پا دارند.

• خواب با معاد و رویا

از مطالب پیشین ارتباط خواب با معاد و رویا نیز شناخته شد. خواب از آن رو که خروج جان از تن و بازگشت دوباره آن به تن می باشد همانند مسئله معاد است. با این تفاوت که در خواب کالبد هنوز فراهم است و روح به همان جا باز می گردد ولی در معاد، کالبدی درست شده و در اختیار جان قرار می گیرد. از این رو خداوند خواب را نمادی از قدرت خداوند برای ایجاد معاد و امکان تحقق آن می داند. (نباء آیه ۹ و ۱۷) در این آیه با تقدم مسئله خواب بر مسئله میقات و معاد بر امکان معاد از طریق تفکر در مسئله خواب تأکید شده است.

مسئله دیگری که قرآن بدان اشاره می کند رویا و خواب دیدن است. شخص در حالت خواب، اموری را می بیند که بسیار شگفت انگیز و هراسناک و یا خوشایند است. این ها در زمانی اتفاق می افتد که روح از تن بیرون رفته است. شخص در این زمان براساس توانایی و ظرفیت های خویش در عوالم مختلف سیر می کند و اطلاعاتی کسب می کند. این اطلاعات با توجه به ظرفیت روح می تواند حفظ شود و یا از یاد برود. گاه هنگام بازگشت، خواطر آلوده و شیطانی، تصرفاتی در آن می کند و اطلاعات را به شکل هواجس و اوهام درمی آورد. این گونه است که خواب ها و رویاها می تواند درست و یا نادرست شود. با آن که همه افراد می توانند حقایق را بنگرند و ببینند و به خاطر بسپارند ولی عوامل بیرونی و تصرفات شیطانی و با ضعف و ناتوانی شخص، موجب می شود که خواب ها از حالت اصلی خود بیرون روند. به هر حال خواب امری مرتبط با ارتباط روح با عوامل دیگر است و اطلاعاتی از این راه به دست می آورد ولی گاه تصرفاتی از سوی شیاطین و یا حتی از سوی خداوند (انفال آیه ۲۳ و صافات آیه ۱۰۲) صورت می گیرد که موجب تغییر در محتوا می شود.

• آثار خواب

خواب دارای آثار بسیاری است که به برخی از آن ها اشاره شد. ولی افزون بر آن از مهم ترین آثار و کارکردهای خواب در زندگی معمولی بشر، ایجاد آرامش است. انسان در هنگام خواب تن را به کناری می نهد و فرصتی می دهد تا نظام بدن استراحت کند. آن چه نیاز به آرامش دارد تن و کالبد بشر است نه روح و جان وی؛ ولی از آن جایی که در هنگام بیداری، ارتباط تنگاتنگی میان تن و جان وجود دارد خستگی تن به روح انتقال می یابد و نمی گذارد تا هوشیاری کامل رخ دهد و بدن از اجرای فرمان های نفس و روح سرباز می زند؛ زیرا قادر به اجرای آن نیست. خواب این فرصت را برای تن فراهم می آورد که خود را بازسازی کند و نیروی تحلیل رفته خویش را بازیابد. از این روست که خداوند از خواب به عنوان سبب یعنی آرامش تن یاد می کند که با امنیت به معنای آرامش روح تفاوت دارد. به هر حال در همه آیات، سخن از آرامش تن (سبات) است که بیانگر آن است که تن به آرامش نیازمند است که این به خروج جان از تن انجام می شود. (فرقان آیه ۴۷ و نبا آیه ۹) این گونه است که خداوند برای آرامش تن و رفع خستگی آن، خواب را قرار داد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=321378>



فواید خوابیدن قبل از نیمه شب

آن دسته از افرادی که راس ساعت مقرر به رختخواب می روند و حاضر نیستند به هیچ بهانه ای از موضع خود عقب نشینی کنند، انسان های به شدت منظم محسوب می شوند اما عده ای آنها را به وسواس بیش از حد متهم می کنند.

تازه ترین تحقیقات نشان داده است که این افراد دقیقاً درست عمل می کنند. به گفته کارشناسان، بهترین شیوه خوابیدن این است که هر شب راس ساعت مقرر در رختخواب باشید.

این در حالی است که در صورتی که این ساعت قبل از نیمه شب باشد،



فواید خواب برای بدن و مغز چند برابر می‌شود؛
به عبارت بهتر در فاصله چند ساعت مانده به نیمه‌شب، سطح کورتیزول
خون کاهش پیدا می‌کند و در صورتی که در این زمان به خواب برویم، صبح
راحت‌تر و با هوشیاری بیشتری از خواب بیدار می‌شویم.
از سوی دیگر، هرساعت خواب قبل از نیمه شب، دو برابر خوابیدن پس از
نیمه‌شب ارزش دارد. همچنین در صورتی که کمتر از ۷ ساعت در شب
بخوابیم، سطح گلوکز خون بالا می‌رود. به همین دلیل در صورتی که این



امکان وجود داشته باشد، خوابیدن ۸ ساعت در طول شب توصیه می‌شود.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=116213>



فواید و روش‌های سحر خیزی

"زود خوابیدن و زود بیدار شدن سبب می‌شود انسان سالم، ثروتمند و
هوشیار شود."

حتی اگر جزء افرادی هستید که شبیه به جغدهای شب زنده دار، هستید
باز هم می‌توانید از مزایای سحر خیزی به نفع خود استفاده کنید. اگر از
وضعیت زندگی خود راضی هستید، و مشکلی با آن ندارید، هیچ دلیلی برای
تغییر آن وجود ندارد. خود من هم یک روزی جزء همین جغدهای شب زنده
دار بودم و باید بگویم که از وقتی سحر خیزی را با عادات گذشته خود
جایگزین کردم احساس بهتری دارم و تصور می‌کنم که این یک هدیه ی



الهی بود که نصییم شد. سحر خیزی آنقدر به من در زندگی کمک کرده که

هیچ وقت حاضر نمیشوم آن را با عادات گذشته ام جایگزین نمایم. در این قسمت قصد دارم که شما را تنها با چند نمونه از مزیت های بیشمار آن آشنا کنم:

(۱) صبح بخیر گفتن به یک روز جدید

من عاشق این هستم که بتوانم صبح زود از خواب بیدار شده و به روز زیبایی که در پیش روی دارم، صبح بخیر و خوش آمد بگویم. می توانید صبح ها وقتی که از خواب بلند می شوید، برنامه های ویژه ای را برای خود ترتیب دهید، و در حین انجام آن از تمام نعمت هایی که به شما داده شده است، تشکر و قدردانی نمایید. سخنان "دالای لاما" حقیقتاً من را تحت تاثیر قرار می دهند. او معتقد است هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید به خودتان بگویید: "جزء افراد خوشبختی بودم که امروز را نیز با چشمانم دیدم، من زنده ام، من زندگی با ارزشم را در دست دارم، آن را تباه نخواهم ساخت، از تمام انرژی ام استفاده می کنم و روحم را پرورش می دهم، درهای قلبم را به سوی همگان باز می کنم، از جانب همه انسان ها تنها خوبی ها را جذب می کنم، با دیگران مهربان هستم، از دست کسی عصبانی نمی شوم و در مورد دیگران بد فکر نمی کنم و تا آنجایی که می توانم به دیگران سود می رسانم."

(۲) شروع شگفت انگیز

قبلاً من همیشه دیر از خواب بلند می شدم و برای اینکه سر موقع به کارهایم برسم مجبور بودم با عجله از تخت پایین ببرم، همین استرس رابه بچه ها هم منتقل کنم، با سرعت آنها را آماده کنم، راهی مدرسه کرده و باز هم دیر به محل کار خود برسم. از این موضوع اصلاً خوشحال نبودم، چشم هایم به سختی باز می شدند و حس خوبی نسبت به اطرافیانم نداشتم؛ اما حالا شرایط فرق کرده و تا قبل از ساعت ۸ کارهای مفید بسیار زیادی را انجام داده ام. خودم آماده ام، بچه را مرتب کرده ام و قبل از اینکه کارمندهای دیگر سر کار حاضر شوند، من مشغول برنامه ریزی کارهای روزمره ام هستم. با تجربه ای که من دارم فکر نمی کنم هیچ کاری جز سر وقت بیدار شدن بتواند اینقدر تغییر در زندگی شما ایجاد کند.

(۳) آرامش

بچه ها داد نمی زنند، نوزادها گریه نمی کنند، صدای توپ بازی، رد شدن ماشین و تلویزون هم شما را آزار نمی دهد. ساعت های اولیه ی صبح دارای آرامش خاصی هستند. بهترین زمان من در طول روز همین صبح های زود هستند. آرامش و سکونی که در آن لحظه احساس می شود، برایم ستودنی است. می توانم با خیال راحت کتاب بخوانم، فکر کنم، و نفس بکشم.

(۴) طلوع خورشید

افرادی که تا دیر وقت می خوابند یکی از جذاب ترین و زیباترین لحظه ای که طبیعت در آن دگرگون می شود را از دست می دهند؛ طلوع خورشید؛ واقعاً زیباست، فقط باید ببینید که صبح چگونه روشن و روشن تر می شود. زمانیکه انوار طلایی خورشید گرگ و میش شب را لمس می کنند، زمانیکه آسمان صد رنگ می شود، فقط باید بیدار بود و به آن خیره شد. زمانیکه کارهای روزانه ام را در این زمان انجام می دهم لذت زیادی می برم. در این زمان فقط می خواهم فریاد بزنم که: "چه روز باشکوهی پیش رویم خواهد بود!"

(۵) صبحانه

اگر صبح زود از خواب بلند شوید به اندازه کافی وقت دارید که صبحانه هم میل کنید. من شنیده ام که صبحانه یکی از وعده های مهم غذایی است. اگر این وعده را حذف کنید، بدن شما همواره در حال سوختن است تا زمان نهار فرا برسد و شما هر چیزی که دم دستتان بیاید را پیدا کنید و بخورید. موقع نهار هم احساس می کنید که هر چه غذایان پرچرب تر و شیرین تر باشد، بهتر است. اگر صبحانه بخورید خیلی دیرتر گرسنه می شوید. علاوه بر این صرف کردن صبحانه در حال کتاب خواندن و در آرامش کامل خیلی لذت بخش تر از آن است که پشت میز کار یک ساندویچ سرد گاز بزنید.

۶) نرمش

ورزش را در هر زمان از روز که بخواهید می توانید انجام دهید؛ اما معمولاً اگر آن را برای بعد از کار بگذارید، این احتمال وجود دارد که کارهای دیگری برایتان پیش بیاید و مجبور شوید آنرا کنسل کنید. مطمئن باشید که ورزش صبحگاهی به هیچ دلیلی نمی تواند کنسل شود.

۷) بهره وری

صبح های زود - حداقل برای من - زمانی هستند که جزء مفید ترین تایم روزانه ام به شمار می روند و می توانم کارهای زیادی را در آن زمان انجام دهم. وقتی هیچ مسئله ای نیست که ذهنم را به خودش مشغول کند، بدم نمی آید که کمی بنوسیم. بعد از آن می توانم میل هایم را چک کنم و سری به اینترنت بزنم. در حالیکه در این زمان همه در حال غلت زدن در رختخواب هستند، من تمام کارهایم را انجام می دهم و می توانم باقیمانده وقتم را در کنار خانواده بگذارم.

۸) زمان هدفگذاری

آیا در زندگی هدف دارید؟ خوب باید داشته باشید و چه وقتی بهتر از صبح پیدا می کنید که بتوانید آنها را مرور کنید. در این زمان می توانید برنامه های جدیدی برای رسیدن به آنها ترتیب دهید. هر هفته باید برای خود یک هدف تعیین کنید که آن را تا پایان هفته به اتمام برسانید، و هر روز صبح که از خواب بلند می شوید باید از خودتان سوال کنید که امروز می توانم چه قدمی بردارم که مرا یک گام به سوی هدفم نزدیک تر کند. اگر هم می توانستید در همان صبح اول وقت آن کار را انجام دهید.

۹) تردد روزانه

هیچ کس از گیر کردن در ساعات پرترافیک خوشش نمی آید، مگر کسانی که بنزین اضافی دارند. می توانید کمی زودتر از خانه راه بیفتید تا با ترافیک کمتری مواجه شوید. با این روش هم می توانید زودتر به محل کار خود برسید و هم می توانید زمان بیشتری را برای خود ذخیره کنید. حتی اگر امکانش برایتان وجود دارد با دوچرخه رفت و آمد کنید؛ یا حتی ایده ی بهتر اینکه در خانه کار کنید.

۱۰) قرار ملاقات

زمانیکه قرار ملاقات های زود هنگامی دارید خیلی بهتر است که زود از خواب بلند شوید تا ذهنتان از هر لحاظ آمادگی رویارویی با تمام مسائل را پیدا کند. اگر به قرارهای خود دیر برسید، کمی در نظر فرد مقابل بد جلوه خواهید کرد. اگر زودتر خودتان را نشان دهید، یک نکته مثبت است و به نفع خودتان می باشد. علاوه بر این به اندازه کافی وقت دارید تا آنطور که می خواهید خودتان را آماده کنید.

• چگونه سحر خیز شوید

- تغییرات آنی و شدید را فراموش کنید

به آرامی شروع کنید. هر روز سعی کنید که تنها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید. برای چند روز خودتان را به آن عادت بدهید. بعد ۱۵ دقیقه دیگر نیز به آن اضافه کنید. آنقدر این کار را انجام دهید تا به زمان دلخواه خود برسید.

- شب ها زود بخوابید

شاید عادت کرده باشید که شب ها دیر بخوابید، به تماشای تلویزیون بنشینید و یا سایت های اینترنتی را زیر و رو کنید، اما این کار با زود بیدار شدن از خواب جور در نمی آید. من به شما پیشنهاد می کنم که شب ها زودتر بخوابید. اگر خوابتان نمی برد، مجله یا روزنامه را در دست بگیرید، آنرا بخوانید تا چشمانتان احساس خستگی و خواب آلودگی کنند و بعد بخوابید. با انجام این کار خیلی زودتر از آنچه فکرش را می کنید، خوابتان می برد.

- ساعت زنگی را دورتر از محل خواب قرار بدهید

اگر ساعت در نزدیک شما باشد، زنگ آنرا قطع میکنید و دومرتبه چرت می زنید. هیچ گاه بعد از شنیدن صدای ساعت نباید چرت بزنید. اگر ساعت دورتر از محل خوابیدنتان قرار گرفته باشد، برای قطع کردن آن مجبور می شود که از رختخواب بیرون بیایید. اگر این کار را انجام دهید، دیگر بیدار شده اید و خوابتان نخواهد برد.

- به محض اینکه ساعت را خاموش کردید، از رختخواب بیرون بیایید

به هیچ وجه سعی نکنید که برگشتن به رختخواب را برای خودتان توجیه کنید. خودتان را مجبور کنید که از اتاق بیرون بروید. روش من این است که به دستشویی می روم و دست و صورتم را می شویم. زمانیکه دست هایم را شستم و خودم را در آینه نگاه کردم، به اندازه کافی بیدار شده ام که به کارهای روزانه ام رسیدگی کنم.

- کارهایتان را توجیه نکنید

اگر به مغزتان اجازه بدهید تا با شما در مورد دیرتر بیدار شدن از خواب صحبت کند، آنوقت هیچ گاه موفق نخواهید شد که تبدیل به یک فرد سحر خیز بشوید. برگشتن به تختخواب را جزء گزینه های انتخابی خود قرار ندهید.

- دلیل منطقی داشته باشید

انجام یک کار مهم را جزء برنامه های صبح اول وقت قرار دهید تا به اندازه ی کافی انگیزه برای بیدار شدن داشته باشید. من نوشتن در صبح زود را دوست دارم همین امر هم مرا تشویق می کند تا صبح زود از خواب بیدار شوم. بعد از پایان نویسندگی هم همه ی نظرها و پیشنهادات شما را می خوانم!

- زمانیکه این کار را انجام می دهید، به خودتان جایزه بدهید

شاید در ابتدا مجبور باشید که با اجبار خودتان را به انجام چنین کاری وادارید، اما اگر به خودتان جایزه بدهید و برای این کار پاداشی را در نظر بگیرید، به تدریج انجام این کار برایتان لذت بخش خواهد شد. به عنوان مثال می توانید یک فنجان چای و یا قهوه ی داغ به خودتان جایزه بدهید و یا کتاب مورد علاقه تان را بخوانید. همچنین می توانید صبحانه ی مورد علاقه تان را درست کنید، طلوع خورشید را تماشا کنید، و یا مدیتیشن انجام

دهید. کاری را انتخاب کنید که برایتان لذت بخش است و آنرا به صورت روتین دنبال کنید.

- به طور کامل از وقت اضافه ی خود سود ببرید

فقط به این خاطر که می خواهید بلاگ هایتان را بخوانید، لازم نیست یکی دو ساعت زودتر از خواب بلند شوید. اگر قرار است صبح ها زود از خواب بیدار شوید باید کاری را انجام دهید که واقعاً برایتان ارزشمند باشد. سعی کنید شروع خوبی داشته باشید. من گاهی اوقات که وقت اضافه می آورم، نهار بچه ها را هم آماده می کنم. تا وقتی که ساعت ۶:۳۰ دقیقه می شود، من خیلی بیشتر از کل کارهایی که افراد می توانند در طول یک روز انجام دهند، کار انجام داده ام.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=302664>



قاتلین رویاها

در این دنیا انسان هایی وجود دارند که تاریخ نام آنها را قاتلین رویا گذاشته است . قاتلین رویا کسانی هستند که سعی می کنند به هر طریقی که شده شما را از تلاش برای رسیدن به رویاهایتان باز دارند .از قاتلین رویاهایتان فاصله بگیرید .این اشخاص اول از در منطق وارد می شوند و سعی می کنند با بیان سختی ها و غیرممکن جلوه دادن کار شما را از هدف تان منحرف کنند . در این مرحله دو اتفاق می افتد .اتفاق اول این است که شما تسلیم افکار آنها می شوید و با توجیه اقدام خود و ترس از مشکلات از ادامه کار منصرف می شوید و دوم این که به جای این که بر اساس حرف دیگران تصمیم بگیرید به اراده خود تکیه می کنید و برای



رسیدن به رویاتان تلاش می کنید ؛ شیوه دیگری که قاتلین رویا از آن استفاده می کنند تمسخر شما است .

این اشخاص اگر ببینند که اراده شما قوی تر از آن است که به راحتی تسلیم عقاید آنها شوید منتظر شکست های موقتی شما می مانند تا بهانه لازم را برای مداخله مجدد به دست آورند . هنگامی که یکی از پیش بینی های شما به هر دلیلی درست از آب در نیامد و شما تنها دچار یک شکست موقتی شدید آنها با صدایی بلند و لحنی تمسخر آمیز به شما می گویند « به تو گفته بودم ، دیدی همون حرفی که من زدم درست بود ! دیدی اشتباه کردی .

قاتلین رویا سعی می کنند با گفتن چنین جملاتی کنترل عصبی شما را به دست بگیرند و مانع از اقدام مجدد شما برای رسیدن به رویاهایتان شوند چون اگر شما بتوانید موفق شوید و به رویای خود برسید با این کار نه تنها نادرستی گفته های آنان را ثابت کرده اید بلکه غیر قابل اطمینان بودن گفته های این اشخاص را به دیگران نیز ثابت کرده اید . آنها بارها به شما می گویند که رویای شما هیچ وقت به حقیقت نمی پیوندد ولی به خاطر داشته باشید که رویای شما از جنس واقعیت است ، پس می تواند به حقیقت تبدیل شود .

در هنگام رویارویی با قاتلین رویا برای این که اسیر احساسات متناقض نشوید و مانع از ورود ویروس شک و تردید به درون اراده خود شوید همیشه به خود یادآوری کنید که شما و رویاهایتان منحصر به فرد هستید ، به هدف خداوند از آفرینش خود فکر کنید . به این فکر کنید که چرا خداوند شما را برای زندگی در این قرن انتخاب کرده است در حالی که می توانست سالها پیش به شما اجازه حیات بدهد چه رازی در برنامه خداوند وجود دارد ؟ آیا نمی خواهید بدانید که خدا به چه دلیلی شما را برای زندگی در این عصر انتخاب کرده است . آیا زندگی در این عصر که بشر از دانش بسیار مطلوبی برخوردار است خود مزیتی برای شما و رویاهایتان محسوب نمی شود ؟ آیا این کمکی نخواهد بود که شما سریع تر به رویاهای خود برسید ؟ چه قدرتی در گوشه ای از وجود شما نهفته است که شما باید آن را بیدار کنید ؟ برای این که بتوانید به پاسخ سؤالات فوق برسید باید رویایی در سر داشته باشید . شما می توانید از طریق هیچانی که رویا در شما ایجاد می کند انگیزه ای داشته باشید که بتوانید شما را به هدفتان برساند . فراموش نکنید که هر انسانی آفریده شده است تا متفاوت باشد . اجازه ندهید که قاتلین رویا تفاوت مهم زندگی تان را از شما بگیرند و شما را هم مثل خودشان به انسان های برای اراده ای تبدیل کنند . چه کسی و با چه زبانی باید به شما بگوید که شما آمده اید تا متفاوت باشید نه این که به راحتی تسلیم عقاید دیگران شوید !

• از رویاهای خود در برابر قاتلین رویا دفاع کنید

هنگامی که قاتلین رویا به سراغ شما می آیند تا رویاهای شما را با کلام خود از بین ببرند به آنها توجه نکنید . آنها فقط منتظر بهانه هستند . قاتل رویاهای شما هر کسی می تواند باشد ؛ معلم ، دوست ، همکار ، همسر یا نهایتاً والدین شما .

تنها کاری که شما باید انجام بدهید این است که با افکار مثبت و اراده خود برای رویاهای خود یک جلیقه ضد گلوله درست کنید و رویاهای خود را در آن قرار دهید . اگر شما به راحتی تسلیم عقاید دیگران شوید و برای رسیدن به رویاهایتان هیچ مقاومتی از خود نشان ندهید مطمئن باشید که شما هم یکی از بیشمار کسانی خواهید بود که رویاهایتان را با خود به گور می برید . در صورتی که قاتلین رویاهای شما از گروه دوستان و همکاران هستند شما می توانید از آنها فاصله گرفته ولی در صورتی که قاتل رویاهای شما همسر یا والدین شما هستند دیگر نمی توانید از آنها فاصله بگیرید .

به جای این که سعی کنید از این اشخاص فاصله بگیرید سعی کنید با حفظ اراده خود در مواضع و عقاید آنها تردید به وجود بیاورید و کاری کنید تا

آنها به جای این که به مخالفت علیه شما برخیزند به شما کمک کنند و باعث تقویت روحیه شما در برابر مشکلات شوند .

البته شایان ذکر است که بیان این موارد به این منظور نیست که والدین یا همسر شما نمی خواهند شما پیشرفت کنید و عمداً مانع از رسیدن شما به آرزوهایتان می شوند بلکه به این معنی است که شما باید حتماً با آنها مشورت کنید ولی بر اساس حرف آنها تصمیم گیری نکنید . هنگامی که یکی از نزدیکان شما مخصوصاً والدین یا همسران می خواهند که شما را انجام کاری منصرف کنند کورکورانه علیه آنها جبهه گیری نکنید . از آن جایی که آنها واقعاً را دوست دارند می خواهند به شما کمک کنند به خاطر داشته باشید که آنها دوست ندارند در صورت شکست احتمالی شما ، شاهد افسردگی یا ناراحتی شما باشند . شما برای رسیدن به رویاهایتان نیازمند یک برنامه ریزی جامع و استراتژیک هستید و نباید بدون برنامه وارد رودخانه ای شوید که نمی دانید عمق آن چه قدر است . شما باید به دیگران مشورت کنید جنبه های عقلانی کار را در نظر بگیرید و تنها در صورتی که واقعاً مطمئن شدید انجام آن کار برای شما مقدور است اقدام به کار کنید . فراموش نکنید اگر شما بدون مشورت با افراد با تجربه و خیرخواه و بدون داشتن یک برنامه مطمئن و حساب شده کاری نکنید و بعداً شکست بخورید دیگر نمی توانید کسی را به عنوان مقصر اصلی شکست های خود معرفی کنید .

در این هنگام تنها مقصر اصلی خود شما خواهید بود . به خاطر داشته باشید هنگامی که انگشت اتهام خود را به سمت کسی می گیرید ، یک انگشت به او و سه انگشت به خود شما اشاره می کند .

• به خود و توانایی هایتان ایمان داشته باشید

آیا شما برای این که اقدام به کاری کنید نیازمند تأیید دیگران هستید ؟ آیا شما باید آنقدر از خودتان ضعف نشان دهید تا دیگران بتوانند فقط با صحبت های خویش شما را ناامید کنند ؟ پس آنها اشتیاق سوزان درونی کجاست ؟ با نسیمی خاموش شده ؟ فراموش نکنید که قاتلین رویا منتظر کوچکترین نشانه های شک و تردید در شما هستند تا بتوانند بدون هیچ زحمتی رویایان را از شما بگیرند . برای این که چنین اجازه ای به آنها ندهید باید رویاهایتان را به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت تقسیم کنید . هنگامی که شما رویاهای خود را دسته بندی می کنید و برای رسیدن به هر کدام از آنها زمانی را مشخص می کنید می توانید به راحتی برای آنها برنامه ریزی کنید . برنامه ای که شما برای رسیدن به رویاهایتان طراحی می کنید نشان دهنده میزان قدرت و استعداد شما در استفاده از زمان و مدیریت شما بر سایر مسائل است .

در زمان برنامه ریزی برای رسیدن به رویاهایتان به شکست های گذشته فکر نکنید ، لطفاً کمی با خودتان منصف باشید .

همه ما انسانها در زندگی باید داغ شکست را بچشیم تا بتوانیم لذت واقعی موفقیت را احساس کنیم . در هنگام برنامه ریزی به شکست های گذشته فکر نکنید ، به این فکر نکنید که در گذشته چه کسی بوده اید ، بلکه به این فکر کنید که چه کسی می توانید باشید . شما برای رسیدن به رویاهایتان نیازی به تحصیلات دانشگاهی ندارید . اکثر انسان های بزرگ تاریخ در ابتدا ظاهری شبیه به دوره گردان داشته اند ولی با این حال در ذهن خود افکاری سلاطین گونه داشته اند .

فراموش نکنید که هر انسان بزرگی که در زندگی تان می شناسید به این خاطر برای شما ارزش دارد که توانسته است کاری انجام بدهد که هر کسی جرأت انجام آن را ندارد .

به جای این که فقط چشمتان را به شکست های خود خیره کنید به افق های جدید که آفتاب زندگی بر روی شما باز می کند فکر کنید . اگر شما

بخواهید که چیزی اتفاق بیفتد حتماً می افتد . خواستن توانستن است . رویاهایی که شما امروز در ذهن خود دارید تأثیر مستقیمی در آینده و حتی فردای شما دارد . اگر رویای به دست آوردن چیزی را دارید باید تاوان آن را با عمل خود بپردازید . هیچ انسانی شانسی به موفقیت نمی رسد و شانسی آن را از دست نمی دهد . ساختار ذهن انسان یکی از شاهکارهای عالم خلقت است . ذهن نیروی بیکرانی دارد و هر چیزی که شما برای رسیدن به موفقیت نیاز دارید در آن نهفته است . ذهن انسان مانند یک آینه عمل می کند ، هر چیزی که به آن نشان بدهید همان را به شما بازمی

گرداند . درک همین واقعیت به ظاهر کوچک می تواند تغییرات مثبت غیر قابل انکاری را در زندگی به وجود بیاورد . اگر شما در ذهن خود تصور مثبتی از خود داشته باشید آینه ذهن شما هم همان تصور را به شما باز می گرداند . با این حال اگر شما با وجود داشتن تمام امکانات و توانایی های تصویری منفی از خود داشته باشید مطمئن باشید که هیچ چیز و هیچ کس نمی تواند کوچک ترین کمکی به شما بکند . انسان هایی که در زندگی خود رویایی دارند به دو دسته تقسیم می شوند .

دسته اول کسانی هستند که فقط رویا دارند و برای آنها ارزشی قائل نیستند . دسته دوم نیز کسانی هستند که در ذهن خود رویایی دارند ولی به آن ایمان دارند . کسانی که به رویاهای خود ایمانی ندارند فقط با آن زندگی می کنند ولی هیچ وقت به آن نمی رسند . ولی دسته دوم از داشتن رویاهای خود خوشنودند . با رویاهایشان صحبت می کنند به آنها بی اعتنایی نمی کنند . در هر جا و در هر حالی با رویاهای خود هستند ، حتی صبح نیز که از خواب بیدار می شوند به اولین کسی که صبح به خیر می گویند رویایشان است .

آیا تا به حال اتفاق افتاده است از این که مبدا دیگران به رویای شما بخندند نخواهید آن را برای کسی تعریف کنید ؟ اگر شما از مسخره کردن دیگران ترسی داشته باشید مطمئن باشید که هیچ وقت به خواسته خود نمی رسید چون هنوز به توانایی های خود و رویاهایتان ایمان ندارید . برای شروع تنها کسی که می تواند به شما کمک کند ذهن شماست . این حقیقت را همه انسان ها می دانند ولی تعداد کمی از آنها از قدرت ذهن خود استفاده می کنند ، شاید هم آنها هنوز کاملاً به قدرت ذهن خود ایمان ندارند و منتظرند تا پیامبری بیاید و معجزه به آنها ثابت کند که چه نیروهای نهفته ای در وجود آنها است . تنها استفاده ای که بیشتر افراد ذهن خود می کنند این است که شبها که به رختخواب می روند در خیال خود رؤیای رسیدن به موفقیت ، ثروت و را ببینند ؛ آنها هیچ وقت فراتر از آنچه که هستند نمی روند و همیشه با حسرت به افراد موفق نگاه می کنند .

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=288339>

کابوس Nightmares

• علائم :

هر کسی خواب می‌بیند و اغلب کودکان نیز دچار رویاها یا کابوسهای ناخوشایند میشوند کودک ممکن است ناگهان بر اثر ترس جیغ کشیده و از خواب بیدار شود یا بدون کنترل به اطراف دست و پا بزند بنظر می‌رسد در حالتی بین بیداری و خواب قرار دارد چشمهایش باز است اگر چه واقعیت را حس نمی‌کند و حتی ممکن است شما را شناسد و گفته‌هایتان را نفهمد. کابوس دلایل مختلفی دارد. اگر درجه حرارت بدن کودک بالا باشد و بیماری آسایش او را سلب کرده باشد ممکن است هنگام شب با حالتی وحشت‌زده و بدنی داغ از خواب بیدار شود اگر در حالت خستگی بسیار بخواب فرو رفته باشد ممکن است ظرف یکی دو ساعت بعد از خواب با گریه بیدار شود شاید یک برنامه ترسناک تلویزیونی قبل از خواب دیده است یا از



تاریکی می‌ترسد و از اینکه در اتاق خواب تنها بماند نفرت دارد در کودکان طبیعی اگر دچار کابوس شوند علت اصلی معمولاً اضطراب در مورد مدرسه یا حوادث منزل مانند به دنیا آمدن بچه جدید میباشد.

• آیا خطرناک است؟

کابوسها خطری در بر ندارند و نیازی به کمکهای پزشکی نیست مگر اینکه همیشگی باشند.

• ابتدا چه کار باید بکنید؟

فوراً به بالین کودک بشتابید نگذارید آشفته و عصبی شود چراغ را روشن کنید او را نزدیک خود بگیرید و برای آنکه آرام شود بآهستگی با او صحبت کنید بلند حرف نزنید و او را نترسانید زیرا ممکن است آشفته‌گی خاطر او بیشتر شود از او درباره اینکه چرا با وحشت از خواب بیدار شده است و یا نوع خوابی که دیده است سوال نکنید کنار او بمانید تا مجدداً بخواب رود.

• آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر کابوسها بطور مکرر (مثلاً هر شب) اتفاق می‌افتند و کودک بخاطر آنها دچار کمبود خواب شده است از دکتر نظر بخواهید.

• دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر احتمالاً کاری انجام نمی‌دهد اما از بابت برطرف شدن آن شما را مطمئن می‌کند.

اگر کودک دچار بی‌خوابی شده است می‌تواند یک آرام‌بخش ملایم به او بدهد تا به خواب او کمک کند.

• شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

اگر کودک قادر به توضیح است از او بپرسید که بنظر وی چه عاملی موجب کابوس شده است اما این سوال را در روز بعد که بطور طبیعی از خواب بیدار شده است بپرسید.

با خاطر جمع ساختن کودک، از اضطراب وی بکاهید اگر علت فشار روانی او را احساس می‌کنید مثلاً به دنیا آمدن بچه جدید سعی کنید ترس را از وی برانید.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=94014>



کابوس شبانه

ابوس شبانه همراه با این احساس که شخصی می‌خواهد او را بکشد یا خفه کند، خواب و رویای ترسناکی که در شب پیش می‌آید و بیدارش می‌کند و با حرکت سریع چشم (REM) در اواسط یا اواخر شب همراه است. این پدیده ممکن است عکس‌العمل دارویی، تماشای فیلم ترسناک یا پیش‌آمد ناراحت‌کننده از قبیل مرگ عزیزان، تصادف رانندگی، زندانی شدن یا حضور در جبهه‌ی جنگ باشد. کابوس را غالباً شخص بعد از آنکه کاملاً بیدار شد به یاد می‌آورد و معمولاً بیشتر در بالغان رخ می‌دهد و رابطه‌ای ویژه بین این رویاها و بیماری عصبی نشان داده نشده است.



بچه‌ها به طور کلی کابوس شبانه را غالباً بر اثر تماشای فیلم‌های ترسناک،

برنامه‌های تلویزیونی، شنیدن داستان یا بر اثر عکس‌العمل یک ماجرای ناراحت‌کننده تجربه می‌کنند و به میزان کمتری خواب ترسناک در بچه‌ها بر اثر مواجه شدن با استرس یا (بچه آزاری Abuse) صورت می‌گیرد و بیشتر اوقات در بچه‌های کمتر از شش سال دیده می‌شود و لی در هر سنی

ممکن است پیش بیاید. این بچه‌ها در حالی که می‌ترسند و گریه می‌کنند نفس نفس‌زنان از خواب بیدار می‌شوند. برخلاف Night terror بچه می‌تواند معمولاً کابوس را به خاطر بیاورد و می‌خواهد درباره‌ی آن حرف را بزند.

این پسر یا دختر ممکن است در حال ترسیدن باشد و از اینکه مجدد به رختخواب برود وحشت داشته باشد. در آغوش گرفتن و آرام کردن بچه و به او اطمینان دادن و مطمئن کردن از اینکه خطری متوجه او نیست احتمالاً او را در غلبه کردن بر کابوس شبانه کمک می‌کند. روشن گذاشتن چراغ خواب در اتاق بچه ممکن است برایش مفید باشد، بچه‌هایی که به دفعات دچار کابوس شبانه می‌شوند باید نزد پزشک خانواده یا متخصص کودکان برده شوند .

وحشت شبانه اختلال خواب غیر شایعی است که در بچه‌های بین سنین ۲ تا ۵ سال رخ می‌دهد. یکی دوساعت بعد از اینکه کودک خوابید موقتاً بیدار می‌شود و می‌نشیند، جیغ می‌کشد، حرکات سریع لگد پرانی نشان می‌دهد، گریه می‌کند و یا با ترس و وحشت سر و صدا می‌کند. علائم بالینی وحشت شبانه ممکن است شامل عرق کردن، لرزیدن، نامنظم شدن قلب و نفس نفس زدن باشد. بچه‌ای که وحشت شبانه دارد ممکن است در آن بحران والدین خود را نشناسد و آنها را از خود براند و نایت ترور ممکن است از چند لحظه تا ۴۵ دقیقه دوام پیدا کند به والدین توصیه می‌شود بچه‌ها را آرام کنند و به نرمی او را در آغوش بگیرند و خودشان خویشتن‌داری کنند و نباید در این مواقع بچه را بیدارکنند. بعد از این ماجرا ممکن است بچه به سرعت به خواب برود و بعداً هیچ چیز را به یاد نداشته باشد. بچه‌ای که به دفعات به وحشت شبانه مبتلا می‌شود باید نزد پزشک خانواده برده شود. به رغم ترسی که والدین از این پدیده دارند معمولاً با مشکل جدی همراه نیست و به تدریج که بچه بزرگتر می‌شود برطرف می‌گردد و به درمان هم نیازی ندارد.

دکتر عبدالپیمان علویان

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=124113>



کابوس کودکان نوپا

برای یک کودک نوپا که گاهی قادر به تمایز رؤیا از واقعیت نیست، کابوس های شبانه می تواند تجربه بسیار ترسناکی باشد.

زمانی که کودک پس از دیدن کابوس (به اصطلاح خودش «خواب بد») از خواب می پرد، بشدت هیجان زده و وحشت زده است و ممکن است به راحتی آرام نگیرد و حتی شما را نگران کند.

اگر قادر باشید سریعاً خودتان را به او برسانید، او را در آغوش بگیرید و با کلماتی محبت آمیز به او آرامش دهید، کودک احتمالاً در کمتر از چند دقیقه مجدداً به خواب رفته و روز آینده چیزی از کابوس را به خاطر نخواهد آورد.

اما اگر با این گمان که کودک، خود به خود مجدداً به خواب می رود، سریعاً خود را به او نرسانید و تنهائیش بگذارید به احتمال زیاد او بیشتر هراسان خواهد شد و آرام کردنش نیز مدت زیادی به طول می انجامد.

اغلب روان شناسان معتقدند کابوس های کودکان از اضطراب و ترس های آنان نشأت می گیرد.

پس دفعه آینده ای که فرزندتان در جریان یک کابوس از خواب پرید سعی کنید منبع آن را شناسایی کنید.



آیا اخیراً او با تغییرات مهمی در محل زندگی و یا خانواده خود مواجه شده است

آیا اخیراً مدت زیادی تنها مانده است

اخیراً او را به مهدکودک فرستاده اید و او دور شدن از شما را تجربه کرده است

آیا اخیراً کودک دیگری به خانواده اضافه شده است

شاید قادر نباشید تا تغییرات ایجاد شده در زندگی کودکان را برطرف کنید، اما قطعاً قادر هستید تحمل آنها را برای او آسان تر کنید.

به او توجه و محبت بیشتری داشته باشید، با او در خصوص موردی که آزارش داده صحبت کنید و به او اطمینان دهید که هرگز تنهائیش نخواهید گذاشت.

[غزل شگرف]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=115881>

کابوس و خوابگردی در کودکان

هنگامی که کودک به نحوه ای رفتار می‌کند که باعث نگرانی می‌گردد؛ مشکل والدین این است که مبدا این رفتار ادامه یابد. کودکان معمولاً همچنان که بزرگ می‌شوند، رفتارهای ناراحت‌کننده یا عیب خود را کنار می‌گذارند. اما بعضی از کودکان نیاز به التفات بیشتر والدین و یاری متخصصان دارند. مشاوره به موقع می‌تواند هم به کودک و هم به رفع نگرانی والدین کمک کند و مشخص سازد آیا درمان لازم است یا خیر. کودکان تا ۵ سال معمولاً بیشتر از همه به مشکلات خواب دچار می‌شوند. هر چند برخی از کودکان در سنین بالاتر نیز ممکن است به این مشکلات دچار شوند. البته در بیشتر موارد، این اختلالات موقتی هستند، اما در گروه



نادری علامت نگرانی و در موارد بسیار نادر، علامت مشکلات رفتاری کاملاً جدی هستند.

برخی اختلالات موقت خواب عبارتند از:

الف) شب بیداری

ب) کابوس

ج) خوابگردی

• شب بیداری:

بیشتر کودکان پس از رسیدن به سن یک سالگی، تقریباً تمام مدت شب را می‌خوابند. اگر کودکی در سنین بالاتر از یک سالگی، شب‌ها آرامش نداشته باشد یا هنگام شب بیدار شود (به جز برای شیر خوردن تا ۲ سالگی در حد طبیعی) باید سعی نمود تا علت را بیابیم. علل ممکنه گاه عبارت است از:

۱) ثابت نبودن زمان خواب یا خیلی زود خواباندن کودک.

۳) ناراحتی و اضطراب یا ترس حاصل از اتفاقات روز گذشته و امثال آن.

ترتیب دادن یک برنامه معقول و مناسب، و قاطع بودن در اجرای آن، می‌تواند کمک مناسبی برای کودک باشد تا شب‌ها آرامش داشته باشد. اگر کودک از تاریکی می‌ترسد، در یک عملکرد اولیه و ساده، چراغ شب‌خواب می‌تواند مفید واقع شود.

در ضمن کنترل کافی داشتن بر روی پیشامدهای روزانه‌ی کودک می‌تواند از حدوث و ایجاد شرایط مضطرب کننده‌ی آندوه‌زا بکاهد، تا کودک هنگام خواب، مشغله فکری ناخوشایند نداشته باشد.

در کنار کودک بودن والدین هنگام خواب نیز، می‌تواند آرامش نیستاً بالایی را به کودک هدیه کند و بر حس امنیت کودک بیافزاید.

اگر "شب بیداری" کودک به‌طور غیرقابل تحمل ادامه یافت، باید با پزشک مشورت کرد تا عوامل احتمالی دیگر بررسی شده و تحت کنترل در آیند که در این صورت معمولاً ظرف چند هفته، برنامه خواب منظمی برقرار خواهد شد.

• کابوس:

خواب‌های ترسناک یا همان کابوس، بیشتر در کودکان ۶- ۵ سال رواج دارد. این خواب‌ها اغلب از وقایع ناخوشایند و ناراحت‌کننده؛ مثل دیدن فیلم‌های ترسناک یا با بار عاطفی بالا در کودک ناشی می‌شود.

گاهی نیز حاکی از اضطراب هستند که در هر دو صورت باید عوامل بوجود آورنده شناسایی شده و در شرایط مناسب حذف شوند تا معلول نیز کمرنگ شده و حل شود. نوع دیگری نیز از کابوس وجود دارد که به‌نظر می‌رسد کودکان ۴ تا ۷ سال بیشتر به آن دچار می‌شوند که در وحشت شب، هم نامیده می‌شود. این کابوس معمولاً حدود ۲ ساعت بعد از خوابیدن کودک رخ می‌دهد. به‌صورتی که قبل از آغاز کابوس کودک به‌نحو فزاینده‌ای نا آرام می‌شود، در حین آن به‌نظر می‌رسد که کودک وحشت‌زده و بیدار است و هر لحظه ممکن است جیغ بکشد یا ناله کند. اما کودک بیدار نیست و گاه به آسانی نمی‌توان او را بیدار کرد و در بعضی موارد حتی آرام کردن کودک هم افاقه نمی‌کند. در مورد این نوع کابوس، اگر زمان وقوع احتمالی آن توسط والدین حدس زده می‌شود می‌توان در دوره ناآرامی یا قبل از آن و یا حدود ۱۵ دقیقه قبل از آن، کودک را بیدار کرد و با همراهی و ارائه محبت و آرامش، در خوابیدن مجدد او را یاری داد. اما در موقع بروز عارضه، غالباً چندان کار مفیدی نمی‌شود انجام داد، جز اینکه در کنارش حضور داشته باشیم و در صورت بیدار کردن یا بیدار شدن کودک به آرام کردن وی بپردازیم. اگر کابوس‌ها بیش از چند بار در هفته رخ دهند باید به پزشک مراجعه کرد. در مواردی این عارضه با بزرگ‌تر شدن کودک خاتمه می‌یابد.

• خواب‌گردی:

این مشکل بیشتر در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله رخ می‌دهد. کودک از رختخواب خارج می‌شود و می‌گردد و اغلب پس از چند دقیقه به رختخواب برمی‌گردد. نیاز به انجام کار خاصی نیست، جز اینکه مراقب باشیم کودک آسیب و صدمه‌ای متحمل نشود. نباید سعی کرد کودک را بیدار نمود، بلکه در صورت لزوم باید با ملایمت تمام، او را به سمت رختخواب هدایت کرد.

این مورد هم به بتدریج که کودک بزرگ می‌شود و به سن بلوغ می‌رسد از بین می‌رود، اما تعداد اندکی هم در سراسر مدت عمر باقی می‌مانند. نباید فراموش کرد که برای چنین افرادی در نظر گرفتن محیط مناسب و ایمن برای خواب از اصول مهم به‌شمار می‌رود.

کاش خواب هیچ کودکی کابوس نداشت!

در این حالت کودک به علت دیدن خواب های ترسناک از خواب بیدار می شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده و یا تمامی آن را به یاد می آورد. در این زمان کودک اکثراً در رختخواب خود می نشیند و فریاد می کشد و یا گریه می کند و یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می آید و از آنها تقاضای کمک می کند. گاهی هم ممکن است کودک دچار وحشت شبانه در خواب شود و با صدای بلند در خواب داد بکشد و گریه کند اما از خواب بیدار نشود.



علل و موجبات اصلی کابوس ها ممکن است بر اثر رویدادها و مسائل ترسناکی باشد که کودک در طی روز در تلویزیون می بیند یا در داستان ها و

کتاب ها می خواند و یا اطرافیان تعریف می کنند و یا اصولاً مسئله ای باشد که کودک خود شخصاً با آن روبرو است مانند: دعوها، مشکلات احساسی و در بچه های بزرگتر مشکلات در مدرسه و شاید سختی تکالیف درسی و غیره .

همچنین کابوس های کودک می تواند تأثیراتی از اعمال روزانه باشد، یک روز فشرده و سخت می تواند باعث کابوس هنگام خواب شود . البته خواب های وحشتناک می تواند از تخیل کودک هم شکل بگیرد بدون این که معنای خاصی داشته باشد .

در بچه های کوچک این خواب ها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می پرند بلافاصله به خواب می روند و فردای آن روز چیزی به یاد نمی آورند. هر کابوسی به این معنی نیست که مسئله ای وجود دارد. در کودکان، تب، مریضی، زیاد یا دیر خوردن غذا می تواند نقش مهمی در کابوس داشته باشد.

▪ نحوه بر خورد والدین هنگام دیدن خواب های وحشتناک به این گونه است که:

هنگامی که کودکی در دل شب فریاد کشید، بی آن که از خواب بیدار شود، باید او را نوازش کرد و آرام در گوشش لالایی نجوا کرد و در این هنگام نباید کودک را حتی الامکان از خواب بیدار کرد. اما زمانی که کودکان از صدای فریاد خودش بیدار شد، همچنان وحشت زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و يك لیوان آب به او بدهید و او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که این فقط يك خواب بود و گذشت، آنچه که دیدی همه در خواب بود.

اگر کودک معنی واژه رؤیا (خواب) را هنوز یاد نگرفته باشد، طنین آرام بخش صدایان او را تسکین خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه که دیده واقعیت نداشته است، و اگر کودک باز هم بی قراری کرد می توان چراغ را روشن کرد و گفت بیا به دنبال آن چیزی که می ترسی بگردیم و یا به او بگوییم چراغ را برایت روشن می گذارم.

البته امکان دارد که در بعضی موارد، صحنه های از آن کابوس وحشتناک در ذهنش دوباره تکرار شود و از ترس این که دوباره آن منظره های وحشتناک را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد. توصیه ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که کودک عنوان می کند را به شکل دیگری به پایان برسانیم به این شکل که مثلاً اگر خواب اژدها را دید به او بگوییم که در انتها تو شمشیری داشتی و اژدها را کشتی. سعی کنید وقتی کودک خواب ترسناک می بیند و به طرف تخت شما می آید او را به تخت خودش باز گردانید چون بعداً خیلی مشکل است که شب های بعد در اتاق خودش به خواب رود و سعی کنید پیش کودک تا به خواب رفتن وی بمانید و بعد اتاق او را ترك کنید. هنگامی که احساس می کنید دیدن کابوس در کودکان به علت این است که ذهنش مشغول مسئله ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی کودک تغییر یافته است. البته باید از خود کودک کمک گرفت و يك سؤال باز و دقیق پرسید مثلاً دیشب چه خوابی دیده بودی؟ یا دقیقاً از چه چیزی می ترسی؟ و بگذاریم خودش تعریف کند و سعی کنیم بین صحبتهايش حرف نزنیم با دقت گوش کنیم زیرا کودک با این عمل ما احساس خواهد کرد که وی را درک می کنیم.

البته در کودکانی که کوچکتر هستند نباید انتظار داشته باشیم که خوابشان را واضح بتوانند بیان کنند زیرا کودکان در سنین پائین نمی توانند دقیقاً خوابی را که دیده اند به روشنی برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است يك لغت بگویند مثل: زن بد جنس یا سگ بزرگ. در این صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می توان به همراه کودک همه جای خانه را جستجو کرد.

• پیشگیری

▪ شب ها سعی کنید همیشه يك چراغ خواب در اتاق کودک روشن باشد و در تاریکی قبل از این که کودک به خواب رود به وسایل در اتاق کودک نگاه کنید که بد نمانده باشد مثلاً سایه يك صندلی ممکن است برای کودک ایجاد ترس کند. و یا می توان يك عروسك به کودک داد و یا در اتاق او آویزان کرد و به او بگوید که این عروسك جلوی خواب های بد را می گیرد.

▪ سعی کنیم کودکان قبل از به خواب رفتن فیلم های خشن و ترسناک نبینند و یا بازی های خشن و هیجان انگیز انجام ندهند، سعی کنید قبل از به خواب رفتن کودک برایش قصه بخوانید (البته نه قصه های هیجان انگیز) و یا يك مسئله که برای کودک جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویید: امیدوارم امشب در موردش خواب ببینی. شما می توانید يك موقعیت روحی خوب و آرامش قبل از خواب، برای کودکان ایجاد کنید.

کجایی خواب آروم بچگی

بین دوستان و همکاران هر وقت صحبت از زمان و کار می شد، همیشه می گفتم که از ۲۴ ساعت، ۲۴ ساعت کم می آ ورم. کلی کار ناتمام دارم که باید انجام بدهم. کارهای ناتمامی که قول تمام کردن شان را داده ام، ولی وقت ندارم. جا برای هیچ نوع تفریح و سرگرمی در برنامه های روزانه و هفتگی که نداشتم هیچ، سال هم تمام می شد و دریغ از یک مسافرت یک روزه.

اما با تمام اینها باز هم وقت کم میآوردم. تنها زمانی که می توانستم از سر و تهش بزنم تا کمی به کارهایم برسم، وقت خوابم بود. با اینکه ساعت خوابم را از هشت ساعت به پنج ساعت رسانده بودم، ولی باز هم دوست



داشتم، بدنم این اجازه را به من می داد که همین پنج ساعت را هم حذف یا حداقل کمتر می کردم. با اینکه روزهای اول، کم خوابی آزارم می داد اما با گذشت کمتر از دو هفته به همین پنج ساعت خواب عادت کردم.

با خودم فکر می کردم وقتی این همه کار ناتمام برای انجام دادن وجود دارد، خوابیدن معنی ندارد، آن هم پنج ساعت در شبانه روز. خواب برایم هیچ ارزش و مفهومی نداشت و ترجیح می دادم هر طور که شده از برنامه ام حذفش کنم.

حالا که مشغول نوشتن این مطلب هستم یاد دوران کودکی و نوجوانی افتاده ام. خاطراتی که مطمئنا بین بسیاری از ما مشترک است. حتما شما هم روزهای گرم و بلند تابستان را به خاطر دارید که مادر سعی می کرد با هزار ترفند و وعده و وعید، بچه های پرشور و شور را بخواباند تا هم آنها استراحت کنند و هم همسایه ها برای مدتی ولو کوتاه از دست سر و صدای شان در امان باشند. ولی در این مواقع ما هم با هزار حيله و

نیرنگ از خواب بعدازظهر فرار می کردیم و به امور مهمی مثل بازی کردن! می رسیدیم. یا شب پابه پای بزرگترها پای تلویزیون نشستن و سریال نگاه کردن را که فراموش نکرده اید.

کم کم که بزرگتر شدیم و پا به دوره نوجوانی گذاشتیم، ورق برگشت. این بار ما بودیم که از هر فرصتی برای چرت زدن استفاده می کردیم و مادر از زیاد خوابیدن مان شاکی می شد.

سرکلا س درس به بهانه اینکه مدادی را که به عمد به زمین انداخته بودیم، بیاوریم؛ زیر نیمکت می رفتیم و برای چند لحظه پلک هایمان را روی هم می گذاشتیم. داخل اتوبوس اگر جایی برای نشستن پیدا می شد که چه بهتر، وگرنه همان طور ایستاده یک چرت می زدیم.

شب های امتحان هم که اوضاع حسابی به هم می ریخت. داستانی که برای هر کدام مان اتفاق افتاده، مثلاً درباره خود من:

خواب بعدازظهر که به راه بود به این امید که شب را بیدار می مانم و درس می خوانم. ا ما شب که می شد اولین کسی که چشمانش گرم خواب می شد، من بودم. به خودم می گفتم: الا ن که دیروقت است، متوجه چیزی که می خوانم نمی شوم. بهتر است صبح زود بیدار شوم. آن وقت، هم به مادر می سپردم که صبح زود بیدارم کند و هم ساعت را کوک می کردم.

ساعت بیچاره به موقع به وظیفه خودش عمل می کرد، اما بالا خره ساعت بود و می شد به نحوی ساکتش کرد. بعد از آن نوبت مادر بود: «این ساعت خودشو کشت و تو بیدار نشدی، پس کی می خوای درس بخونی؟ بچه جون! تو که نمی خواستی بیدار بشی، پس چرا منو زابا به راه کردی؟ ظهر که می خوابی، شب هم که قبل از همه می خوابی، این هم از بساط صبح. کی می خوای این درس هارو بخونی، اگه این ترم هم از واحدی بیفتی از من توقع نداشته باش که وساطتت را پیش پدرت بکنم، خود دانی. من دارم می رم. دیگه صدات نمی کنم».

مادر عصبانی از اتاق بیرون می رفت و من، نه چشم های سنگینم اجازه بیدار شدن می داد نه رختخواب گرم و نرم در هوای زمستان.

حالا باورم نمی شود که این من هستم که از خوابیدن بیزارم و می خواهم همین حداقل خواب را هم به نحوی حذف کنم.

این بود تا یک روز بر حسب اتفاق به مطلبی راجع به خواب برخوردیم. مقاله ای که با خواندنش، جواب یک سری از سوالاتم را پیدا کردم. سوالاتی مانند:

۱) بدن ما چه احتیاجی به خواب دارد و اصلاً خواب چه فایده ای برای ما دارد و چند ساعت خواب در شبانه روز کفایت می کند؟

۲) چرا خداوند این مانع را در زندگی بشر قرار داده تا در طول هر شبانه روز سدی برای فعالیت انسان ها باشد؟

۳) خوابیدن فقط جنبه روحانی دارد یا اینکه دستگاه عصبی ما در آن دخیل است؟

۴) چرا می گویند خواب برادر مرگ است؟

۵) آیا می توان رویا و خواب را دلیل مستقل بودن روح دانست؟

۶) آیا بین خواب و اتفاقات روزمره ای که برای ما می افتند یا خواهند افتاد، رابطه ای وجود دارد؟ ...

خواب یکی از نعمت های بزرگ خداوند است که نه تنها مانع زندگی نیست، بلکه اگر خواب نبود ادامه زندگی برای انسان سخت و مشکل بود.

اگر کسی حقیقت خواب را بداند، نه از بی خوابی رنج می برد و نه از اصل خواب، بلکه خواب وقتی آمد، نعمت است و اگر نیامد هم نعمت است.

خداوند در قرآن، خواب را یکی از نعمت های بزرگ برای افراد بشر معرفی می کند که قطع کننده بیداری است.

شاید این آرزوی بسیاری از دانشمندان و محققان و البته افرادی که فعلا نه خود را درگیر مسائل تجاری و اقتصادی کرده اند، باشد که بتوانند خود را از شر خواب رها کنند و بیشتر از قبل به دنبال آنچه که مطلوب شان است، بروند.

به نظر آنها خواب، وقت گیر است و مانعی برای فعالیت هایشان است، در حالی که خوابیدن وقفه ای است در بیداری انسان ها تا فرصتی داشته باشند برای ذخیره کردن انرژی و به این ترتیب بتوانند در بیداری به فعالیت هایشان بپردازند.

از آنجا که انسان ها ذاتا موجودات عجول و حریص برای بدست آوردن مال دنیا هستند و اگر شرایط به آنها اجازه بدهد تمام وقت خود را صرف فعالیت های مادی می کنند تا هر چه زودتر بتوانند به ایده ها و آرزوهای مادی خود برسند، سعی می کنند زمانی را که به خواب اختصاص می دهند به کمترین حد آن برسانند. از طرفی واضح است که بدن انسان در شبانه روز به چند ساعت استراحت و آسایش احتیاج دارد. طبق گفته دانشمندان اگر از انسانی تنها ده روز استراحت را سلب کنند، هر قدر قوی باشد از پا درمی آید.

بنابراین تنها عاملی که به فعالیت های افراد پرکار و به کوشش مردم حریص پایان می دهد و آنها را مجبور می کند در شبانه روز کمی استراحت کنند، خواب است.

حتما برای شما هم پیش آمده که وقتی با ذوق و شوق تمام به کاری می پردازید و تمام نیروی خود را صرف آن می کنید، احساس خستگی عجیبی در خود می کنید. درست است که رضایت از نتیجه کار، تا حدی خستگی شما را از بین می برد، اما برای رفع خستگی و بدست آوردن نیرو تنها خواب می تواند به شما کمک کند.

خواب برای افراد حریص و پرکار و کسانی که شوق به فعالیت دارند مانند مادری مهربان است که تا به صبح فرزند خسته و زحمت کشیده خود را در آغوش می گیرد یا او را وادار به استراحت می کند.

ممکن است فرزند نادان و پرشر و شور، مادر را مزاحم خود بداند و حتی به هر ترفندی متوسل شود تا او را از خود دور کند، ولی وجود او منبع انرژی است که نعمتی ارزنده و بی نظیر است.

با آزمایش های مکرر و تحقیقات فراوان معلوم شد آنچه موجب خواب است و آنچه که انسان را به خواب می برد، مغز آدمی است. عامل اصلی خواب فقط و فقط مغز است و تنها وسیله استراحت مغز، خواب است که اگر این وسیله از مغز سلب شود به نقصان قوای عقلا نی یا حتی به جنون منجر می شود.

البته این را هم بدانید که دانشمندانی که حد اعتدال را رعایت می کنند نه تنها، خواب را دشمن بشر نمی دانند، حتی تصمیمی هم برای دفع و از بین بردن آن ندارند.

طبق نظر دانشمندان، انسان سالم در شبانه روز باید شش تا هشت ساعت بخوابد و هر مقدار از این مدت، کمتر استراحت کند، در بدن خود نوعی مسمومیت ایجاد می کند که ممکن است در آینده هم نتواند آن را جبران کند.

در دنیا اکثریت با کسانی است که نمی توانند وقت خواب خود را بین شش تا هشت ساعت تنظیم کنند. در این بین افرادی که بخاطر مصرف بیش از حد قهوه و سیگار، بی خواب می شوند یا کسانی که بر اثر شب زنده داری به خواب عمیق می روند، مستثنی هستند.

باید به این مساله هم توجه داشت که اصولا کسانی که بی خواب می شوند نمی توانند ادعا کنند که تمام شب را بیدار می مانند، زیرا هیچ فرد

سال‌می نمی تواند بیش از سه روز بدون آنکه تعادل جسمی و روحی خود را از دست بدهد، در برابر بی خوابی دوام بیاورد. به این ترتیب آنهایی هم که از بی خوابی شکایت می کنند، می خوابند ولی چندین بار بیدار می شوند و همین امر موجب بدخوابی آنها می شود. از این مطلب که بگذریم باید بگوییم که سه عامل مهم در کم خوابی یا بدخوابی و خواب های آشفته موثر است: ۱- خانه نشینی، ۲- غذای غیرعادی، ۳- کار فکری.

خانه نشینی که فرد را از فعالیت جسمی بازمی دارد مهمترین عامل کم خوابی است. زیرا بدن کسانی که فعالیت جسمی ندارند کمتر به استراحت احتیاج پیدا می کند، در حالی که روحشان به آن نیاز مبرمی احساس می کند. این را هم بدانیم که عدم فعالیت جسمی اغلب موجب اختلال عصبی و مغزی می شود و همین مساله بیشتر سبب کم خوابی می شود. بنابراین اگر از دسته ای هستید که فعالیت جسمی ندارند حتما در مدت شبانه روز ساعتی را به ورزش، علی الخصوص پیاده روی اختصاص بدهید تا خوب بخوابید. اما غذای غیرطبیعی، منظور افراط در خوردن غذاهای سنگین و چربی دار است. ولی فقط هم نباید به غذاهای فوق العاده سبک اکتفا کرد. زیرا در این صورت گرسنگی ممکن است شخص را از خواب بیدار کند.

حالا برمی گردیم به سراغ سوال اولمان، ما به چه مقدار خواب احتیاج داریم؟

یک متخصص که سالها در این زمینه مطالعه کرده می گوید: بعضی اشخاص واقعا به ۱۰ ساعت خواب شب احتیاج دارند بعضی دیگر چهار ساعت کاملا برایشان کافی است. بعضی اشخاص در ضمن روز، چند بار چرت های پنج دقیقه ای زده و به این ترتیب رفع خستگی می کنند. برای اینکه اینها به خواب بروند فقط چند ثانیه وقت لا زم است. گاهی اوقات اگر ما به اندازه کافی خسته باشیم با چشم های باز چند لحظه از خود غافل شده مغز خسته مان استراحت می کند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=290175>



کلید یک صبح بانشاط

آیا شما جزو آن افرادی هستید که صبح را بیشتر از دیگر قسمت





های روز دوست دارند حتی اگر شب قبل تا دیروقت بیدار مانده باشید !
استرس و اضطراب سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند. بنابراین نکته
مهم در این بین آغاز کردن صبحی بانشاط و شاداب برای جبران خستگی
شب گذشته است. باید با آرامش ساعات اولیه را بگذرانید تا علاوه بر
جسمی سالم، بهترین استفاده را از روز پیش رو بکنید، اما رمز آغاز یک صبح
شاداب چیست متخصصان علم پزشکی معتقدند با انجام چند کار کوچک
می توان سلامت جسم و روح و داشتن روزی شاد را تأمین کرد. بهتر است
پرده کرکره اتاق خود را به حالت نیمه باز بگذارید. در این صورت، نور طبیعی
طلوع آفتاب پیامی به مغز می فرستد تا میزان ترشح آدرنالین بیشتر شود،

این کار پیامی برای وقت بیدار شدن است و کمک می کند تا وقتی زنگ ساعت به صدا درمی آید، شما نیمه بیدار باشید. اگر همین رویه را دنبال
کنید، به جای ساعت شماته دار، شما به ساعت بیولوژیکی بدن خود اعتماد خواهید کرد.

پزشکان توصیه می کنند، ساعت را ۱۵ دقیقه زودتر از زمان بیداری موردنظر کوک کنید. چون دیگر مجبور نخواهید بود یکباره از رختخواب بلند شوید
و روز را با عجله آغاز کنید. در این شرایط وقت خواهید داشت در رختخواب دراز بکشید، بدون عجله بلند شوید، بدن را کش بدهید و به اخبار گوش
کنید. شما حتی فرصت خواهید داشت تا لباسی را که می خواهید بپوشید، کارهایی که در طول روز باید انجام دهید و صبحانه ای که دوست دارید
بخورید، در ذهن مرور کنید. این چند دقیقه دراز کشیدن در رختخواب، قبل از آنکه بقیه افراد خانواده بیدار شوند، فقط متعلق به خود شما است.

▪ یادآوری می کنیم که بدن خود را تا حد ممکن به مدت ۱۵ ثانیه کش بدهید؛ این کار را حتی قبل از آنکه چشم ها را باز کنید، انجام دهید، دست را
بلند کنید و با کشیدن انگشتان، گردن، مچ دست، انگشتان پا، مچ پا و در آخر گردن و کمر، سعی کنید خستگی چند ساعت خواب را از تن خارج
کنید.

▪ بهتر است یک صندلی زیر دوش حمام بگذارید و روی آن بنشینید، این کار هم شما را آرام می کند و هم انرژی می دهد، درست مثل ماساژ آب.
پس از چند دقیقه از زیر دوش بیرون بیایید و حمام کنید.

▪ هر روز صبح یک نقل قول که به شما انگیزه می دهد، بخوانید. این کار یک ساختار زیبایی به روز شما می بخشد. شما را برای ادامه روز باانگیزه
نگه می دارد. می توانید حتی یک قطعه شعر که به شما تمرکز می دهد را با خود زمزمه کنید.

▪ سعی کنید هر صبح شربت یا قرص مولتی ویتامین مصرف کنید. سلامت جسم شما لازمه یک روز شاداب و بانشاط است.

▪ تا جایی که ممکن است، تصمیمات و گزینه های خود را کم کنید، برای آنکه واقعاً یک صبح آرام و بدون استرس داشته باشید. تعداد تصمیمات و
برنامه هایتان را تا حد ممکن کاهش دهید. شما می توانید شب قبل درباره لباس، زمان بیدار شدن و مسیر رفت و آمد فردای خود تصمیم بگیرید.

▪ اگر بچه دارید، او را هر صبح در آغوش بگیرید، اگر کودک دبستانی یا بزرگتر دارید، کنار تختخواب او بنشینید و با نوازش او را بیدار کنید و اگر کودک
خردسال دارید، کنارش دراز بکشید و او را در آغوش بگیرید. این لحظات آرامشی به شما هدیه می دهند که در همه ساعات روز شیرینی آن را

احساس خواهید کرد و حس تندرستی و سلامت بیشتری به شما دست می دهد.

- صبح ها دهان خود را مسواک بزنید، برای آنکه حال و هوای یک روز سالم و بانشاط را به دست آورید، چه چیز بهتر از اینکه با تمیزی شروع کنید.
- بیش از ۳۰۰ نوع باکتری از شب قبل در دهان شما جا گرفته اند، پس با یک دهان آب گرفتن ساده نمی توانید آنها را خارج کنید.
- هر صبح یک آسپرین بچه بخورید تا خطر حمله قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش داده باشید. افرادی که به مدت پنج سال هر صبح از آسپرین استفاده کنند، خطر حمله های قلبی تا ۵۰ درصد در آنها کمتر می شود، البته در این باره با پزشک مشورت کنید.
- مصرف شکر در صبحانه فراموش نشود. برای آنکه از حافظه خود در طول روز به بهترین شکل استفاده کنید، چای یا قهوه را با شکر بخورید. یک لیوان آب پرتقال هم به کمک شما خواهد آمد.
- تقویم کارهای روزانه داشته باشید، در قسمتی از آشپزخانه یک تقویم بزرگ یا تخته سفید بگذارید. هر برنامه ای که برای روز خود دارید، یادداشت کنید. از موعد صورت حساب ها تا آوردن فرزندان از مدرسه را یادداشت کنید. این زمان بندی روزانه کمک می کند درگیر استرس های مربوط به فراموش کردن کارهای مهم نشوید.
- نوشیدن دو لیوان آب را فراموش نکنید، بدن شما در طول شب روزه بوده است، بنابراین نیاز شدید به آب پس از بیداری را با نوشیدن دو لیوان آب رفع کنید.
- یک سبد مقابل در خروجی برای خود و فرزندان بگذارید و کلید، کیف پول، کاغذ، دستکش و دیگر وسایلی را که احتمالاً برای پیدا کردن آنها باید خانه را جست و جو کنید در آن قرار دهید تا مجبور نباشید شتابزده از خانه خارج شوید.
- اعضای خانه را ببوسید و از منزل خارج شوید. قبل از خروج از خانه، با بوسیدن اعضای خانواده، روحیه، نشاط، شادابی و تندرستی روحی لازم برای رویارویی با یک روز و فشار کاری را به دست می آورید.

[سیاوش تلیانی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114543>

کم خوابها رفوزه می شوند



کودکان در سن پیش دبستانی و دبستانی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب احتیاج دارند. فصل تابستان فصل راحتی و آرامش بچه ها است. بچه ها در این اوقات، شبها دیرتر می خوابند و صبح دیرتر از خواب بیدار می شوند، چون دیگر نگران مدرسه رفتن نیستند. اما بالاخره روزهای تابستان هم یکی بعد از دیگری می گذرند و مهرماه از راه می رسد.

رسیدن ماه مهر نشان دهنده آغاز يك برنامه منظم روزانه است. البته این تغییرات و ایجاد نظم و ترتیب فقط شامل حال بچه ها نمی شود و بزرگترها هم مجبورند برنامه زندگی خودشان را تغییر دهند. ضمن اینکه در آغاز مدرسه، تنش زیادی به بچه ها و والدین وارد می شود. معمولاً کودکی که بیش از حد نگران شروع مدرسه است، از دو هفته قبل از آغاز مدرسه

اضطراب پیدا می کند و شبها قبل از خواب دچار فکر و خیالات خاصی می شود مثلاً: مدرسه امسال من چه شکلی است؟ آیا دوست خوبی پیدا می کنم؟ معلم امسال چگونه است؟ و خلاصه فکریایی از این قبیل.

• کم خوابی مساوی است با عدم تمرکز:

خواب، بخش مهمی از برنامه روزانه کودک محسوب می شود.

در مورد کودکانی که در سن مدرسه هستند، خواب اهمیت بیشتری پیدا می کند زیرا برای آنها، با آغاز فصل مدرسه، يك فعالیت اجتماعی جدید آغاز می شود که در آن نیاز بیشتری به تمرکز و یادگیری وجود دارد. تغییر برنامه خواب تابستانی و آمادگی برای مدرسه باید حداقل از يك یا دو هفته مانده به مدرسه شروع شود. یادتان باشد هیچ وقت آخرین مسافرت تابستانی را زمانی نیندازید که درست شب قبل از آغاز مدرسه به منزل برگردید!

برنامه خواب کودک باید از قبل تنظیم شده باشد و حتماً اجرا شود. پزشکان معتقدند داشتن برنامه خوابی منظم، چه ۲ ساله باشید، چه ۱۲ ساله و چه ۲۵ ساله، بسیار لازم و ضروری است. اگر ۳۰ درصد بزرگسالان امروزی به انواع مشکلات خواب مبتلا هستند، دلیل آن نداشتن برنامه خواب منظم از زمان کودکی است.

• همه دروسها از خواب ناکافی است:

هر کودکی خصوصیات خاص خود را دارد. بنابراین ادا نمی توان برای همه کودکان مقدار خواب مشخصی را تعریف کرد. ولی به طور کلی می توان گفت که کودکان در سن پیش دبستانی و دبستانی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب احتیاج دارند. وقتی فرزندتان ۱۲ ساله می شود، حدود ۱۰ ساعت

خواب شبانه کافی به نظر می‌رسد. در سنین نوجوانی خواب به ۹ ساعت در شب می‌رسد که کمی از خواب افراد بزرگسال بیشتر است. اگر می‌خواهید بفهمید که فرزندتان خواب کافی دارد یا خیر، در طی روز رفتار او را زیر نظر داشته باشید. عواملی که نشان‌دهنده ناکافی بودن خواب کودک است شامل این موارد است: ۱ کاهش توجه و تمرکز، تحریک‌پذیری و خستگی، ۲ کم‌شدن سطح انرژی و فعالیت، ۳ ترسوشدن، اضطراب، حساس‌بودن، حالت دفاعی داشتن و حتی کم‌شدن صبر و حوصله.

• دیگه وقت خوابه!

باید از همان ابتدا برنامه منظمی برای خواب کودک در نظر بگیرید و حتما به آن پایبند باشید. برای این منظور نکات زیر را در نظر بگیرید: قبل از اینکه کودک به بستر برود به يك دوره آرامش احتیاج دارد. معمولا بعد از يك روز شلوغ و سراسر بازی و تفریح باید او را آرام کنید. يك دوش گرم، يك قصه جالب یا صحبتی آرام و ملایم قبل از خواب او را آرام می‌کند.

دیدن برنامه‌های تلویزیون تا دیروقت و بازی‌های ویدیویی وضع کودک را بدتر می‌کند و نمی‌گذارد خواب راحتی داشته باشد. از برنامه خواب به‌طور منظم پیروی کنید. کودک باید بداند سر چه ساعتی باید به بستر برود و باید به این قانون احترام بگذارد. بستر کودک باید از والدین جدا باشد. اگرچه در بعضی فرهنگ‌ها خوابیدن بچه‌ها در کنار والدین مرسوم است، اما این رویه مشکلاتی هم دارد. بهتر است کودکان به‌طور مستقل و تنها به خواب روند. آنها تا وقتی در کنار والدین بخوابند، یاد نمی‌گیرند چگونه خودشان به تنهایی بخوابند و به این ترتیب نه کودک و نه والدین خواب راحتی نخواهند داشت.

بچه‌هایی که در طول روز دائم در حال چرت زدن هستند، احتمالا شب‌ها خواب کافی ندارند. به تدریج ساعات خواب شبانه این بچه‌ها را باید بیشتر کرد و این کار باید کم‌کم صورت بگیرد، یعنی هر شب حدود يك ربع زودتر بخوابند. اگر در نهایت به حدی رسیدند که دیگر در طول روز خواب‌آلوده نیستند، یعنی خواب شبانه آنها کافی است.

• اگر مشکل حل نشود...

اگر برای خواب کودک مشکلی وجود دارد که ادامه داشته و شما را از زندگی سیر کرده است، حتما ماجرا را با پزشک در میان بگذارید. در این موارد بهتر است ماجرای خواب کودک را در طول شبانه روز ثبت کنید: کودک هر شب در کجا، چه وقت و چند ساعت می‌خوابد؟ ساعت خواب و بیداری او چگونه است؟ کودک از چه مواردی برای کمک کردن به خواب استفاده می‌کند؟ آیا کودک در شب از خواب بیدار می‌شود؟ در طول روز چه مقدار می‌خوابد؟ آیا حادثه‌ای ناراحت‌کننده و غیر معمول در زندگی او اتفاق افتاده است؟

اگر کودک خواب راحتی ندارد، باید هر چه زودتر عادات صحیح خواب را در او ایجاد کنید. احتمال اینکه با شروع مدارس مشکلات خواب تشدید شده و یا حتی ظهور کنند بیشتر است. البته هر چه برنامه خواب کودک مرتب و منظم باشد، احتمال بروز این مشکلات کمتر است و اگر هم ظاهر شوند به خوبی درمان می‌شوند. یادتان باشد پدر و مادر الگوی موثری برای خواب کودک محسوب می‌شوند. پس قبل از همه به فکر اصلاح برنامه خواب خودتان باشید تا کودک هم برنامه درستی داشته باشد.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228635>

کم خوابی شدید منجر به افزایش وزن می‌شود

کم خوابی می‌تواند منجر به افزایش وزن در افراد شود. کم خوابی می‌تواند میزان هورمون‌های مرتبط با اشتها و رفتارهای تغذیه‌ای را تغییر دهد. کسانی که به مدت دو شب و در هر شب کمتر از چهار ساعت خوابیده‌اند، هورمون لپتین در بدن آنها ۱۸ درصد کاهش و هورمون گرلین ۲۸ درصد افزایش یافته است. هورمون لپتین (leptin) که توسط سلول‌های چربی آزاد می‌شود، باعث احساس سیری شده و به مغز اعلام می‌کند که بدن دیگر نیاز به دریافت غذا ندارد. هورمون گرلین (ghrelin) که توسط معده تولید می‌شود، باعث تحریک اشتها و احساس گرسنگی می‌شود.



از آنجا که گلوکز (قند خون) انرژی مورد نیاز مغز را فراهم می‌نماید، هنگام خستگی ناشی از کم خوابی مغز به کربوهیدرات‌های ساده نیاز پیدا می‌کند.

خواب میزان این دو هورمون را در بدن تنظیم می‌کند. افراد با مصرف کالری بیشتر، سعی می‌کنند کمبود خواب را جبران کنند. میزان هورمون لپتین و گرلین را در ۱۲ مرد جوان سالم، قبل و بعد از دو شب کم خوابی و دو شب پر خوابی اندازه‌گیری کردند و دریافتند میزان هورمون گرلین بعد از چهار ساعت خواب شبانه در مقایسه با ۹ ساعت خواب شبانه ۷۱ درصد افزایش یافته است. کمبود خواب باعث شده بود، این افراد خوردن بستنی، آب نبات، شیرینی و کیک را بر میوه، سبزیجات و لبنیات ترجیح دهند.

هرچه افراد کمتر بخوابند، وزن بیشتری اضافه می‌کنند. میزان هورمون لپتین در کسانی که کمبود خواب داشتند کاهش و هورمون گرلین افزایش یافته بود.

کسانی که کمتر از ۵ ساعت در شب می‌خوابند، در مقایسه با کسانی که هشت ساعت می‌خوابند میزان هورمون گرلین در بدن آنها ۹/۱۴ درصد افزایش و هورمون لپتین ۵/۱۵ درصد کاهش می‌یابد.

کمبود خواب، بعد از بچه‌دار شدن را جدی بگیرید

اگر به نازگی بچه‌دار شده‌اید، حتما با یک مشکل جدی روبرو هستید: کمبود خواب!

مطمئنا با خستگی‌هایی که از نگهداری نوزادتان نصیب شما می‌شود، ممکن است نسبت به قبل احتیاج بیشتری به خواب داشته باشید. با خواندن مطلب زیر یاد می‌گیرید که چگونه کمبود خواب را جبران کنید: آیا آن شب‌های خوب قبل از بچه‌دارشدن‌تان را به خاطر می‌آورید که از همان سر شب چشمانتان را می‌بستید و تا طلوع آفتاب فردا، حتی یک لحظه هم بیدار نمی‌شدید؟



بله! حالا آن شب‌ها یک رویاست. براساس تحقیقات یک مرکز علمی درباره

خواب ۷۶٪ از والدین دارای مشکلاتی در خواب هستند. به‌خصوص اگر آنها دارای یک نوزاد باشند، این مشکلات بیشتر هم می‌شود.

واضح است که کمبود خواب به دلیل ورود یک بچه به دنیای شما، تقریباً می‌تواند به بیماری بی‌خوابی تبدیل شود و یا مشکلات دیگری مثل خمیازه کشیدن را در هر مکانی به دنبال داشته باشد. خبر خوب ما به شما این است که راهکارهایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا این کمبود خواب را برطرف کنید و به آسایش مورد نیازتان برسید.

همه ما اغلب اوقات فکر می‌کنیم که خوابیدن تنها به یک صورت امکان‌پذیر است: در یک موقعیت ثابت، غیرقابل تغییر و همانند یک بی‌هوشی کامل!

اما واقعیت این است که دو نوع خواب متفاوت وجود دارد: حرکت سریع چشمان که به عنوان مرحله خواب دیدن شناخته شده است و چشمان

بی‌حرکت که از چهار مرحله تشکیل شده است:

- مرحله اول موقعیت چرت زدن است، یعنی زمانی که بدن شما شروع به آرام شدن می‌کند و نسبت به محیط اطراف خود نیمه هوشیار می‌شود.
- در مرحله دوم، بدن و چشم بی‌حرکت است و مغز به کندی، امواجی را ارسال می‌کند. این مرحله خواب عمیق نامیده می‌شود.
- مرحله سوم و چهارم نفس کشیدن منظم است و شما نسبت به آنچه که در اطرافتان اتفاق می‌افتد هیچ‌گونه واکنشی نشان نمی‌دهید. این موارد، مراحل یک خواب خوب و سالم است.

بعد از این چهار مرحله که نود دقیقه طول می‌کشد، بدن حرکت می‌کند و وارد مرحله خواب دیدن می‌شود، که بیشتر خواب‌ها در این دوره اتفاق می‌افتند. در این حالت چشمان شما به سرعت حرکت می‌کند مثل زمانی که فیلم می‌بینید و مغز نیز با سرعت امواجی را انتقال می‌دهد. دوره کامل این چهار مرحله و مرحله خواب دیدن، در هر خواب کامل شبانه، چهار تا شش مرتبه اتفاق می‌افتد. در ابتدا مرحله خواب دیدن حدود ده دقیقه طول می‌کشد و بعد طول خواب افزایش می‌یابد، که در واقع خواب عمیق شما در سه قسمت اول خواب شبانه است، در حالیکه مرحله خواب دیدن در نزدیکی‌های صبح خواهد بود.

• اهمیت خوابیدن:

خواب چند پاره بر روی تداوم خستگی در بدن شما تاثیر مستقیم می‌گذارد و همچنین، فکر کردن و انجام دادن کارهایتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این نوع کمبود خواب، شما خواب عمیق کمتری را تجربه می‌کنید و کمتر نیز به مرحله خواب دیدن می‌رسید. باید به این نکته توجه کنید که خواب‌ها بیشترین منبع تغذیه تفکر در روز بعد را فراهم می‌کنند. در واقع واضح است که رویاها (خواب دیدن) نقش مهمی را در توانایی فکر کردن، بازی می‌کنند.

در طول زمان خواب دیدن مغز، خاطره‌ها و اتفاقات طی روز را طبقه‌بندی می‌کند. فقدان خواب می‌تواند باعث زایل شدن حافظه شود؛ نتیجه این است که برای انجام وظایف معمولی هم بایستی بیشتر فکر کنید و این مسئله کار کردن را مشکل‌تر می‌کند و باعث پریشانی ذهن شما می‌شود. مثلاً ممکن است بارها از خودتان بپرسید:

کهنه بچه را عوض کرده‌ام؟ برای مادران جوان، این بی‌خوابی‌های شبانه رنج فعالیت‌های روزانه را دوچندان خواهد کرد. این گیجی می‌تواند از حساب کتاب‌های دفترچه‌های بانکی گرفته تا صبوری برای کارکردن و کنار آمدن با بچه‌ای نق نقو باشد.

• الگوهای خوابیدن نوزادان:

الگوی خواب نوزاد تازه متولد شده شما به هیچ عنوان شبیه خوابیدن شما نیست. اولاً در سه ماه اول زندگی‌اش، خواب او شامل درصد بالایی از مرحله خواب دیدن است (حرکت سریع چشم)! نوزاد شما ۵۰ تا ۸۰ درصد از زمان خوابیدن را در این مرحله بسر می‌برد، در حالی که شما ۲۰ درصد از زمان خوابیدن‌تان در این مرحله هستید.

دوماً، تقریباً یک دوره خواب کامل نوزادان پنجاه دقیقه است که این دوره برای شما نود دقیقه طول می‌کشد.

همه این توضیحات به این معنی است که نوزاد تازه متولد شده شما به آسانی بیدار خواهد شد. خوابیدن‌های کوتاه مدت او بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت نیست و به دلیل همین الگوهای نامنظم ساعت‌های خواب، این خواب سبک او ادامه می‌یابد.

البته، اگر نوزادتان بیدار شد، که مسلماً شما هم بیدار می‌شوید، به این معنی است که شما برای تغذیه و آرام کردن او صدا زده شده‌اید. این نمونه بی‌خوابی برای والدینی است که نوزاد تازه متولد شده دارند، یعنی جایی که درطول هشت ساعت خواب، دو یا سه مرتبه به مدت بیست دقیقه از خواب بیدار می‌شوند.

این نوع خوابیدن، خسته کننده تراز خوابیدن به مدت فقط پنج ساعت است. چرا که تکه تکه شدن خواب سبب می‌شود که خواب عمیق به طور قابل توجهی کاهش یابد. دلیلش این است که هرگاه بیدار می‌شوید و دوباره به خواب می‌روید، مجبورید که دوره خوابیدن را از ابتدا شروع کنید، یعنی اول وارد مراحل خواب سبک شوید و سپس به خواب عمیق فرو روید، و نتیجه این تکرارها خستگی شماست.

• اطلاعات مفید برای خوابیدن:

با تمام این تفاسیر راه‌هایی وجود دارد که شما بتوانید به سهمیه خوابتان برسید و لذت و خوشی خوابیدن را احساس کنید.

• جبران خواب از دست رفته:

یک خواب کوتاه در هر ساعتی از روز می‌تواند جبران خواب از دست رفته شما در یک دوره بی‌خوابی باشد. وقتی مدت طولانی در بی‌خوابی به سر برده‌اید، بالاخره چشم‌ها سنگین می‌شود، و مغز می‌خواهد خواب عمیق را تجربه کند.

در این حالت شما نسبت به خوابی نرمال، زمان بیشتری را در خواب عمیق و در دوره خواب دیدن بسر می‌برید. دو تا سه ساعت بیشتر خوابیدن در آخر هفته‌ها هم می‌تواند مفید باشد.

اما اجازه ندهید که این بیشتر خوابیدن از حد بگذرد. بیش از حد خوابیدن خود می‌تواند شروع سیکل کاملاً جدی بی‌خوابی شود؛ چرا که دیگر برای خواب شبانه خسته نخواهید بود.

• خوابیدن کوتاه مدت در طی روز:

این توصیه مخصوص زنانی است که به تازگی مادر شده‌اند؛ شما ناپستی سعی کنید در مدت خواب کوتاه نوزادتان کارهای زیادی انجام دهید. باور کنید بیست تا سی دقیقه خوابیدن در طول روز شما را سر حال تر خواهد کرد، پس شما هم می‌توانید در طول خواب روزانه نوزادتان کمی بخوابید. طبق تحقیقات انجام شده نه فقط کسانی که به تازگی مادر شده‌اند، بلکه بیشتر مردم می‌توانند از چرت بعد از ظهر سود ببرند، اما نباید بعد از ساعت ۲ یا ۳ بعد از ظهر به بعد بخوابید. چرا که ممکن است مانع خوابیدن شما در شب شود.

اگر نوزادتان تنظیم خواب روزانه اش به هم خورده است از پیشنهاد دوستان و بستگان برای نگهداری اش بهره ببرید و او را برای یک ساعت هم که شده به آنها بسپارید و استراحت کنید.

• تنظیم عادت غذا خوردن نوزادان در نیمه‌های شب:

در معمولی ترین حالت یکی از والدین نیمی از روز را در بیرون از خانه مشغول به کار است، و دیگری نیمی از روز را در خانه با کار کردن می‌گذراند. برای نوزاد اما فرقی نمی‌کند؛ او نیمه‌های شب هر دو نفر را از خواب بیدار می‌کند.

این مسئله می‌تواند به بی‌خوابی منجر شود. درحالی که این کار می‌تواند به صورت نوبتی باشد؛ به این صورت که به صورت هفتگی، پدر یا مادر همه کار غذا دادن نیم شب نوزاد را انجام دهد تا دیگری خواب خوبی در طول شب داشته باشد، به جای اینکه هر دو بیدار شوند و خوابشان تکه تکه

شود.

• کم کردن نظارت‌ها:

نوزادان تازه متولد شده خواب رونده‌های فعالی هستند. بنابراین اگر نوزاد شما در شب ناله می‌کند و فریاد می‌کشد، به این معنی نیست که سریع تراز آنچه که می‌توانید از تخت خود بپرید. بلکه باید سعی کنید که روند خواب او را به این سمت تغییر دهید که در طول شب بخوابد. در طول شش ماه اولیه زندگی، اکثر بچه‌ها قادر خواهند بود هفت تا هشت ساعت را در طول شب بخوابند. برای تشویق فرزندتان به این که در تخت خودش بخوابد، در میانه شب در حال که هنوز بیدار است او را در تختش بگذارید. از شیر گرفتن او از جمله تدابیری است که برای آرام کردنش برای خوابیدن استفاده می‌کنید (مثل بغل کردن و به آرامی تکان دادنش) او یاد خواهد گرفت که حتی در بیداری هم نباید دیگر به این چیزها دل ببند.

• دیگر مشکلات خوابیدن:

در بسیاری از مادران هورمون‌ها هم می‌توانند سبب بی خوابی‌های شبانه شوند. بعد از تخمک گذاری، سطح پروژسترون شروع به بالا رفتن می‌کند و سپس شروع پایین آمدن می‌کند.

در این زمان سطح هورمون خیلی سریع پایین می‌افتد، و احتمالاً بیشتر شما مشکلات خواب را از این جهت دارید. شما نیاز به زمان طولانی دارید که به خواب عمیق فرو بروید، در واقع کیفیت خواب شما پایین آمده است، و بعد از مرحله تخمک گذاری در شروع قاعدگی تان، احساس سستی و بی‌حالی بیشتری می‌کنید. در هر حال برای جبران بی خوابی شبانه می‌توانید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

• تمرین زمان بندی غذا خوردن:

از خوردن وعده غذایی سنگین درست قبل از خواب پرهیز کنید، وظایف و کارهایی که پراسترس هستند را در شب انجام ندهید، دو یا سه ساعت قبل از خواب ورزش نکنید (البته این کار در اول روز بسیار مفید است)، از خوردن کافئین در زمان خواب پرهیز کنید. فراموش نکنید که یک لیوان شیر گرم کمک خوبی برای به خواب رفتن است.

• شرایط خوبی فراهم کردن:

اتاق خواب شما باید ساکت و تاریک باشد و دمای آن هم باید به صورتی باشد که شما را به خوابیدن تشویق کند. برای پنجره اتاق تان از سایبان یا هر چیزی که باعث می‌شود نور کمتری وارد شود استفاده کنید؛ حتی ساعت‌های شب‌رنگ دار را از خودتان دور کنید.

• یک عادت خوابیدن برای خود ایجاد کنید:

کارهایی را انتخاب کنید و آنها را قبل از خواب انجام دهید، کارهایی مثل کتاب خواندن یا حمام کردن! اینها به مغز شما سیگنال‌هایی می‌فرستند مبنی بر اینکه وقت خواب است. سعی کنید هر روز، ساعت خوابیدن و بیدار شدن مشخصی داشته باشید.

• در جستجوی کمک‌های حرفه‌ای باشید:

با دکترتان درباره همه مشکلاتی که در خوابیدن دارید صحبت کنید. بعضی از مشکلات و مسائل، مثل بیماری بی خوابی ممکن است علامت یک بیماری فیزیکی یا احساسی باشد. در این صورت شما می‌توانید به این بیماری نهفته خود پی ببرید.

در هر حال اگر به دلیل اینکه دارای یک نوزاد تازه متولد شده هستید؛ آنقدر خسته می‌شوید که خیلی از فعالیت‌هایتان را درست انجام نمی‌دهید، نگران

نباشید؛ فراموش نکنید که این شب‌های خسته کننده بالاخره تمام خواهند شد و شما خیلی زود دوباره به همه آن فعالیتها ی بی پایان خواهید رسید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=307916>



کم‌خوابی فعالیت مغز برای بخاطر سپردن را مختل می‌کند

محققان می‌گویند شاید کلید این راز را یافته باشند که چرا کودکانی که بسیار دیر به رختخواب می‌روند، در بیشتر موارد در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند. آنها می‌گویند ظاهراً کم‌خوابی عملکرد هیپوکامپوس، آن بخش از مغز که قرار گرفتن خاطرات و اطلاعات جدید در مغز را فرمول بندی می‌کند، مختل می‌سازد. پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد ۲۸ داوطلب را به کار گرفتند و برخی از آنها را دو روز و یک شب از خواب محروم کردند و به بقیه اجازه دادند به میزان طبیعی بخوابند و سپس هر دو گروه را آزمایش کردند. در این آزمایش در حالی که اسکنر اف ام‌آرآی مغز داوطلبان را اسکن می‌کرد، تعداد زیادی اسلاید از مقابل چشمان آنها عبور کرد که آنان می‌بایست آنها را بخاطر می‌سپردند.



اف‌ام‌آرآی fMRI، یک تصویر سه بعدی از جریان خون و در نتیجه فعالیت مغز را روی مانیتور نمایش می‌دهد. بعد از این مرحله به داوطلبان اجازه داده شد دو شب کامل بخوابند و سپس دومین آزمایش را انجام دادند که در آن از آنان خواسته می‌شد عکسهای را که در آزمایش قبلی دیده بودند، از میان مجموع جدیدی از تصاویر که شامل عکسهای تازه‌ای بود، پیدا کنند. گروهی که از خواب محروم شده بود، در آزمایش اول کمی بدتر از گروهی که خوب خوابیده بود، عمل کرد اما در آزمایش دوم عملکرد آن به مراتب بهتر از گروه دیگر بود. اسکنر نشان داد که در آزمایش اول، در گروهی که از

خواب محروم شده بودند، فعالیت هیپوتالاموس به مراتب کمتر از گروه خوابیده بود. این مساله روی دیگر بخشهای مغز که به هشیاری مرتبط هستند یعنی ریشه مغز تالاموس اثر بیدارکننده ای داشت.

تحقیقات قبلی نیز نشان داده بود که بعد از یادگرفتن يك نکته، برای محکم شدن جایگاه آن در حافظه، خواب جنبه حیاتی دارد اما تاکنون در مورد تاثیر بی خوابی قبل از تشکیل يك خاطره یا حفظ اطلاعات در مغز مدرک محکمی ارایه نشده بود. طبق این گزارش، چنین به نظر می رسد که خواب قبل از یادگیری، برای آماده کردن مغز جهت شکل گیری حافظه در روز بعد، اهمیت فوق العاده ای دارد که این امر با توجه به روند فزاینده برهم خوردن ساعت خواب مردم، یافته ای نگران کننده به شمار می رود.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=80070>



کم خوابی و اثرات مخرب آن بر سلامتی

کم خوابی در همه جهان به مشکل بزرگی تبدیل شده است. بسیاری از مردم ساعات طولانی در روز مشغول به کار هستند و ناچار باید چیزی را در زندگی قربانی کنند. متأسفانه اولین چیزی که به دلیل حجم زیاد کارها قربانی می شود خواب است. چه بسا بیدار ماندن و انجام کارهای ناتمام آسانتر از روبه رو شدن با عواقب ناگوار ناتمام گذاشتن آنها باشد. اما باید پذیرفت که این کار گاهی نتیجه معکوس به دنبال دارد و هرچه فرد از خوابش بیشتر می زند در انجام کارش ناموفق تر می گردد.

کم خوابی به این معناست که فرد به طور مرتب کمتر از میزان مورد نیازش بخوابد. اکثر افراد به ۶ تا ۹ ساعت خواب در روز نیاز دارند. این در حالیهست که مشغولیت های کاری موجب می شود این میزان به ۳ تا ۶ ساعت کاهش



پیدا کند. بدیهی است که این میزان خواب بسیار کمتر از نیاز طبیعی بدن است. در نتیجه بدن جهت بازیابی قوای خود برای روز بعد، زمان کافی را در اختیار ندارد و از آنجا که در روز گذشته هم فشار زیادی متحمل شده است به مراتب در وضعیت بدتری قرار می‌گیرد.

فردی که خوابش کافی نیست صبح‌ها احساس خستگی یا کوفتگی می‌کند. واکنش‌های فرد کند می‌شود و قدرت تمرکزش کاهش می‌یابد. در این حالت انجام کارها برای او دشوارتر از گذشته می‌شود. برای نمونه اگر فردی در گذشته و در شرایط خواب کافی قادر بوده به خوبی روی کارش تمرکز کند و گزارشی را در عرض يك ساعت و نیم بنویسد، اکنون برای نوشتن آن حدود سه ساعت وقت لازم دارد. چرا که بیشتر این زمان صرف تمرکز دوباره بر متن یا تلاش برای درك محتوای آن می‌گردد. همچنین در اثر کم‌خوابی شفاف‌اندیشی فرد از بین می‌رود و در درك مسائل با مشکل مواجه می‌شود.

نداشتن خواب کافی موجب می‌شود بدن فرد نتواند در مطلوبترین حالت خود عمل کند. در نتیجه هر حرکتش نیازمند انرژی مضاعف است که به خستگی بیشتر بدن منجر می‌شود. در این حالت انجام برخی از کارها برای فرد کاملاً غیرممکن به نظر می‌رسد. همچنین سیستم دفاعی بدن تضعیف می‌شود زیرا بدن باید برای بیدار ماندن تلاش کند. در این حالت فرد مستعد بیماری می‌شود و در صورت ابتلا بیماری‌اش وخیم‌تر و زمان بهبودش طولانی‌تر می‌گردد. این وضع تا زمانیکه صرف انرژی مضاعف و تمرکز اضافی بر فعالیت‌های روزمره متوقف نشود ادامه دارد و بدن نمی‌تواند با ویروس‌ها و باکتری‌های موجود در محیط مبارزه کند.

یادآوری این نکته ضروری است که خواب از دست رفته هیچ‌گاه جبران نمی‌شود. همچنین تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند کم‌خوابی‌های دائمی از طول عمر فرد می‌کاهد. بنابراین توصیه می‌شود افراد بعد از ظهرها چرت کوتاهی به مدت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه بزنند. حتی استراحتی کوتاه یا در صورت امکان زودتر خوابیدن هم مفید است. اما چنانچه هیچ يك از اینها برایتان امکان‌پذیر نیست، سعی کنید وظایف و کارهایتان را طوری تنظیم کنید که در طول هفته تقسیم شود تا بتوانید بیشتر بخوابید. علاوه بر این تعیین ساعات خواب و بیداری منظم و ثابت در تنظیم کار بدن و کاهش میزان خستگی موثر است. سعی کنید برای دوری از اثرات مخرب کم‌خوابی حداقل ۶ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.

بسیاری از مردم توقعات و خواسته‌های نامعقولی از خود دارند. این افراد ۱۸ ساعت به طور مدام و بی‌وقفه کار می‌کنند. بدیهی است که این گونه افراد با ۶ ساعت خوابیدن نمی‌توانند قوای خود را برای روز بعد به طور کامل بازیابند. بنابراین با آگاهی از اثرات مخرب کم‌خوابی باید در جهت مراقبت از سلامت جسمی خود بیشتر تلاش کنیم.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=247973>

کودک شب‌ها خوب نمی‌خوابد



هنگامی که کودک به نحوه ای رفتار می‌کند که باعث نگرانی می‌گردد؛ مشکل والدین این است که مبدا این رفتار ادامه یابد. کودکان معمولاً همچنان‌که بزرگ می‌شوند، رفتارهای ناراحت‌کننده یا عیب خود را کنار می‌گذارند. اما بعضی از کودکان نیاز به التفات بیشتر والدین و یاری متخصصان دارند. مشاوره به موقع می‌تواند هم به کودک و هم به رفع نگرانی والدین کمک کند و مشخص سازد آیا درمان لازم است یا خیر.

کودکان تا ۵ سال معمولاً بیشتر از همه به مشکلات خواب دچار می‌شوند. هر چند برخی از کودکان در سنین بالاتر نیز ممکن است به این مشکلات

دچار شوند. البته در بیشتر موارد، این اختلالات موقتی هستند، اما در گروه نادری علامت نگرانی و در موارد بسیار نادر، علامت مشکلات رفتاری کاملاً جدی هستند.

برخی اختلالات موقت خواب عبارتند از:

الف) شب بیداری:

بیشتر کودکان پس از رسیدن به سن یک سالگی، تقریباً تمام مدت شب را می‌خوابند. اگر کودکی در سنین بالاتر از یک سالگی، شب‌ها آرامش نداشته باشد یا هنگام شب بیدار شود (به جز برای شیر خوردن تا ۲ سالگی در حد طبیعی) باید سعی نمود تا علت را بیابیم. علل ممکنه گاه عبارت است از:

- ثابت نبودن زمان خواب یا خیلی زود خواباندن کودک.

- ترس از تاریکی

- ناراحتی و اضطراب یا ترس حاصل از اتفاقات روز گذشته و امثال آن.

ترتیب دادن یک برنامه معقول و مناسب، و قاطع بودن در اجرای آن، می‌تواند کمک مناسبی برای کودک باشد تا شب‌ها آرامش داشته باشد. اگر کودک از تاریکی می‌ترسد، در یک عملکرد اولیه و ساده، چراغ شب‌خواب می‌تواند مفید واقع شود.

در ضمن کنترل کافی داشتن بر روی پیشامدهای روزانه‌ی کودک می‌تواند از حدوث و ایجاد شرایط مضطرب کننده ی اندوه‌زا بکاهد، تا کودک هنگام خواب، مشغله فکری ناخوشایند نداشته باشد.

در کنار کودک بودن والدین هنگام خواب نیز، می‌تواند آرامش نسبتاً بالایی را به کودک هدیه کند و بر حس امنیت کودک بیافزاید.

اگر "شب بیداری" کودک به‌طور غیرقابل تحمل ادامه یافت، باید با پزشک مشورت کرد تا عوامل احتمالی دیگر بررسی شده و تحت کنترل در آیند

که در این صورت معمولاً ظرف چند هفته، برنامه خواب منظمی برقرار خواهد شد.

ب) کابوس:

خواب‌های ترسناک یا همان کابوس، بیشتر در کودکان ۶- ۵ سال رواج دارد. این خواب‌ها اغلب از وقایع ناخوشایند و ناراحت‌کننده؛ مثل دیدن فیلم‌های ترسناک یا با بار عاطفی بالا در کودک ناشی می‌شود.

گاهی نیز حاکی از اضطراب هستند که در هر دو صورت باید عوامل بوجود آورنده شناسایی شده و در شرایط مناسب حذف شوند تا معلول نیز کم‌رنگ شده و حل شود. نوع دیگری نیز از کابوس وجود دارد که به‌نظر می‌رسد کودکان ۴ تا ۷ سال بیشتر به آن دچار می‌شوند که در وحشت شب، هم نامیده می‌شود. این کابوس معمولاً حدود ۲ ساعت بعد از خوابیدن کودک رخ می‌دهد. به‌صورتی که قبل از آغاز کابوس کودک به‌نحو فزاینده‌ای نا آرام می‌شود، در حین آن به‌نظر می‌رسد که کودک وحشت‌زده و بیدار است و هر لحظه ممکن است جیغ بکشد یا ناله کند. اما کودک بیدار نیست و گاه به آسانی نمی‌توان او را بیدار کرد و در بعضی موارد حتی آرام کردن کودک هم افاقه نمی‌کند. در مورد این نوع کابوس، اگر زمان وقوع احتمالی آن توسط والدین حدس زده می‌شود می‌توان در دوره ناآرامی یا قبل از آن و یا حدود ۱۵ دقیقه قبل از آن، کودک را بیدار کرد و با همراهی و ارائه محبت و آرامش، در خوابیدن مجدد او را یاری داد. اما در موقع بروز عارضه، غالباً چندان کار مفیدی نمی‌شود انجام داد، جز اینکه در کنارش حضور داشته باشیم و در صورت بیدار کردن یا بیدار شدن کودک به آرام کردن وی بپردازیم. اگر کابوس‌ها بیش از چند بار در هفته رخ دهند باید به پزشک مراجعه کرد. در مواردی این عارضه با بزرگ‌تر شدن کودک خاتمه می‌یابد.

ج) خوابگردی:

این مشکل بیشتر در کودکان ۶ تا ۱۱ ساله رخ می‌دهد. کودک از رختخواب خارج می‌شود و می‌گردد و اغلب پس از چند دقیقه به رختخواب برمی‌گردد. نیاز به انجام کار خاصی نیست، جز اینکه مراقب باشیم کودک آسیب و صدمه ای متحمل نشود. نباید سعی کرد کودک را بیدار نمود، بلکه در صورت لزوم باید با ملایمت تمام، او را به سمت رختخواب هدایت کرد.

این مورد هم به بتدریج که کودک بزرگ می‌شود و به سن بلوغ می‌رسد از بین می‌رود، اما تعداد اندکی هم در سراسر مدت عمر باقی می‌مانند. نباید فراموش کرد که برای چنین افرادی در نظر گرفتن محیط مناسب و ایمن برای خواب از اصول مهم به‌شمار می‌رود.

• اختلالات خواب کودکان درمان پذیر است!

شاید شما هم با کودکانی که شب‌ها درست نمی‌خوابند برخورد کرده باشید. این اختلالات که به ظاهر بسیار ساده هستند، می‌توانند مشکلات فراوانی را برای کودکان به دنبال داشته باشند، به همین خاطر والدین همواره در تلاشند تا با یافتن راه‌های جدید از بروز این اختلالات در فرزندان خود جلوگیری کنند. متخصصان بر این باورند که شناختن گونه‌های مختلف اختلالات خواب می‌تواند والدین را در بهبود این روند کمک کند.

• اختلالات ساده خواب

براساس بررسی‌هایی که تاکنون صورت گرفته، حدود یک چهارم کل کودکان دنیا از اختلالات شدید خواب رنج می‌برند. برخی از آنها از زمان کودکی و برخی دیگر در زمانی مشخص به این بیماری مبتلا می‌شوند و این در حالی است که به طور مثال نوجوانان پس از ابتلا به بیماری‌های مختلف در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرند.

بسیاری از اطفال به منظور خوردن غذا در خواب راه می روند. اگر تمایل داشته باشید از این کار جلوگیری کنید، غذا دادن های شبانه به فرزندان را قطع کنید. سعی کنید به جای غذا به هنگام شب شیر و یا آب به فرزندان بدهید.

موارد زیر برخی از روش های ساده هستند که با کمک آنها می توان اختلالات معمول خواب را درمان کرد:

- زمانی مشخص و مناسب را برای خواب فرزندان انتخاب کنید. برای مثال غذا خوردن، حمام رفتن و خوابیدن.
- به اطفال خود اجازه دهید که آزادانه و تنها بخوابند. اگر آنها سروصدا کردند، سریعاً با آنها برخورد نکنید و البته در کنار این عمل آنها را تنها نگذارید.
- محیط اطراف را ساکت نگه دارید. این امر می تواند به کودک یاد دهد که شب با روز متفاوت است و او می تواند به هنگام شب استراحت کند.
- اجازه دهید صداهای طبیعی محیط خانه در جریان باشند. بعضی از بچه ها زمانی که صدای مادر خانه را می شنود و مطمئن می شوند که مادر در نزدیکی شان به سر می برد خوشحال تر می شوند.
- پیش از به خواب رفتن بچه، مطمئن شوید که او به خوبی و با آرامش کامل در رختخواب خود قرار گرفته است.
- اگر پس از آنکه فرزندان را درون تختخواب قرار دادید او دوباره بلند شد، شما باید با مهربانی او را دوباره به محل خوابش بازگردانید. ممکن است این عمل زمان زیادی را به خود اختصاص دهد، اما فرزند شما در نهایت یاد می گیرد که به هنگام شب باید در جای خود بخوابد.

• بیدار شدن های زودهنگام

- برای آنکه اتاق فرزند خود را تاریک تر کنید بر روی چشمان وی چشم بند های مخصوص قرار دهید یا در اتاقش از پرده های ضخیم استفاده کنید. این امر موجب می شود که با روشن شدن هوا فرزند شما از خواب بیدار نشود.
- استفاده از رواندازی که کمی سنگین باشد خواب بچه را عمیق تر می کند.
- اسباب بازی های ساده ای را در نزدیکی فرزند خود قرار دهید تا به هنگام صبح با آنها بازی کند. او می تواند تا زمانی که صدای دیگر اعضای خانواده را بشنود و بلند شدن آنها را ببیند، با این وسایل بازی کند.
- اگر فرزند شما به صورت طبیعی سحرخیز است، او را همانطور که هست بپذیرید و صبور باشید. به طور معمول، زمانی که فرزند شما در دوران طفولیت یا سنین مدرسه به سر می برد میزان خواب او بیشتر می شود.

• بیدار شدن در نیمه شب

واقع بین باشید و به یاد داشته باشید که هر کس به خواب نیازمند است و خوابیدن در هر شخص از الگوهایی متفاوت پیروی می کند. بعضی افراد نیاز دارند که در طول شبانه روز ۸ ساعت یا بیشتر بخوابند و این در حالی است که عده دیگری با ۵ یا ۶ ساعت خوابیدن نیاز خود را برطرف کنند. این امر می تواند با آنچه که به گفته متخصصان «اختلالات خواب» نامیده می شود متفاوت باشد.

بسیاری از اطفال به منظور خوردن غذا در خواب راه می روند. اگر تمایل داشته باشید از این کار جلوگیری کنید، غذا دادن های شبانه به فرزندان را قطع کنید. سعی کنید به جای غذا به هنگام شب شیر و یا آب به فرزندان بدهید.

• زمانی که هیچ کدام از این روش ها مؤثر نیستند

اگر شما همه روش های یاد شده را امتحان کردید و برای درمان اختلالات خواب در فرزندان ناامید شدید بهتر است به پزشک متخصص مراجعه

کنید. این روش ها به همراه کنترل گریه های کودکان می تواند به میزان ۷۰ تا ۹۰ درصد اختلالات خواب را در فرزند شما از میان بردارد.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=292214>



کودک، خواب و مسائل پیرامون آن

خواب و یا کمبود و فقدان آن از جمله مباحث بی‌شمار جنبه‌های مراقبت از کودکان و نیز از مسائل مهم والدین جوان در هفته‌ها و ماه‌های اولیه زندگی کودک به‌شمار می‌آید، همچنین کیفیت و میزان خواب طفل علی‌رغم برخورداری از والدینی با ذکاوت، خوش رو و همچنین افرادی که بدون ایجاد کوچکترین صدائی اقدام به راه رفتن می‌نمایند، به آسایش جسم و روان هر یک از افراد در محیط خانه بستگی دارد.

کشمکش‌های کودک با خواب با افزایش جنب و جوش او در گهوار به پایان می‌رسد و به اشکال ساده‌تری همچون پس از گریه کردن، امتناع از پذیرش، تغذیه ساعت ۳ نیمه شب، کابوس و نیاز



به نوشیدن آب شکل می‌گیرد. اینکه به چه شیوه کودکان را به واسطه گریه، جیغ و داد، بدخلقی او به خواب می‌برید و یا و نحوه پاسخگوئی شما به نیازهای او در نیمه‌های شب، همچنین میزان خواب مفید برای وی، همگی به سن کودک شما بستگی دارد.

• چه میزان خواب کافیست؟

نمودار ساعات خواب اطفال تا سن ۲ سالگی، منتخب میانگین ارقام گزارش شده گروه‌های بی‌شماری از کودکان می‌باشد که بدون احتساب هم نوعان آنان با شرایط استثنائی و یا ویژه تهیه شده است.

در این نمودار به هیچ وجه عدد اعجاب‌انگیزی از ساعات گزارش شده توسط کلیه اطفال در گروه سنی خاصی وجود ندارد. ممکن است کودک ۲ ساله‌ای بین ساعات ۸ شب تا ۸ صبح روز بعد به خواب رود، در حالی که کودک ۲ ساله دیگری بعد از خوابیدن بین ساعات ۱۰ شب تا ۵ صبح روز بعد کاملاً هوشیار به‌نظر آید.

از آنجا که خواب برای آسایش جسم روان کودک بسیار مهم است ولیکن رابطه میان کمبود خواب با رفتارهای کودک همیشه آشکار نیست، به همین دلیل که وقتی بزرگسالان خسته هستند، بدخلق، عبوس و یا کم طاقت به‌نظر می‌رسند در حالی‌که کودکان می‌توانند در چنین شرایطی پر سر و صدا، ناسازگار و حتی رفتاری افراطی بروز دهند.

با توجه به این‌که هر کودک به‌عنوان یک شخصیت واحد، نیازهای اختصاصی خویش را برای به‌خواب رفتن دارا می‌باشد لیکن خواب قریب به اتفاق کودکان براساس سن آنها در یک گسترده (محدوده) خاصی از ساعت‌شبهانه روز اتفاق می‌افتد.

• کودک در ۶ ماه اول تولد

برای این نوزادان فرمول خاصی برای به‌خواب رفتن وجود ندارد زیرا ساعت فیزیولوژی (درونی) آنها هنوز تکامل نیافته است. آنها عموماً باری مدت ۱۶ تا ۲۰ ساعت که در طول شبانه روز به دفعات تقسیم می‌شود یا می‌خوابند و یا چرت می‌زنند با این حال نوزدان را در دو هفته اول تولدشان می‌بایست هر ۳ یا ۴ ساعت یکبار به لحاظ تثبیت وزن حاصل شده در آنها بیدار نمود، و بعد از آن مهم نیست که کودک برای مدت طولانی به‌خواب رود.

طولانی‌ترین زمان خواب نوزادان بین ۴ تا ۵ ساعت می‌باشد که این بستگی به میزان تغذیه‌ای دارد که بتواند معده کوچک آنها را پوشش دهد. اگر نوزادان برای مدت طولانی به‌خواب روند به‌طور حتم در طول روز دچار گرسنگی مفرط شده و تناوب نیاز به شیر خواری و یا دریافت شیشه حاوی مواد غذایی مناسب را احساس خواهند نمود.

درست زمانی که والدین احساس می‌کنند کودک‌کشا در طول شب به خواب رویائی و دور دستی فرو رفته است، از آن زمان است که می‌توان دریافت که ساعات خواب طفل از روز به شب در حال تغییر و شکل‌گیری است. در ۳ ماهگی خواب کودک با ۵ ساعت در طول روز و ۱۰ ساعت در شب و غالباً بایک یا دو وقفه صورت می‌پذیرد که حدود ۹۰ درصد اطفال در این سن در طول شب به‌طور تقریبی ۶ تا ۸ ساعت به خواب می‌روند.

اما مهم است بدانیم که اگر کودکان در طول زمان خواب به نوعی گریه کردند و یا انواع صداها را از خود درآورند، الزاماً نباید بیدار باشند، حتی اگر در طول شب تنها برای چند دقیقه بیدار شوند دوباره به خواب خواهند رفت. بهتر است که اجازه دهیم کودکان چگونه به خواب رفتن را خود بیاموزند و تجربه نمایند. با این‌حال اگر کودک زیر ۶ ماهه به دفعات گریه کردن را ادامه دهد زمانی است که باید به او پاسخ داد، شاید کودک شما به درستی گرسنه، مرطوب، سرد و یا حتی بیمار باشد، بیدار نمودن شب هنگام کودک به واسطه تعویض البسه و یا تغذیه وی بایستی فوری و به آرامی، بی‌هیچ گونه تحریک و صیحت با وی و یا روشن نمودن چراغ‌ها که باعث اختلال در آرامش او گردد، صورت پذیرد. با علم به اینکه کودک برای اجابت خواسته‌هایش به زمان توجه ندارد، ولیکن می‌بایست این نظریه را که شب هنگام زمان مناسب برای خوابیدن می‌باشد را در او تقویت نمود. ایده‌آل اینست که کودک شما به منظور خوابیدن در گهواره خود قرار گیرد. نیازی نیست که شما زمان مقرر را برای به خواب رفتن به او القاء کنید. هر فعالیت آرام‌کننده و تسکین‌دهنده که پیوسته و بدین منظور در طول شب صورت پذیرد، می‌تواند عادی گشته و نه تنها این روش‌ها به خواب کودک

شما کمک خواهد کرد بلکه او نیز با این سبک انس گرفته و حتی اگر در طول نیمه‌های شب از خواب برخیزد، با استفاده از این روش‌ها خواهد توانست که مستقلاً مجدداً به خواب رود.

• از ۶ ماهگی تا یکسال

در شش ماهگی ممکن است کودک در حدود ۳ ساعت در طی روز و ۱۱ ساعت در شب بخوابد، در این سن شما می‌توانید عکس‌العمل خود را نسبت به رفتار کودک که در طول شب بیدار شده و گریه می‌کند تغییر دهید. شما می‌توانید به مدت ۵ دقیقه او را به آرامی در گهواره‌اش نوازش کرده تا مجدداً به خواب رود و اگر موفق نشدید بدون اینکه کودک را از جایش بلند کنید.

با کلماتی آرام و نیز با مالش دست بر پشت او، کودک را آرام نمایید و پس همانجا رها کنید مگر آنکه کودک شما علائم بیماری را از خود بروز نماید، که در این صورت طفل بیمار را می‌بایست و از جایش برداشته و آرام نمایید و اگر به گریه کردن ادامه می‌دهد شما اجازه دارید کمی بیش از ۵ دقیقه و به آرامی به نوازش او بپردازید، به‌همین ترتیب طفل بعد از چند روز به خواب رفتن مجدد را در محل مناسب خویش خواهد آموخت ولیکن اگر از خواب برخاستن‌های مکرر او بیش از ۵ یا ۶ نوبت در طول شب اتفاق افتد، حتماً باید با پزشک کودک خویش مشاوره نمایید.

بین سن ۶ ماهگی تا یکسال، هیجان‌های متفرقه عامل بزرگی برای بیدار شدن کودکان از خواب به شما می‌آیند، اما روش کلی برای مقابله با این بیداری‌های نابه‌هنگام در طول شب همان روش برخورد با کودکان در ماه‌های نخستین تولدشان می‌باشد: به هیچ وجه آنان را از گهواره‌شان بلند نکنید، چراغ‌ها را روشن ننمائید، آواز نخوانید، با آنان صحبت و یا بازی نکنید و حتی اقدام به تغذیه آنها ننمائید که تمام این اعمال کودکان را در تکرار رفتارشان تشویق می‌نماید.

اگر کودک شما در طول شب با گریه کردن از خواب برخاست، او را صرفاً به‌خاطر عدم ابتدا به بیماری و یا تعویض البسه مرطوب مورد بررسی قرار دهید و در غیر این‌صورت شما می‌توانید شکم و یا پشت کودک را با دست به آرامی مالش داده و حتی استفاده از پستانک و یا مکیدن انگشت شصت می‌تواند کودک را در این سن به آرام گرفتن عادت دهد و اگر طفل به گریه کردن بیش از این ادامه دهد می‌توانید به مدت ۵ دقیقه به مراقبت از وی اقدام ننمائید.

• یک تا سه سالگی

اغلب کودکان در بین سنین ۱ تا ۳ سالگی حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت می‌خوابند. هیجانات گوناگون و یا تمایل به بیدار ماندن با پدر و مادر و غافل نشدن از جریاناتی که در پیرامون خود می‌گذرد و می‌تواند عاملی برای عکس‌العمل متقابل کودک در برابر خواب و بیدار ماندن تلقی گردد. زمان شروع علائم به خواب رفتن کودکان را در شب هنگام یادداشت کرده و سعی نمائید که آنرا در شب‌های آتی به‌عنوان زمان تقریبی به‌خواب رفتن او اعمال کنید. به استراحت نمودن اطفال ۲ یا ۳ ساله خود در طول روز اصرار نوزید مگر سستی و خستگی بر آنها فائق آید.

والدین گه‌گاه به اشتباه فکر می‌کنند که بیدار نگه داشتن کودکان به‌طریق مختلف آنان را برای به خواب رفتن در ساعت مقرر کمک می‌نماید. در حقیقت اگر کودکان بیش از حد خسته شده باشند ساعت مشخصی برای خوابیدن نخواهند داشت. برقراری ساعت معمول خواب به کودکان کمک می‌نماید تا آنان آرامش داشته و برای خواب مهیا گردند. برای اطفال ۱ تا ۳ ساله حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا با خواندن داستان، دوش گرفتن و یا شنیدن یک موسیقی آرام به خواب روند.

هرآنچه که عادات، تشریفات و مراسم شبانه شما باشد، کودک نیز در شب‌های دیگر اصرار به تکرار آن دارد، سعی کنید عادات شبانه خود را طولانی‌تر یا پیچیده‌تر ننمائید. در حد امکان اجازه دهید کودکان با همان عادات همیشگی خود از قبیل پوشیدن پیجامه، همراه داشتن اسباب‌بازی حیوانات مختلف پارچه‌ای و یا با گوش کردن به موزیک دلخواه خود به خواب روند. این روش به کودک شما کمک می‌کند تا حس کنترل بر عادات دائمی خود را تقویت نماید.

دندان در آوردن کودک ممکن است باعث بیدار شدن و به رویا رفتن او گردد. رویاهای فعالی در این سنین بروز می‌نماید. برای بچه‌ها دیدن رویا و خواب می‌تواند هشداری جدی تلقی گردد. کابوس‌ها غالباً برای کودکان ترسناک بوده زیرا با واقعیت دنیای بیرونی آنها سازگاری نداشته و مطابقت نمی‌نماید. بنابراین والدین می‌بایست در خصوص تماشای برنامه‌های تلویزیونی برای کودکان دقت عمل بیشتری بنمایند. در صورت بروز کابوس بر کودک، می‌بایست به او آرامش بخشید و اجازه دهید آنان درباره هر آنچه که در رویا و کابوسشان دیده‌اند برای شما تعریف نمایند، صبر کنید تا کودک کاملاً آرام گیرد و سپس به آرامی او را برای خواب مجدد تشویق نمائید.

• کودکان پیش دبستانی

کودکان پیش دبستانی در حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت در هر شب می‌خوابند اما دلیلی وجود ندارد که به‌طور کلی در این حد آنها در خواب باشند. کودک ۵ ساله‌ای که در طول شب به‌قدر کافی استراحت نموده است نیازی به خواب در طول روز ندارد، با این حال اغلب مربیان مدارس و مهدها کودک زمان خاصی را برای استراحت کردن کلیه کودکان در نظر می‌گیرند. برای کودک ۵ ساله‌ای که معمولاً دچار کابوس شبانه گردیده و به خواب رفتن مجدد او کمی با مشکل همراه می‌باشد بهتر است که از مجموعه لوازمی که بدین منظور آماده گردیده است کمک گرفت. این لوازم شامل اسباب بازی‌هایی است که به‌جهت سپری نمودن وقت کودک و ایجاد آرامش در او گردآوری شده است مانند چراغ قوه، کتاب بازی‌های کامپیوتری، نوارهای داستانی و... این مجموعه می‌بایست در اتاق کودک و در دسترس وی باشد تا هر زمان از نیمه شب که کودک اراده نماید بتواند به آنها دسترس داشته و با آنها سرگرم گردد تا به آرامش رسیده و مجدداً به خواب رود.

• کودکان در سنین مدرسه

کودکان در بین سنین ۶ تا ۹ سالگی حدود ۱۰ ساعت را در خواب بسر می‌برند. مشکلات این کودکان در زمان خواب می‌تواند نشأت گرفته از نیاز آنان به خلوت کردن با والدین خود، بدون حضور دیگر افراد خانواده و بستگان نزدیک باشد.

سعی نمائید قبل از به خواب رفتن کودک با او خلوت کنید و با گفتگویی کوتاه به آنان درباره همه چیز اطمینان خاطر بخشید، که این کار خود در به آرامش رسیدن کودک و ادامه آن در طول خواب کمک فراوان می‌نماید. فقدان و یا کمبود خواب در کودکان باعث تندخویی، انواع رفتارهای افراطی و همچنین بیماری اختلال کم توجهی و بیش فعالی در کودکان (ADHD) را فراهم می‌آورد.

در نگاهی کوتاه به آنچه گفته شد بدین نتیجه خواهیم رسید که:

(۱) زمان معینی را برای خوابیدن کودکان مقرر بنمائید.

(۲) به‌زمان خواب مقید باشید و کودک خود را به ترتیب از نیم ساعت و ۱۰ دقیقه قبل از فرا رسیدن آن زمان آگاه نمائید.

۳) اجازه دهید که کودک شما هر لباس راحتی را که برای خواب می‌پسندد، انتخاب نموده و آن را بپوشد.

۴) اجازه دهید هر عروسکی را که کودک شما مایل است با خود به‌همراه داشته باشد انتخاب نماید.

۵) انتخاب موسیقی‌های ملایم را مورد توجه قرار دهید.

۶) به‌منظور خواباندن کودک به هیچ وجه از طریق تغذیه مخصوصاً استفاده از شیشه‌های مخصوص شیر اطفال حاوی مایعات شیر و یا هرگونه نوشیدنی حاوی شکر و قند اجتناب ورزید زیرا تجمع این مایعات در دهان کودک از عوامل جدی در تخریب دندان‌های کودک به‌شمار می‌آید.

۷) به‌منظور حس امنیت و آسایش در کودک، وی را در نهایت دقت و به آرامی در جای خود مستقر نمایید.

با این‌حال نسخه کاملاً پیچیده نهائی برای فراهم نمودن زمینه و شرایط ایده‌آل خواب کودکان مهیا نیست، لیکن والدین را باید تشویق نمود که بدانند اکثر کودکان قابلیت و استحقاق یک خواب خوب و آرام را دارا می‌باشند و رمز موفقیت آن به تلاش والدین از روزهای ابتدائی تولد فرزندشان وابسته است و ایجاد این روش‌ها، عادات و الگوهای رفتاری متضمن ارتقاء سطح بهبود و سلامت کودکان در طول زندگی خواهد بود.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=273867>



کودکان در خواب خور و پف میکنند

از هر ۱۰ کودک یکی در خواب خورو پف میکند . در زمان خواب راه تنفس هوا تنگ شده و این برای سلامتی کودکان بسیار خطر دارد. هر شب در کودکانی که احساس خواب آلودگی دارند رفتارهای غیر متعادل دیده میشود، و این رفتارها در کودکان میتواند منشأ خطر به وجود آمدن خورو پف در آنها باشد.

از نظر متخصصان در هنگام خواب راههای تنفس هوا تنگ شده و این باعث خوروپف میگردد.



از نظرمتخصصان در افرادی که دارای بیماری فشار خون بالا هستند، در آقایان ۴٪ و در خانمها ۲٪ این بیماری دیده میشود.



در واقع هیچ کس از این بیماری خود خبر دار نمیشود. دکتر گورکان یونال در مورد این بیماری افزود قبل از خواب استفاده از داروهای خواب آور و یا الکل باعث کوچک شدن ناحیه چانه شده و آب دهان در قسمت انتهائی گلو جمع شده، لوزه ها را متورم نموده و یا راههای تنفسی بینی را میبندد.

بر طبق پژوهش های انجام شده از هر ۱۰ کودک یک نفر دچار این بیماری میباشد. دکتر یونال توضیح داد که در زمان خواب آلودگی کودکان به سرعت عصبانی شده و رفتارهای غیر طبیعی از خود نشان میدهند. و این میتواند منشاء شروع این بیماری در کودکان باشد.

منبع : شبکه خبری تی آر

<http://vista.ir/?view=article&id=119694>



کودکان و خواب‌گردی‌های شبانه

راه رفتن در خواب، یکی از اختلالات مربوط به خواب است که به صورت قدم‌زدن در خواب، بروز می‌کند و طی آن کودک از رختخواب بلند می‌شود و بدون اینکه هوشیار باشد و بداند چه کار می‌کند، شروع به انجام کارهای معمولی (مثل غذا خوردن، حرف زدن، راه رفتن و...) می‌کند. حتی اگر در این حال او را از خواب بیدار کنید، چیزی به خاطر نمی‌آورد و هیچ آگاهی نسبت به کارهایی که انجام داده، ندارد. خواب‌گردی، بیشتر با صحبت کردن در خواب همراه است و به‌طور معمول زمانی که کودک وارد مرحله خواب عمیق می‌شود، یعنی یک تا دو ساعت بعد از به خواب رفتن، آغاز می‌شود.



• علائم راه رفتن در خواب



به طور کلی زمانی که کودک کاملا در خواب فرو رفته، ناگهان بلند می شود.

در این حالت حرکات او بسیار آرام و آهسته است. ممکن است انگشتان و

دست هایش را مرتب تکان دهد. چشم هایش هم می تواند کاملا باز باشد؛ حتی گاهی چشمک هم می زند. گاهی کودک خواب گرد از رخت خواب بلند می شود و بدون هدف دور اتاق می چرخد. در بیشتر موارد نیز بدون مشکل و ناراحتی خاصی مجدداً به رخت خواب برمی گردد و دوباره می خوابد. کودک ممکن است این کارها را آرام و راحت انجام دهد، اما گاهی هم ممکن است فعالیت های هدفمندی مثل لباس پوشیدن، باز کردن در و... انجام دهد. به طور معمول کودک در حین انجام این کارها هوشیار نیست، زمانی که با کودک صحبت شود، ممکن است او با زیر لب سخن گفتن و زمزمه کردن پاسخ دهد. هر دوره از خواب گردی تقریباً ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد و بعد از آن دوباره به اتاق و رخت خوابش برمی گردد.

• علت راه رفتن در خواب

پژوهش ها نشان می دهند که ۱۵ درصد از کودکان، بین ۵ تا ۱۵ سال برای اولین بار دچار خواب گردی می شوند و ۳ تا ۶ درصد این کودکان بیش از یک بار در خواب راه می روند. این اختلال در پسر ها شایع تر از دختر هاست؛ و به طور معمول وقتی روی می دهد که کودک دچار خواب های پریشان شود. چنانچه این اختلال در بین والدین و اعضای دیگر خانواده نیز مشاهده شده باشد، می تواند به عنوان اختلالی ارثی محسوب شود. ۱۰ تا ۲۰ درصد از خواب گردی های کودکان ممکن است ناشی از سابقه خانوادگی باشد. البته درصدی از این خواب گردی ها هم به خاطر خستگی مفرط و یا فشارها و تنش های روزانه است. تحقیقات نشان می دهند خواب گردی در کودکان مبتلا، با افزایش سن کاهش می یابد و به تدریج از بین می رود. اما اگر خواب گردی کودک از ۹ سالگی به بعد شروع شود، ممکن است در دوران بزرگسالی نیز ادامه یابد. در این صورت بهتر است، حتماً این مشکل را جدی گرفت و درصدد درمان آن برآمد.

در مواردی مشاهده می شود که خواب گردی کودک ناشی از عوامل زیر است:

- خواب ناکافی
- برنامه نامنظم خواب
- بیماری و تب بالا
- مصرف بعضی از داروها
- پر بودن مثانه
- خوابیدن در محیطی شلوغ و پرسروصدا

• انواع خواب گردی

خواب گردی در دوران کودکی، به انواع مختلفی دیده می شود. بیشتر کودکانی که تحت تاثیر شرایط و تغییرات محیطی قرار می گیرند، شب ها در خواب راه می روند. این گونه خواب گردی های کودک، ناشی از هیچ اختلال جدی و مهمی نیست و به طور معمول با کاهش شرایط استرس آور و رشد کودک به تدریج از بین می رود. والدین این کودکان تنها باید مراقب باشند که فرزندشان هنگام خواب گردی، آسیبی نبیند. برخی از کودکان تنها یک بار

در چند ماه و برخی دیگر چند بار در طول یک ماه در خواب راه می‌روند. کودکان خواب‌گرد اغلب از این عمل ناخودآگاه خود احساس خجالت، شرمساری، اضطراب، گناه و گیجی می‌کنند. خواب‌گردی کودک خطری برای دیگران ندارد. بیدار کردن کودکی که در خواب راه می‌رود، هیچ مشکلی پیش نمی‌آورد، تنها ممکن است برای چند لحظه جهت‌یابی خود را از دست بدهد و کمی گیج و سرگردان شود.

• روش‌های پیشگیری از راه رفتن در خواب

تاکنون روش علمی ویژه‌ای برای درمان کامل این اختلال در کودکان ابداع نشده است، ولی می‌توان با به کار بردن روش‌های زیر میزان خواب‌گردی کودک را کمتر کرد:

- از دادن داروهای نامتعارف، داروها و قرص‌های تجویز نشده از سوی پزشک (به خصوص داروهای خواب‌آور) به کودکان خود خودداری کنید.
- برنامه خواب و بیداری منظمی برای کودک در نظر بگیرید.
- تمرین‌های آرام‌سازی عضلانی، یوگا و مراقبه می‌تواند موجب کاهش استرس و فشار روانی و بهبود رفتار خواب‌گردی در کودک شود.
- شیوه‌های درمان

والدین و اعضای خانواده می‌توانند با به کارگیری نکات زیر به کودک مبتلا به خواب‌گردی کمک کنند:

- کودک را خیلی آرام به رختخواب برگردانند.
- او را از آسیب‌ها و حوادث ناشی از خواب‌گردی مصون نگه دارند.
- جلوی بالکن‌ها و پرتگاه‌های منزل نرده بکشند.
- درب اصلی خانه را قفل بزنند. (قفلی که بالاتر از دسترس کودک باشد).
- اجازه ندهند کودک هنگام خواب خیلی خسته و متشنج به خواب رود.
- زنگوله‌ای به در اتاق کودک نصب کنند تا با باز شدن در، به صدا درآید و اعضای خانواده را با خبر کند. همچنین با استفاده از روش‌های زیر می‌توانند خواب‌گردی کودک را کاهش دهند؛
- کودک را برای چند شب تحت‌نظر بگیرید. (چه موقع از خواب بیدار می‌شود و چه مدتی خواب‌گردی می‌کند).
- بعد از چند شب، کودک را ۱۵ دقیقه قبل از خواب‌گردی شبانه‌اش بیدار کنید.
- کودک را چند دقیقه بیدار نگه دارید (با او کمی حرف بزنید و یا کمی آب به او بدهید).
- این کار را به مدت یک هفته انجام دهید.
- چنانچه مجدداً خواب‌گردی کودک شروع شد، انجام این اقدامات را دوباره از سر بگیرید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=289948>

لطفاً بدهی ها را پرداخت کنید

تمام هفته کار و تلاش و فعالیت، روز جمعه هم که اسمش روز تعطیل بود. زودتر از روزهای دیگر از خواب برمی خاست و به فعالیت ورزشی یا کارهای عقب افتاده هفته می پرداخت. شب هم به لطف دوستان و اقوام با بدنی خسته به میهمانی می رفت و دیروقت به خانه بازمی گشت. صبح شنبه هم که اصلاً تعارف نداشت. بدون هیچ دعوتی سر وقت می آمد و ساعت با زندگی آزاردهنده اعلام پایان زمان کوتاه استراحت را داشت.

... روز کاری با تمام دغدغه ها و جنجال های خاص خودش شروع شده بود. اما او به ظاهر بیدار بود. با تمام وجود احتیاج به خواب و استراحت داشت و تنها به خود می گفت ایرادی ندارد، بزودی جبران می کنم!

• رفتن به خوابی شیرین، يك شیرینی شیرین!



نیاز به خواب، به طور طبیعی در هر انسانی وجود دارد. به طور متوسط هر کدام از ما يك سوم از زندگیمان را در خواب می گذرانیم. (البته به شرط آنکه خدای نکرده خواب غفلت به این عدد اضافه نشود) با این حال اطلاعات و درك اغلب ما نسبت به این نیاز حیاتی چندان صحیح نیست و بسیاری از افراد تصور می کنند در زمان خواب بدن آنها کاملاً غیرفعال و خاموش است!

اما حتی اگر این عقیده نادرست را هم دارید، باید متوجه باشید که تأمین خواب کافی برای عملکرد درست و طبیعی بدن شما ضروری است. يك آزمایش ساده در موش ها نشان داد که موش های آزمایشگاهی با کمبود خواب بیش از ۲ _ ۳ هفته زنده نمی مانند و درست مانند زمانی که به فقر غذایی دچار شده اند، از عمر طبیعی آنها کم می شود.

بارها و بارها شنیده ایم که يك خواب شبانه راحتی و کامل، عملکرد روزانه را بسیار مطلوب و مناسب می کند، اما در کنار این باور درست که همه ما نتایج آن را در عمل هم دیده ایم تصورات نادرستی وجود دارد که به کار بردن آن بر عملکرد روزانه ما تأثیرات نامطلوبی دارد:

۱) خواب را زمانی می دانیم که همه چیز در بدن متوقف و دستگاه های درونی خاموش می شود.

باید گفت خواب يك بخش فعال و منظم در فعاليت های روزانه ما محسوب می شود. گرچه سرعت متابولیسم و یا عملکرد بخشی از ارگان ها و اندام های بدن در زمان خواب کاهش پیدا می کند، اما به طور کلی متوقف نمی شود. حال آنکه برخی فعاليت های دیگر نیز افزایش پیدا می کنند (فعاليت بخش هایی از مغز و ترشح برخی هورمون ها از این جمله هستند).

۲) يك ساعت كمبود خواب شبانهگاهی تأثیری بر فعاليت های روزانه نخواهد داشت!

باور غلط بعدی این است که فراموش کرده ایم قطره قطره جمع گردد و دریا شود! این روزها کارکنان به ادارات و سازمان های مختلف و... بدهکار می شوند و صبح تا شب فعاليت می کنند تا از میزان این بدهی کم کنند، اما در میان تمام این تلاش ها فراموش می کنند که به خودشان هم بدهکار می شوند! یکی از این بدهکاری ها مربوط به خواب و زمان آن است. همین يك ساعت، يك ساعت ها جمع می شود و سیل بی خوابی بعد از چند روز به سمت ما جریان پیدا می کند و خیلی ساده بدهکاری و به عبارتی طلبکاری! در خواب ایجاد می شود! و تأثیرات آزاردهنده ناشی از این کسر خواب بدون انتظار قبلی خودشان را بروز می دهند. پس مدت کوتاه بی خوابی هر شب را به تنهایی در نظر نگیرید و زمان يك هفته یا يك ماه کم خوابی را محاسبه کنید!

۳) بدن می تواند سریع با تغییرات برنامه خواب هماهنگ شود.

لطفاً بدون کارشناسی دقیق از قول بدن مظلوم و خسته خود صحبت نکنید! در بدن هر کدام از ما ساعت بیولوژیکی وجود دارد که بر اساس چرخه روز و شب و یا تغییرات فصول عمل می کند. کسانی که به طور طبیعی در شب کار و در روز استراحت می کنند، حتی پس از سال ها تمرین این روش، در شروع شب احساس خواب آلودگی می کنند! و با ساعت بیولوژیک موجود در بدن خود به کشمکش و مخالفت می پردازند. به جرأت و بدون هیچ شکی باید گفت: «به طور طبیعی بهترین عملکرد انسان زمانی است که در شب بخوابد و در روز فعاليت داشته باشد.»

۴) انسان با افزایش سن نیاز به خواب کمتری دارد.

افراد مسن تر نیاز کمتری به خواب ندارند، بلکه توانایی آنها در داشتن خواب عمیق و کافی کاهش می یابد. بسیاری از افراد مسن با کمترین نور، سر و صدا و دردی از خواب بیدار می شوند و حسرت خواب خوش دوران جوانی را می خورند.

۵) خواب راحت شبانهگاهی می تواند تمام مشکلات کسالت و خواب آلودگی روزانه را حل کند.

يك خواب راحت در بسیاری از مواقع حلال مشکلات است، اما بسط و تعمیم این اصل به تمام خواب آلودگی ها و کسالت ها صحیح نیست و گاهی مشکلات از اختلالات دیگری ناشی می شود که می بایست به آن توجه داشت.

• چند تصور و باور درست در مورد خواب و بدن انسان

▪ خواب و ترشح هورمون ها: ترشح هورمون در بدن پاسخی است که در مقابل برخی رویدادها، تغییرات و یا دستورها داده می شود. یکی از این وقایع که منجر به تغییرات هورمونی می شود «خواب» است. باید توجه داشت که بسیاری از هورمون ها در حین خواب ترشح می شوند. برای مثال ترشح هورمون رشد که از هورمون های حیاتی بدن است در زمان خواب انجام می شود!

▪ تغییرات سیستم کلیوی در زمان خواب هم بسیار مشخص و تأیید شده است. در این زمان از زندگی تصفیه در کلیه، جریان پلاسما و دفع سدیم،

کلر، پتاسیم و کلسیم کاهش می یابد و همین امر منجر به غلیظ تر شدن ادرار می شود (به همین علت ادرار صبحگاهی جهت آزمایش ادرار مناسب تر است).

• فعالیت های مربوط به سیستم گوارش: در يك فرد طبیعی و سالم، ترشح اسیدهای معده در هنگام خواب کمتر می شود. اما در افراد مبتلا به زخم معده این میزان در هنگام خواب افزایش پیدا می کند.

• الگوهای طبیعی خواب در دوران زندگی ما تغییر می کند و علت عمده این تغییرات افزایش سن است. نوزادان به طور متوسط حدود ۱۸ _ ۱۶ ساعت از شبانه روز را در خواب می گذرانند. در حالی که در ۵ _ ۴ سالگی این رقم به ۱۲ _ ۱۰ ساعت می رسد و در دوران بلوغ بهترین زمان اختصاص داده شده به خواب را ۸ _ ۷ ساعت در نظر می گیرند. (در دوران نوجوانی با کمی افزایش ۹ ساعت خواب را مناسب می دانند!)

- فراموش نکنید مصرف موادی همچون «کافئین» نیاز ما به خواب را کمتر نمی کند، اما بر کنترل واکنش های ناشی از کم خوابی و تحمل بهتر آنها بدن را یاری می دهد.

• تأثیرات ناشی از کم خوابی

• کسانی که سریع و بدون هیچ علتی کج خلقی و بداخلاقی می کنند و یا دچار افسردگی و نگرانی می شوند، بهتر است نسبت به میزان خواب خود هم توجه بیشتری داشته باشند.

• اگر نمی توانید بر روی کارهایی که انجام می دهید تمرکز و دقت کافی داشته باشید و در واکنش هایتان تأخیر می بینید، يك بار دیگر موضوع خواب و زمان آن را جدی تر بگیرید.

• در صورتی که از افزایش وزن شکایت دارید، باز هم به سراغ برنامه خوابتان بروید و ببینید که چگونه در روزهایی که کمبود خواب دارید با خوردن هیدرات کربن و مواد شیرین سعی در بیدار ماندن و جلوگیری از ضعفی که علت دیگری دارد، می کنید و ناخواسته چاق و چاق تر می شوید.

• با سیستم ایمنی بدن خود همکاری بیشتری داشته باشید. این بخش برای ترمیم و تجدید قوا نیاز به خواب شما دارد. کم خوابی عملکرد سیستم ایمنی را ضعیف و مختل می کند و عوامل بیگانه شرایط هجوم به بدن را مناسب تر می بینند!

پس بی جهت خود را بدهکار بدن و بدن را طلبکار نکنید!

<http://vista.ir/?view=article&id=221017>



مهم تر از آنچه شما می پندارید

کمبود طولانی مدت خواب می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. کمبود طولانی مدت خواب، برخاسته از هر دلیلی که باشد آثار نامطلوب فراوانی بر سلامتی، کارایی و امنیت شما می‌گذارد. کمبود خواب شما دلیل فراوان دارد، استرس و نگرانی‌های زندگی روزمره می‌تواند یکی از این موارد باشد، یا شاید هم همیشه از ساعات خواب خود کم کرده و به ساعات کاری یا تفریح خود می‌افزایید.

در اغلب موارد بیماری نهفته خواب، مشکل‌ساز است. اگر بعد از ۸ ساعت خواب باز هم صبح هنگام احساس کسالت و خواب‌آلودگی می‌کنید، ممکن است بیماری نهفته داشته و از آن غافل باشید. شاید با خود بگویید: «این کم خوابی‌ها به خاطر استرس کار و مسائل بچه‌ها است.» یا اینکه من طبیعتاً همین‌گونه هستم. «و اصلاً متوجه تغییرات به وجود آمده درون خود نشوید.»

این ناآگاهی و غفلت به وخامت موضوع دامن می‌زند، چرا که افراد زیادی هستند که به مدت مدیدی دستخوش این بیماری شده و از وجود آن غافل بوده‌اند. حال بهتر است نگاهی به عواقب کم خوابی داشته باشید. بطور خلاصه کم‌خوابی آثار چشمگیری در میزان هشیاری و کارآمدی فرد دارد. عدم وجود هشیاری و خواب‌آلودگی زیاد در طول روز به حافظه و قوه



ادراک صدمه‌زده، توانایی تفکر و پردازش اطلاعات را کم می‌کند.

بیماری مربوط به خواب می‌تواند ارتباطات شما را با هم خوابتان دچار اختلال کند. (مثل جداکردن اتاق خواب‌ها، مشاجرات، بداخلاقی و غیره) ممکن است روال عادی و کیفیت فعالیت‌های شما تغییر کرده و نزول کند، مثلاً اینکه دیگر نتوانید در فعالیت‌های خاصی که مستلزم تمرکز حواسند شرکت بجوید مثل رفتن به سینما، تماشای بازی فرزندان در مدرسه و یا تماشای برنامه دلخواه تلویزیونی.

خبر خوشحال‌کننده در مورد بیماری‌های موجب بی‌خوابی این که می‌توان با تشخیص درست به درمان این امراض بهبود بخشیده و از میزان صدمات وارده کاست.

در حقیقت در صورت درمان نکردن این بیماری‌ها، در دراز مدت حوادث و عواقب وخیمی به بار خواهد آمد. این بیماری‌ها با امراض جدی و فراوان در ارتباطند از قبیل: فشار خون بالا، حملات قلبی، امراض قلبی، سکته قلبی، چاقی، مشکلات روانی مثل افسردگی و ... آسیب‌های ذهنی، تاخیر در رشد زمان کودکی و جنینی.

افرادی که هر شب شش، هفت ساعت کمتر می‌خوابند، احتمال مرگشان بیشتر می‌شود. طی یک تحقیق انجام‌شده، ریسک مرگ‌آفرینی در اثر کم‌خوابی به نسبت مصرف دخانیات، فشار خون بالا و امراض قلبی بیشتر است. کم‌خوابی یکی از علل عمده بستری شدن افراد مسن در بیمارستان بوده و کم‌خوابی شدید خطر مرگ را در مردان مسن تا سه برابر افزایش می‌دهد. کم‌خوابی تاثیر شایان توجهی در بروز مرض چاقی مفرط دارد.

دکتر «جان وینلکمن»، مدیر پزشکی مرکز خواب سالم در «بریگام» و بیمارستان زنان و پروفیسور دستیار روانشناسی در دانشگاه پزشکی‌هاروارد از این یافته‌ها چنین نتیجه‌گیری می‌کند: «مردم هیچ متوجه نیستند که عادات صحیح خواب می‌تواند آثار شگفتی در کنترل وزن آنها داشته باشد. و دکتر «مایکل تورپی» مدیر مرکز بیماری‌های خواب در مرکز پزشکی «مونفوار» واقع در نیویورک توصیه می‌کند: «اگر خواهان کاهش وزن هستید. به موازات آن به میزان خواب خود بیفزایید.»

بی‌خوابی می‌تواند حامل و عامل یک سری اختلالات تنفسی نیز باشد که برای فرد مشکل‌ساز خواهد شد. دامنه این اختلالات از خرناس ساده تا ایست موقت تنفس هنگام خواب (آپنه) گسترده می‌شود؛ اما اکثر اوقات این موارد ناشناخته مانده و تحت درمان قرار نمی‌گیرند. مثلاً خرناس مداوم و مزمن با افزایش شیوع بیماری‌های قلبی و مغزی مرتبط می‌باشد. شیوع ایست موقت تنفس (آپنه)، (حداقل ۲ تا ۴ درصد مردم به آن مبتلایند.) با دیابت و آسم برابر است.

آپنه در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، خطر سکته قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. رنج‌ها و بیماری‌های ناشی از کم‌خوابی باعث افزایش تعداد تصادفات شده، بر کارآرایی، تمرکز، ابتکار و حافظه تاثیر می‌گذارند. اما امروزه می‌توان با استمداد از اطلاعات و روش‌های موجود جلوی آنها را گرفت. قدم اول، افزایش آگاهی است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=306119>



ما را همه شب نمی‌پرد خواب، دکتر!

چرا انسان‌ها و همه موجودات به خواب احتیاج دارند؛ چرا ما می‌خوابیم؛ چرا



اگر اندکی از خواب روزانه ما به هم بخورد، قدرت تفکر، صحبت کردن، خلق و خو و درک ما هم دچار اختلال می‌شود؟ تجربه کرده‌اید که اگر یک شب تا صبح بیدار باشیم روز بعد چقدر دچار سستی و فراموشکاری می‌شویم و فوراً عصبانی و زودرنج می‌شویم و به طور قابل ملاحظه‌ای قدرت تمرکز و تفکرمان کم می‌شود؟ خواب به بدن کمک می‌کند که پس از فعالیت‌های روزمره، تجدید قوا کرده و مهارت‌های مغزی خود را بازیابی کند...

خواب نیازی ضروری است و ما تقریباً یک سوم عمرمان را در خواب می‌گذرانیم. هر خواب شامل چهار تا پنج دوره ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای و سه مرحله سبک، عمیق و خواب رویاست. این مراحل طی ساعات خواب تکرار می‌شود. برای داشتن یک خواب خوب باید تمام مراحل طی شود.

• چرا می‌خواهیم؟

درباره خواب فرضیه‌های متعددی وجود دارد. یکی اینکه مغز ما در طول روز با انبوهی از اطلاعات مواجه است که برخی از این اطلاعات ارزشمند هستند و باید به خاطر سپرده شوند و برخی دیگر اطلاعات مربوط به اتفاقات و وقایع روزمره زندگی ما هستند. یک فرضیه درباره خواب این است که خواب اطلاعات و هیجانات طی روز را ثبت، منطقی و قابل پذیرش می‌کند. به همین دلیل است که گاهی افراد با ناراحتی و نگرانی می‌خوابند و پس از بیدار شدن متوجه می‌شوند ناراحتی و نگرانی شان کم شده است.

مغز دو نیمکره دارد. نیمکره راست مربوط به پاسخ دهی به هیجانات و نیمکره چپ مربوط به عقل گرایی و منطق گرایی است. طی خواب نیمکره راست مغز به هیجانات و اتفاقاتی مانند قبول نشدن در یک امتحان، شکست‌ها و ناکامی‌ها بار منطقی می‌دهد و موجب می‌شود راحت‌تر و بهتر بتوانیم اتفاقات تلخ و بد زندگی را بپذیریم و با آن کنار بیایم. حرکت تند و سریع چشم‌ها در خواب به این معنی است که اطلاعات میان دو نیمکره جابه‌جا می‌شود. خواب خوب، خوابی است که اطلاعات نیمکره راست را وارد نیمکره چپ کرده و بار هیجانی را کم کند.

• چرا بعضی‌ها خواب نمی‌بینند؟

یک‌چهارم تا یک پنجم خواب، خواب رویاست. همه افراد خواب رویا را تجربه می‌کنند اما اگر در مرحله رویا بیدار نشوند، اغلب خواب را به یاد نمی‌آورند. رویا بخشی ضروری از خواب است اما به یاد آوردن آن ضرورتی ندارد. تحقیقات متعدد نشان داده است، افرادی که به مرحله رویا نمی‌رسند اغلب از کیفیت خواب‌شان راضی نیستند. بیشترین بخش خواب نزدیک به صبح و حدود ساعت سه تا شش صبح را مرحله رویا تشکیل می‌دهد و به همین علت این مرحله از خواب انرژی بخش‌تر و در کیفیت خواب موثر است.

• چقدر بخوابیم؟



اما واقعا ما به چه میزان خواب احتیاج داریم؟ نیاز خواب نوزاد با کودک پنج ساله، کودکان در سن مدرسه، نوجوانان و یک فرد بزرگسالی که ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کند، با هم تفاوت دارد. هیچ عدد ثابتی را نمی‌توان به طور دقیق برای خواب افراد تعیین کرد. مقدار خوابی که برای هر فرد لازم است، به عملکرد روزانه او بستگی دارد و در افراد مختلف متفاوت است حتی اگر همجنس و هم‌سن باشند. شما ممکن است با هفت ساعت خواب خستگی‌تان در برود اما فرد دیگر در سن شما به ۹ ساعت خواب نیاز داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد افراد دوست دارند بین ۵ تا ۱۱ ساعت در روز بخوابند و به طور متوسط، زمان خواب ۷/۷۵ ساعت در شبانه‌روز است.

• ۱۶ نکته خواب‌آور

همه ما باید وقتی از خواب بیدار می‌شویم، احساس تازگی و شادابی داشته باشیم. شاید هیچ‌چیز ناراحت‌کننده‌تر از این نباشد که قادر نباشیم بخواهیم. توجه به این نکته‌ها به داشتن خواب خوب و سالم کمک می‌کند:

سعی کنید زمان‌هایی بخواهید که احساس می‌کنید واقعا خوابتان می‌آید. این کار سبب می‌شود مدت زمانی که در رختخواب بیدار هستید، کاهش پیدا کند. اگر مدت ۲۰ دقیقه‌ای در رختخواب دراز کشیدید و خوابتان نبرد، بلند شوید و به سراغ کاری بروید تا دوباره احساس خستگی کنید و دوباره به رختخواب بروید.

می‌توانید در سکوت و تاریکی روی صندلی بنشینید یا روزنامه بخوانید. به جایی نروید که نور داشته باشد چون نور موجب می‌شود مغزتان دستور بیدار ماندن را بدهد.

وسط روز نخوابید. اگر چه مدت زمان کوتاهی خواب نیمروز موجب تجدید قوا می‌شود اما اگر در خواب شبانه مشکل دارید، سعی کنید وسط روز نخوابید چون سبب می‌شود بیشتر خسته بشوید و شب راحت‌تر بخوابید.

سعی کنید حتی روزهای تعطیل و آخر هفته سر ساعت معینی بخواهید و زمان مناسبی هم بیدار بشوید. ساعت بیولوژیک شما به این حالت عادت می‌کند و خوابتان تنظیم می‌شود.

انجام ورزش منظم کمک زیادی به تنظیم خواب می‌کند. اما زمان ورزش کردن هم خیلی مهم است. ورزش صبحگاهی یا ورزش هنگام عصر بهترین زمان برای تنظیم خواب شبانه است.

برای خوابیدن بهتر همیشه در اتاق خوابتان بخوابید و در هر جایی از خانه مانند روی کاناپه یا اتاق‌های دیگر نخوابید.

نیم ساعت پیش از خواب موسیقی آرام گوش کنید، کتاب شعر بخوانید و یک نوشیدنی گرم بدون کافئین مصرف کنید.

از دیدن تلویزیون اجتناب کنید و زمان خواب کتاب نخوانید. این کار موجب می‌شود بدن شما عادت کند که هم‌اکنون زمان خواب است و نه کار دیگر.

رختخواب راحتی برای خود فراهم کنید و دمای اتاق‌تان را تنظیم کنید. هوای خیلی گرم یا خیلی سرد مانع از به خواب رفتن می‌شود. یک اتاق با هوای مطبوع و کمی خنک به همراه یک پتوی نرم در به خواب رفتن کمک زیادی می‌کند. برای خوابیدن بهتر اتاقی را انتخاب کنید که ساکت‌تر و آرام‌تر باشد.

از سیگار کشیدن و نوشیدن چای و قهوه حداقل دو ساعت پیش از خواب اجتناب کنید. کافئین و نیکوتین موجب اشکال در به خواب رفتن می‌شوند. پیش از خوابیدن یک دوش آب گرم موجب افزایش دمای بدن می‌شود. پس از آن دمای بدن به تدریج کم می‌شود و این موجب احساس

خواب‌آلودگی در بدن می‌شود. بنابراین یک حمام گرم به بهتر خوابیدن افراد کمک می‌کند.

از خوابیدن در اتاقی که در آن لامپ‌هایی با نور زیاد روشن است، خودداری کنید. در اتاق خواب خود چراغ خوابی کوچک با نور ملایم روشن کنید.

پیش از خواب نه مقدار زیادی غذا بخورید و نه با شکم خالی به رختخواب بروید. یک وعده غذای سبک به بهتر خوابیدن شما کمک می‌کند.

اگر نیمه شب از خواب بیدار شدید، به ساعت نگاه نکنید. این موجب اضطراب در شما می‌شود. برای خیلی‌ها به خواب رفتن دوباره پس از دیدن ساعت دشوار است.

از دیگران بخواهید در صورتی که متوجه خرخر، حرکت پاها و یا قطع تنفس شما هنگام خواب شد، به شما اطلاع دهد. شاید شما دچار اختلالی باشید که نیاز به درمان داشته باشد.

برای خوابیدن تشک و بالش انتخاب کنید که نرم و راحت باشد.

پارچه تشک و بالش خود را از رنگ‌های شاد و در عین حال ملایم انتخاب کنید. این کار نه تنها اتاق خواب شما را زیبا و جذاب می‌کند بلکه موجب می‌شود شما در این اتاق احساس راحتی داشته باشید.

اگر با رعایت همه این نکات باز هم در به خواب رفتن مشکل داشتید، با پزشک مشورت کنید. شاید شما دچار مشکل زمینه‌ای باشید که بسیار ساده قابل حل باشد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=346049>



مامان بذار خودم بخوابم

شاید شما هم با کودکانی که شب‌ها درست نمی‌خوابند برخورد کرده باشید. این اختلالات که به ظاهر بسیار ساده هستند می‌توانند مشکلات فراوانی را برای کودکان به دنبال داشته باشند به همین خاطر والدین همواره در تلاشند تا با یافتن راه‌های جدید از بروز این اختلالات در فرزندانشان خود





جلوگیری کنند. متخصصان بر این باورند که شناختن گونه‌های مختلف اختلالات خواب می‌تواند والدین را در بهبود این روند کمک کند. خواب منظم، مدت زمان بیداری تا خواب را با به وجود آوردن احساس امنیت و راحتی بیشتر برای کودکان دلپذیر می‌سازد.

هرگونه عملی از جمله تکان دادن کودک جهت به خواب بردن او عملی اشتباه بوده و والدین باید به کودک این اجازه را بدهند که خودش به خواب رود. جهت جلوگیری از بروز اختلالات خواب کودکان، والدین باید به اصول خواباندن کودکان خود واقف باشند و با برقراری ارتباط بین خواب و رختخواب کودک به‌خصوص از شش ماهه اول زندگی او، به کودک اجازه دهند تا در هنگامی که دچار علائم خواب شد مفهوم رختخواب را درک کرده و به خودی خود و بدون دخالت والدین به خواب رود.

از سوی دیگر والدین نباید به کودکان بالای شش ماه عادت بدهند که در هنگام خواب شبانه به دنبال بیدار شدن از وعده غذایی یا شیر و مایعات استفاده کنند چرا که تغذیه در شب ضمن شرطی کردن کودک برای خواب باعث خواهد شد تا به دلیل جذب مایعات زیاد، دفع ادرار بیشتری داشته باشند.

براساس بررسی‌هایی که تاکنون صورت گرفته، حدود یک چهارم کل کودکان دنیا از اختلالات شدید خواب رنج می‌برند برخی از آنها از زمان کودکی و برخی دیگر در زمانی مشخص به این بیماری مبتلا می‌شوند و این در حالی است که به‌طور مثال نوجوانان پس از ابتلا به بیماری‌های مختلف در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرند.

نحوه خواباندن کودک و شکل‌دهی عادت خواب در فرهنگ‌ها، قبایل و حتی خانواده‌ها متفاوت است. بعضی‌ها بچه را وقت خواب قنداق می‌کنند، بعضی لباس نازک به او می‌پوشانند و یا حتی بعضی او را لخت می‌خوابانند، ممکن است کودک در یک اتاق مجزا به تنهایی یا با چند خواهر و برادرش بخوابد یا به اتفاق همه اعضای خانواده در یک‌جا در یک رختخواب بخواند. کودک ممکن است به پشت، پهلو و یا روی شکم، در یک اتاق تاریک، نیمه تاریک کاملاً روشن یا در یک محیط بی‌سر و صدا یا با صدای رادیو و تلویزیون و با وجود صداهای ناگهانی مثل هواپیما بخوابد. ممکن است وقت شیرخوردن در بغل مادر با لالایی در گهواره به خواب رود یا اینکه نیاز به شنیدن یک قصه و یک دعا و بازی کردن داشته باشد و یا کلاً زمان مشخصی برای خواب نداشته باشد یا برعکس باید هر شب طبق نظم خاصی بخوابد.

بعضی از روش‌های خواب بهتر از برخی دیگر هستند اما در واقع کارهای زیادی وجود دارد که به رفتار خواب مربوط می‌شوند اگر برنامه دائمی انجام می‌شود و کودکان با این برنامه شب‌ها به راحتی می‌خوابد و در طول شب هم به کرات بیدار نمی‌شود و در طول روز هم رفتار او رضایت‌بخش است باید گفت این برنامه کاملاً مناسب است.

برخی عادت‌ها و شیوه‌ها به کودک شما کمک بیشتری می‌کند تا یک الگوی درست در او شکل بگیرد و از مشکلاتی که در سال‌های بعد احتمال پیدایش آن می‌رود جلوگیری شود. به عنوان مثال اگر عادت دارید هر شب کودکان را بیست، سی دقیقه روی پا لالایی دهید تا خوابش ببرد و حتی نیمه شب هم که او یکی دو بار از خواب بیدار می‌شود مجبور هستید با همین روش دوباره او را بخوابانید باید گفت که شما عملاً در عادت خواب او مداخله کرده‌اید و یادگیری شروع خوابش را تعویق انداخته‌اید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=96681>



مراحل خواب

اختراع دستگاه نوار مغزی به دانشمندان اجازه داد تا به مطالعه خواب انسان، به روش‌هایی که پیش از آن ممکن نبود، بپردازند. در خلال دهه ۱۹۵۰ فردی به نام اوژن آسرنسکی که تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بود، از این وسیله برای کشف آنچه امروز خواب REM خوانده می‌شود استفاده کرد. مطالعات بیشتر بر روی خواب انسان نشان داده است که خواب از یک سری مراحل گذر می‌کند که الگوهای امواج مغزی در هر مرحله با یکدیگر متفاوتند.

- خواب دارای دو نوع اصلی است:
 - خواب NREM (حرکت غیرسریع چشم) که خواب آرام نیز خوانده می‌شود.
 - خواب REM (حرکت سریع چشم) که خواب فعال یا خواب نابه‌روال (paradoxical) نیز خوانده می‌شود.
- شروع خواب



در خلال نخستین مراحل خواب، ما هنوز نسبتاً بیدار و هشیار هستیم. مغز امواجی تولید می‌کند به نام امواج بتا که کوچک و سریع هستند. به مرور که مغز شروع به آرامش یافتن می‌کند، امواج کندتری به نام امواج آلفا تولید می‌شوند. در طول این مدّت و هنگامی که هنوز کاملاً به خواب نرفته‌ایم ممکن است احساس عجیب و کاملاً واضحی را تجربه کنیم که

توهمات پیش خواب نامیده می‌شود. مثال‌های متداول و شایع این پدیده عبارتند از احساس افتادن (پرت شدن) یا شنیدن این که کسی نام شما را صدا می‌کند.

رویداد بسیار شایع دیگری که در این دوره زمانی وجود دارد، پرش میوکلونیک است.

اگر تا کنون، بدون هیچ دلیل مشخص و خاصی، ناگهان بدن‌تان تکان خورده یا پریده است این پدیده ظاهراً عجیب را تجربه کرده‌اید. در عالم واقع، این پرش‌های میوکلونیک بسیار شایعند.

مرحله ۱)

مرحله ۱ شروع چرخه خواب و نسبتاً مرحله سبک و خفیفی از خواب است. مرحله ۱ را می‌توان به صورت دوره گذار بین بیداری و خواب در نظر گرفت. در مرحله ۱، مغز امواج تتا تولید می‌کند که امواجی با دامنه بلند و خیلی کند هستند. این مرحله از خواب، تنها مدت زمانی کوتاهی در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و اگر در این مرحله کسی را از خواب بیدار کنید احتمالاً به شما خواهد گفت که خواب نبوده است!

مرحله ۲)

دومین مرحله خواب تقریباً ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. مغز شروع به تولید امواج منظم و سریعی می‌کند که به نام دوک‌های خواب معروفند. دمای بدن شروع به کاهش و ضربان قلب شروع به کندشدن می‌کند.

مرحله ۳)

امواج مغزی عمیق و کند به نام امواج دلتا در خلال مرحله ۳ خواب شروع به پدیدار شدن می‌کنند. مرحله ۳، دوره گذار بین خواب سبک و خواب بسیار عمیق است.

مرحله ۴)

مرحله ۴ گاهی به نام خواب دلتا خوانده می‌شود زیرا امواج مغزی کندی که به نام امواج دلتا معروفند در این مرحله تولید می‌شوند. مرحله ۴، مرحله خواب عمیق است که در حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. راه رفتن در خواب و خیس کردن رختخواب معمولاً در پایان مرحله ۴ خواب اتفاق می‌افتد.

مرحله ۵)

اغلب خواب دیدن‌ها در طول مرحله پنجم خواب که خواب REM (حرکت سریع چشم) خوانده می‌شود روی می‌دهد مشخصه خواب REM، حرکت چشم‌ها، تندتر شدن تنفس و افزایش فعالیت مغز است. خواب REM به نام خواب نابه روال (یا متناقض) نیز خوانده می‌شود زیرا در حالی که مغز و سایر سیستم‌های بدن فعالتر می‌شوند، عضلات شل‌تر می‌گردند. علت خواب دیدن هم افزایش فعالیت مغز است اما عضلات ارادی بی‌حرکت می‌شوند.

نکته قابل ذکر این است که فرایند خواب، این مراحل را به ترتیب پشت سر نمی‌گذارد. خواب از مرحله ۱ شروع می‌شود و سپس به مراحل ۲، ۳ و ۴ می‌رود. پس از مرحله ۴ و قبل از وارد شدن به مرحله ۵ یا همان خواب REM، مرحله ۳ و به دنبال آن مرحله ۲ خواب تکرار می‌شوند. پس از خاتمه خواب REM، بدن معمولاً به مرحله ۲ خواب باز می‌گردد. در طول شب، خواب انسان تقریباً ۴ یا ۵ بار بین این مراحل می‌چرخد.

ما به طور میانگین ۹۰ دقیقه پس از به خواب رفتن وارد مرحله ۵ یا خواب REM می‌شویم. نخستین چرخه خواب REM ممکن است تنها زمان کوتاهی به طول بیانجامد اما هر چرخه از چرخه قبل طولانی‌تر می‌شود به نحوی که خواب REM می‌تواند تا نزدیک به یک ساعت پایدار بماند.

منبع : کارگاه آموزشی روان یار

<http://vista.ir/?view=article&id=105097>



مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان

● مقدمه

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است. بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی‌خوابند، در کودکان معمولاً بی‌خوابی اوایل شب اتفاق می‌افتد و به اصطلاح به آن بی‌خوابی شبانه گفته می‌شود. احتیاج به خواب در انسان‌ها در سنین مختلف متفاوت است. به عنوان مثال بطور متوسط یک کودک دوازده ساله ، به نه ساعت خواب و یک کودک چهار ساله ، به یازده و نیم ساعت خواب احتیاج دارد. البته این مسئله بین کودکان با هم در یک سن فرق می‌کند. کودکی که شبها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می‌شود و اگر به حد کافی نخوابد، صبح روز بعد به علت کافی نبودن مقدار خواب بهانه گیر و کج رفتار می‌شود و کمتر شاد به نظر می‌رسد و انرژی کمتری دارد. در بچه‌های بزرگتر ، به اندازه نبودن خواب شب آنها را خسته حساس می‌کند و نمی‌توانند بر روی درس تمرکز کنند.

● عواملی که سبب دیر به خواب رفتن در کودکان می‌شود



والدین در خواباندن کودک نقش مهمی را ایفا می‌کنند، حتی عده‌ای از کودکان تا زمانی که یکی از والدین خصوصا مادر در کنارشان نباشد، به خواب فرو نمی‌روند. عواملی که سبب دیر به خواب رفتن در کودکان می‌شود، ممکن است دلایل متعددی داشته باشد. وقتی می‌بینید کودک شما در به خواب رفتن مشکل دارد، بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

- آیا ساعت مشخص و منظمی برای رفتن کودک به تخت وجود دارد؟
 - آیا کودک در تخت خود احساس خوبی دارد (به عنوان مثال محیط اتاق خواب برایش مطبوع است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت مرتب شده و یا تشک خوبی دارد؟)
 - آیا بچه‌های متعدد در یک اتاق می‌خوابند و همدیگر را بیدار نگه می‌دارند؟
 - آیا کودک شما در طول روز مسائلی داشته که فکرش را به طور مداوم مشغول می‌دارد و وی را هیجان زده می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود؟ (مثال: هیجانان ، دعوا و درگیری ، فیلم‌های مهیج و یا تولد بچه دیگر)
 - آیا ممکن است سر و صدا زیاد باشد و مانع خواب کودک شود؟
 - آیا مهمان آمده و کودک تمایل دارد ترجیحا بیدار بماند؟
 - آیا کودک در اتاق وقتی تنها است احساس ترس می‌کند؟
- در کل دلایل متفاوتی می‌تواند باعث نرفتن به موقع کودک به طرف تخت خود شود.

• راه‌حلهایی برای خواب راحت داشتن کودک

واقعیت این است که برای خوابی راحت داشتن در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه‌ها و توصیه‌های گوناگونی در این زمینه وجود دارد :

برای کودک‌تان زمان خواب با مشورت با خودش تعیین کنید و وقتی به زمان خواب وی نزدیک است به کودک باید حتما فرا رسیدن زمان خواب را یادآوری کنید، آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

سعی کنید برو به اتاق خوابت مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد و به جای آن می‌توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می‌آید.

تشویق کودک با صحبت و با عمل ، به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می‌تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد باشد و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب نو و قشنگ به او هدیه بدهید.

می‌توانید قبل از خواب با یک عمل مطبوع مثل : قصه گفتن و یا گوش کردن به نوار قصه و یا لالایی روزش را به پایان برسانید. همین طور حمام کردن و ماساژ قبل از خواب و یا تکان دادن کودکان کوچکتر به آرامی ، مفید خواهد بود.

سعی کنید هنگام خواب ، کودک لباس خواب راحتی بپوشد و اتاق خواب کودک تهویه خوبی داشته باشد و لحاف‌های سنگین را برای او نگذارید. توجه کنید کودک شما یک محل خواب مطبوع داشته باشد که خوب به نظر برسد مثل یک اتاق شخصی و یا تخت شخصی.

فعالیت‌های بدنی کودک مانند: بازی کردن در پارک، برنامه‌های ورزشی و ... را در طول روز افزایش دهید. البته باید این بازی‌ها تا غروب ادامه داشته

باشد و بتدریج فعالیت کودک را از زمان غروب به بعد کاهش داده و به جای بازیهای پر تحرک ، فعالیت‌هایی مثل: مطالعه کردن و شنیدن قصه و یا تماشای تلویزیون را جایگزین کرد، باید سعی کرد قبل از خواب بازیهای هیجان انگیز مثل بازیهای کامپیوتری انجام ندهند و یا فیلمهای هیجان انگیز نبینند.

اگر کودک در شب سخت به خواب می‌رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند : چای و یا نوشابه ، خواب کودک را کاهش می‌دهد.

اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می‌ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند، حتی کودک می‌تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نماند. این مسئله کمک می‌کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود.

• مقدار لازم خواب برای کودکان در سنین مختلف چقدر است؟

معمولا کودکان و نوجوانان ۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابند و مقدار نیاز به خواب در انسان‌ها را نمی‌توان به طور دقیق گفت به این دلیل که مقدار خواب بر اساس نیازهای فرد فرق می‌کند. اما به طور میانگین می‌توان گفت: یک نوزاد در ۲۴ ساعت بین ۱۹ تا ۲۰ ساعت می‌خوابد.

یک کودک ۱ ساله معمولا در شبانه روز بین ۱۴ تا ۱۵ ساعت در خواب است، همینطور یک کودک ۳ ساله در ۲۴ ساعت به طور میانگین ۱۲ ساعت در خواب است و یک کودک ۵ ساله معمولا در شبانه روز ۱۱ ساعت می‌خوابد و همچنین یک کودک ۷ ساله در طول ۲۴ ساعت به طور میانگین ۹ تا ۱۰ ساعت می‌خوابد .

• دیر خوابیدن کودکان زیر ۱ سال که تقریباً زیاد مشاهده می‌شود چه علتی دارد؟

خواب یک نوزاد به طور کل با خواب بزرگسالان تفاوت دارد و ما نمی‌توانیم توقع داشته باشیم که بتوانیم نوزاد را به خواب منظمی عادت دهیم ، خواب نوزاد قبل از ۳ ماهگی خیلی سبک است و نوزاد می‌تواند بر اثر گرسنگی و سر و صدا از خواب بپرد. در واقع این به این دلیل است که خواب نوزاد در این مرحله به این صورت است که او در جریان خواب ، در مرحله خواب سبک و سپس خواب سنگین در تناوب است و تدریجاً با رشد سنی او این خواب به مراحل عمیقتری تبدیل می‌گردد.

معمولا از ۳ ماهگی خواب کودک ریتم پیدا می‌کند و در ۶ ماهگی کودک می‌تواند تمام شب را یکسره به خواب رود و در صبح و بعد ظهر خواب کوتاهی داشته باشد. در مورد کودکان بین ۹ تا ۱۲ ماه می‌توان گفت که این کودکان در این سن به این دلیل که می‌خواهند محیط اطراف را شناسایی کنند و میل به شناخت محیط اطراف آنها را فعال می‌کند، معمولا دیر به خواب فرو می‌روند.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=322630>

مشکلات خواب

معمولاً کودکان زیر ۵ سال بیش از بقیه دچار مشکلات خواب می شوند ، ولی این مشکلات در کودکان بزرگتر نیز دیده می شود . مشکلاتی که در این مبحث به آنها اشاره می شود ، اغلب گذرا هستند . این اختلالات بندرت ممکن است علامت اضطراب و در مواردی نشانه ای از یک مشکل جدی رفتاری باشند .

بی خوابی شبانه:

اغلب کودکان در سن یکسالگی شب ها به طور طبیعی می خوابند ، اگر کودکی بعد از سن یکسالگی ، نتواند شب ها بخوابد و یا در طول شب از خواب بیدار شود ، باید علت آن را مشخص نمود . علل احتمالی این مشکل ممکن است ، نداشتن زمان معین برای خواب ، زود به تختخواب بردن کودک و همچنین ترس از تاریکی باشد .

تعیین زمان مشخص برای خواب و سخت گیری و جدیت نسبت به آن ، در رفع این مشکل مؤثر است . اگر کودک از تاریکی می ترسد ، استفاده از چراغ خواب مفید است . در مورد کودکان بزرگتر استفاده از تشویق و جایزه دادن مؤثر است .

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟

در صورتی که بی خوابی کودک غیرقابل تحمل شده ، به پزشک کودک خود مراجعه نمایید . او از شما می خواهد تا الگوهای خواب و زمان های معمول خواب کودک را کنترل نموده و سپس تغییراتی در جهت تنظیم الگوی خواب کودک ایجاد نمایید . با به کار بردن این روش ، در خلال چند هفته ، خواب کودک به حال طبیعی برمی گردد .

کابوس های شبانه :

دیدن خواب های ترسناک در کودکان سنین ۵ تا ۶ سال شایع است . این کابوس ها اغلب ناشی از تجربیات ناخوشایند کودک در طول روز نظیر دیدن فیلم های ترسناک ویدیویی است . گاهی اوقات ، کابوس شبانه ناشی از اضطراب است .

توصیه های لازم:

هنگامی که کودک در اثر یک کابوس شبانه از خواب می پرد ، او را آرام کنید تا دوباره بخوابد . گاهی اوقات برای جلوگیری از ایجاد کابوس لازم است کودک را از تماشای تلویزیون منع کرد . باز گذاشتن در اتاق خواب و یا روشن گذاشتن چراغ نیز ممکن است به حل این مشکل کمک نماید . در

بعضی از کودکان ، بحث و گفتگو در مورد کابوس مؤثر است . در صورتی که کابوس های کودک به طور مرتب و دایمی بروز می کند ، او باید توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرد .

بعد از سن ۶ سالگی ، کودکان کمتر دچار کابوس شبانه می شوند ، ولی همه افراد در تمام سنین ، گاهی دچار کابوس می شوند .
وحشت شبانه:

کودکان سنین ۴ تا ۷ سال ، بیش از سایرین مستعد این اختلال هستند . وحشت شبانه معمولاً دو ساعت بعد از خوابیدن ایجاد می شود . پیش از ایجاد آن کودک بتدریج و به صورت پیشرونده دچار بی قراری می شود . در خلال وحشت شبانه ، کودک بیدار و وحشت زده بنظر می رسد و ممکن است فریاد بزند و یا ناله کند . لازم به ذکر است که کودک در این حالت بیدار نیست و به راحتی نیز بیدار نمی شود و به آرام کردن نیز پاسخی نمی دهد .

اگر زمان بروز این اختلال را نمی دانید ، سعی کنید کودک را در مرحله بی قراری اولیه که ۱۵ دقیقه پیش از بروز وحشت شبانه ایجاد می شود ، از خواب بیدار کنید . در صورتی که وحشت شبانه ایجاد شده باشد ، کار زیادی از شما ساخته نیست و فقط می توانید در کنار او بمانید .
چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟

اگر وحشت شبانه چندین نوبت در هفته تکرار می شود . به پزشک مراجعه کنید . پزشک ممکن است برای مدتی کوتاه ، داروهای خواب آور برای کودک تجویز کند تا عمق خواب کودک تغییر نماید . با استفاده از این روش ، بعد از مدتی این مشکل برطرف خواهد شد .
راه رفتن در خواب:

این مشکل معمولاً در کودکان سنین ۶ تا ۱۲ سال دیده می شود . کودک در حین خواب از رختخواب خارج می شود و در اطراف راه می رود و اغلب بعد از چند دقیقه به رختخواب خود برمی گردد . در این موارد اقدامی جز اطمینان از سلامت کودک و رعایت مسائل ایمنی ضرورت ندارد . سعی نکنید تا او را از خواب بیدار نمایید . در صورت نیاز ، فقط او را به آرامی به رختخواب خود هدایت کنید .
راه رفتن در خواب در اغلب کودکان بعد از رسیدن به سن بلوغ برطرف می شود و فقط در عده کمی این مشکل در تمام طول زندگی باقی خواهد ماند .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7260>

خواب بخشی از زندگی عادی انسانهاست که به طور متوسط ۳۰ درصد از عمر هر شخص را شامل می‌شود. خواب خوب باعث ایجاد نشاط و انرژی می‌گردد. مشکل بی‌خوابی که گاهی به صورت موقت ظاهر می‌شود عموماً و بیشتر هنگام ناراحتی و یا هیجان روی داده و پس از چند روز که اوضاع به حال عادی بازگشت خود به خود حل می‌شود. به هر حال ما برای استراحت و سلامت فکری و جسمی به خواب احتیاج داریم و اگر بدخوابی ادامه یابد به تدریج عوارض آن مشکلات زیادی ایجاد خواهد نمود. در این گفتار ضمن تعریف خواب و انواع عمده‌ی آن به نیاز متوسط سنین مختلف به خواب اشاره خواهد شد و توصیه‌های درمانی پیرامون کنترل پدیده‌ی بی‌خوابی و انواع مختلف کم خوابی مورد بحث قرار خواهد گرفت.



• خواب و انواع آن:

خواب فرایندی طبیعی است که به طور منظم در هر ۲۴ ساعت اتفاق می‌افتد و در آن حالت انسان ناهوشیار و نسبت به اتفاقات اطراف خود ناآگاه است.

الف) خواب با حرکت سریع چشمها

خوابی که ما در آن مشغول خواب دیدن یا رویا هستیم. در این نوع خواب که حدود یک پنجم زمان خوابیدن را به خود اختصاص می‌دهد مغز بسیار فعال بوده ولی ماهیچه‌های بدن در حال استراحت هستند و چشمها به سرعت به سمت چپ و راست حرکت می‌کنند.

ب) خواب بدون حرکت سریع چشمها

در این حالت مغز آرام بوده ولیکن بدن دارای حرکت است در این هنگام هورمونها شروع به آزاد شدن کرده و وارد سیستم گردش خون می‌شوند و بدن شروع به ترمیم خستگی‌ها و فرسودگیهای حاصل از فعالیتهای روزانه می‌کند.

این نوع خواب دارای چهار مرحله است.

۱) مرحله‌ی پیش از به خواب رفتن: در این حالت ضربان قلب کند شده و دمای بدن کم می‌شود و عضلات آرام هستند.

۲) خواب سبک: در این حالت انسان به سادگی و بدون احساس آشفستگی از خواب می‌پرد.

۳) موج آرام: در این حالت فشارخون کم می‌شود و یا ممکن است فرد در خواب صحبت کند یا راه برود.

۴) خواب سنگین موج آرام: در این حالت از خواب پریدن خیلی سخت اتفاق می‌افتد و در صورت وقوع انسان احساس گیجی و آشفستگی می‌کند.

جابجایی بین حالت‌های الف و ب در خواب شبانه حدود پنج بار اتفاق می‌افتد و هر چه به صبح نزدیکتر شویم احتمال خواب دیدن افزایش می‌یابد. در جریان یک خواب طبیعی تقریباً هر دو ساعت یک بار به مدت یک یا دو دقیقه بیدار می‌شویم ولی آن را به یاد نمی‌آوریم ولی در این حالت اگر از قبل دلشوره داشته باشیم یا در اطراف سر و صدا وجود داشته باشد یا همسرمان خرویف کند، به احتمال زیاد این دوره‌های بیداری را به یاد خواهیم سپرد.

• نیاز سنین مختلف به خواب

نیاز هر انسان به خواب در شبانه روز بستگی به سن و سال آن شخص دارد. طبق توصیه‌های سایر محققان این مقدار برای سنین مختلف به شرح زیر است:

• نوزادان به حدود هفده ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.

• کودکان بزرگتر به نه یا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

• افراد بالغ به هفت تا هشت ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

افراد با سن بیشتر هم به همین مقدار خواب نیاز دارند، اما اغلب ممکن است فقط یک دوره‌ی خواب عمیق شبانه داشته باشند و پس از آن هم ممکن است به سادگی از خواب بیدار شوند همچنین تمایل به خواب دیدن با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما همیشه افراد همسن در شرایط یکسانی به سر نمی‌برند و با هم تفاوت دارند.

اغلب افراد به هفت یا هشت ساعت خواب نیاز دارند و بیش از این هم به هیچ وجه مفید نخواهد بود. اما افرادی هم هستند که سه الی چهار ساعت خواب شبانه برای آنها کافی است.

زمانهای بیداری کوتاه مدت بیش از آنچه واقعاً هستند احساس می‌شوند بنابراین به سادگی احساس می‌شود ما کمتر از میزان واقعی خواب بوده‌ایم.

• مشکلات ناشی از بی‌خوابی

اگر نتوانیم بخوابیم نگران می‌شویم، اگر بی‌خوابی گهگاهی اتفاق بیفتد روز بعدش احساس خستگی خواهیم داشت اما در این حالت آسیبی به سلامتی جسمی و روانی ما وارد نمی‌شود اما پس از چند شب بی‌خوابی به تدریج اتفاقات زیر روی خواهد داد:

• احساس خستگی دائمی

• احساس بی‌حالی در روز

• حواس پرتی

• کاهش قدرت اراده و تصمیم‌گیری

• افسردگی تدریجی

مسلماً در این شرایط رانندگی و کار با ماشین آلات سنگین خیلی خطرناک است و بررسی‌ها نشان می‌دهد بسیاری از تصادفات مرگبار به علت خواب آلودگی رانندگان روی داده است.

از دیگر مشکلاتی که به واسطه‌ی کم خوابی رخ می‌دهد می‌توان به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله چاقی، فشارخون و دیابت اشاره کرد.

- مشکلات مربوط به خواب در بزرگسالان

- بیماری بدخوابی

گاهی برخی اشخاص حتی پس از ساعتها خواب احساس می‌کنند به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌اند و استراحت شبانه خوبی نداشته‌اند.

دلایل زیادی برای بی‌خوابی متصور است که به شخص مربوط نمی‌شود از جمله‌ی این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اتاق خواب گرم یا سرد بوده یا سر و صدا زیاد است.

- شاید رختخواب ناراحت یا کوچک است.

- الگوی خوابیدن همسر شخص متفاوت است.

- مشکلاتی که از خود شخص نشأت می‌گیرد:

- شاید شخص برنامه‌ی کاری روزمره‌ی منظمی نداشته یا فعالیت بدنی او ناچیز بوده است.

- پرخوری باعث مشکلاتی در خوابیدن می‌شود.

- گرسنه به رختخواب رفتن باعث بیداری زود هنگام شخص خواهد شد.

- استعمال دخانیات، نوشیدن مشروبات الکلی، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه و چای.

- بیماری، درد یا گرمای زیاد.

دیگر دلایل جدی بد خوابی مرتبط با شخص بدخواب عبارتند از:

- مشکلات روحی و روانی

- مشکلات شغلی

- اضطراب و نگرانی

- افسردگی

- شخص ممکن است صبح خیلی زود بیدار شده باشد و دیگر خوابش نبرد.

- فکر کردن به مشکلات روزمره.

- تأثیر داروها در حل مشکل کم خوابی

سالهاست مردم از داروهای خواب‌آور استفاده می‌کنند اما همه می‌دانیم که این داروها اثر درازمدت ندارند و حدود یک روز پس از مصرف آنها شخص

خسته و تحریک پذیر خواهد بود.

- داروها خیلی زود کارایی خود را از دست می‌دهند و شخص مجبور است از مقدار بیشتری دارو استفاده کند.

- بسیاری به آن معتاد می‌شوند، درواقع با مصرف دراز مدت قرص‌های خواب‌آور انسان از نظر جسمی و روانی به آنها وابسته می‌شود.

قرص‌های خواب آور جدید هم مانند zolpidem, zalpelon و lomezzopic بسیاری از عوارض قرص‌های قدیمی مانند Nitrazepam, Temazepam و Diazepam را به همراه دارند.

اگر شخص مدت طولانی از این داروها استفاده می‌کند بهتر است با مشورت پزشک خود مقدار مصرف را به تدریج کاهش دهد، در برخی موارد نیز مصرف داروهای ضد افسردگی موجود در داروخانه‌ها نیز مفید می‌باشد.

نوع دیگر درمان استفاده از داروهای گیاهی است و اکثر آنها بر پایه گیاه دارویی سنبل الطیب ساخته می‌شوند. اگر از این گیاه دارویی به مدت دو سه هفته شبانه استفاده شود بهترین نتیجه را خواهد داشت اما اگر گهگاه از آن استفاده کنیم نتیجه‌ی مورد نظر را نخواهد داشت.

مانند داروهای ضد آلرژی ما باید مراقب عوارض استفاده از این داروها باشیم.

اگر برای فشارخون دارو مصرف می‌کنید یا از سایر داروهای آرامبخش یا خواب آور استفاده می‌کنید حتماً قبل از استفاده از این داروها با دکتر خود مشورت کنید.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=297449>



مشکلات خواب

- مشکلات مربوط به خواب در بزرگسالان
 - بیماری بد خوابی
- گاهی برخی اشخاص حتی پس از ساعتها خواب احساس می‌کنند به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌اند و استراحت شبانه خوبی نداشته‌اند.
- دلایل زیادی برای بی‌خوابی متصور است که به شخص مربوط نمی‌شود از جمله‌ی این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- اتاق خواب گرم یا سرد بوده یا سر و صدا زیاد است.





- شاید رختخواب ناراحت یا کوچک است.
- الگوی خوابیدن همسر شخص متفاوت است.

▪ مشکلاتی که از خود شخص نشأت می‌گیرد:

- شاید شخص برنامه‌ی کاری روزمره‌ی منظمی نداشته یا فعالیت بدنی او ناچیز بوده است.
- پرخوری باعث مشکلاتی در خوابیدن می‌شود.
- گرسنه به رختخواب رفتن باعث بیداری زود هنگام شخص خواهد شد.
- استعمال دخانیات، نوشیدن مشروبات الکلی، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه و چای.
- بیماری، درد یا گرمای زیاد.

▪ دیگر دلایل جدی بد خوابی مرتبط با شخص بدخواب عبارتند از:

- مشکلات روحی و روانی
- مشکلات شغلی
- اضطراب و نگرانی
- افسردگی

- شخص ممکن است صبح خیلی زود بیدار شده باشد و دیگر خوابش نبرد.
- فکر کردن به مشکلات روزمره.

• تأثیر داروها در حل مشکل کم خوابی

سالهاست مردم از داروهای خواب‌آور استفاده می‌کنند اما همه می‌دانیم که این داروها اثر درازمدت ندارند و حدود یک روز پس از مصرف آنها شخص خسته و تحریک پذیر خواهد بود.

▪ داروها خیلی زود کارایی خود را از دست می‌دهند و شخص مجبور است از مقدار بیشتری دارو استفاده کند.

▪ بسیاری به آن معتاد می‌شوند، درواقع با مصرف دراز مدت قرص‌های خواب‌آور انسان از نظر جسمی و روانی به آنها وابسته می‌شود.

قرص‌های خواب آور جدید هم مانند zolpidem, zalpelon و lomezzopic بسیاری از عوارض قرص‌های قدیمی مانند Nitrazepam, Temazepam و Diazepam را به همراه دارند.

اگر شخص مدت طولانی از این داروها استفاده می‌کند بهتر است با مشورت پزشک خود مقدار مصرف را به تدریج کاهش دهد، در برخی موارد نیز مصرف داروهای ضد افسردگی موجود در داروخانه‌ها نیز مفید می‌باشد.

نوع دیگر درمان استفاده از داروهای گیاهی است و اکثر آنها بر پایه‌ی گیاه دارویی سنبل الطیب ساخته می‌شوند. اگر از این گیاه دارویی به مدت دو سه هفته شبانه استفاده شود بهترین نتیجه را خواهد داشت اما اگر گهگاه از آن استفاده کنیم نتیجه‌ی مورد نظر را نخواهد داشت.

مانند داروهای ضد آلرژی ما باید مراقب عوارض استفاده از این داروها باشیم.

اگر برای فشارخون دارو مصرف می‌کنید یا از سایر داروهای آرامبخش یا خواب آور استفاده می‌کنید حتماً قبل از استفاده از این داروها با دکتر خود مشورت کنید.

• درمان بر پایه روانشناسی

این نوع درمان به بیمار کمک می‌کند تا از فکر و خیال بیهوده‌یی که باعث اضطراب می‌شود دوری کند.

• مشکلات مختلف در مورد خواب

خوابیدن در زمان نادرست، کار شیفتی داشتن، مراقبت شبانه از فرزندان

یک شخص ممکن است بنا به شرایط کاری در زمان طبیعی خواب مجبور باشد بیدار بماند. اگر گهگاهی این شرایط را دارید، کنار آمدن با آن خیلی سخت نیست، اما شیفت کاران، مانند دکترها یا پرستارانی که تمام شب را کار می‌کنند، یا مادرانی که شبانه از کودکان خود مراقبت می‌کنند، ممکن است دچار مشکل شوند.

این درست حالتی است که در سفرهای هوایی طولانی رخ می‌دهد، یعنی زمان خواب طبیعی شخص به هم می‌خورد و زمانی که سایر مردم خواب هستند او مجبور به بیداری است.

یک راه خوب برای بازگشت به حالت طبیعی بیدار شدن صبح زود و در زمان مشخص می‌باشد. مهم نیست شب گذشته چقدر دیر خوابیده باشید. می‌توانید برای کمک به این منظور از ساعت زنگدار استفاده کنید.

همچنین شب بعد زودتر از ساعت ده به رختخواب نروید اگر از این روش استفاده کنید به زمان خواب طبیعی بازخواهید گشت.

• خواب بیش از حد

شما ممکن است صبح به هنگام برخاستن از خواب هنوز احساس خستگی و خواب آلودگی داشته باشید عمده‌ترین دلیل می‌تواند این باشد که شما شب را خوب نخوابیده‌اید.

شما حتی ممکن است پس از یک هفته خواب کافی شبانه، هنگام روز احساس خواب آلودگی کنید.

علت این مشکل ممکن است بیماری‌هایی مانند دیابت، عفونت میکروبی یا مشکل در کارغده‌ی تیروئید باشد. شرایط دیگری هم باعث خواب بیش از حد افراد می‌شود.

• خواب آلودگی در روز

این یک حالت غیر معمول است که اغلب توسط پزشکان قابل تشخیص نیست.

دانشانه‌ی عمده برای این بیماری موجود است:

- احساس خواب آلودگی شدید هنگام روز، حتی در حضور دیگران شخص ممکن است چرت بزند.

- شما ممکن است به طور ناگهانی، هنگام عصبانیت یا خندیدن یا هیجان زدگی کنترل عضلات خود را از دست بدهید و ولو شوید، به این حالت Cataplexy می‌گویند.

شما ممکن است به حالت‌های زیر دچار شوید:

- هنگام به خواب رفتن یا برخاستن قادر به تکلم نباشید، به این حالت فلج ناشی از خواب و یا در اصطلاح sleep paralysis می‌گویند.

- صداها عجیب و غریب بشنوید یا تصاویر خیالی را مشاهده کنید.

- ممکن است در خواب به طور اتوماتیک کارهایی را انجام دهید که به هیچ وجه هنگام بیداری آنها را به یاد نمی‌آورید.

- ممکن است نیمه‌شب با احساس گرگرفتگی از خواب بپرید. دلیل این موضوع اخیراً کشف شده و مربوط به کمبود ماده‌ی اورکسین یا هیپوکرتین می‌باشد.

درمان این بیماری شامل انجام ورزش منظم و داشتن برنامه‌ی منظم شبانه می‌باشد و با توجه به الگوی بیماری شخص مصرف برخی از داروهای ضد افسردگی یا داروهای که باعث افزایش سطح هوشیاری می‌شوند مانند مدافینیل ممکن است سودمند باشد.

• خواب آشفته و نامنظم

شما ممکن است هنگام خواب خروپف کنید و یا در زمان‌های کوتاهی تنفستان دچار وقفه شود، دلیل این امر بسته شدن قسمت فوقانی دستگاه تنفسی شما می‌باشد. هر وقت که تنفستان متوقف شود شما از خواب می‌پرید و عضلات بدن و به ویژه دست و پاهایتان ممکن است دچار پرش شوند.

با چند بار روی دادن این حالت شما روز بعد احساس خستگی و کوفتگی و خواب آلودگی شدید خواهید داشت.

همچنین پس از برخاستن از خواب ممکن است دچار سردرد یا خشکی دهان شوید. این حالت در سالخوردگان، همچنین سیگاری‌ها و الکلی‌ها و همچنین افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر روی می‌دهد. خود بیمار ممکن است خیلی متوجه این حالت نشود و بیشتر همسرهای متوجه این رویداد می‌شوند. برای بهبود شرایط باید برخی از رفتارهای روزمره خود مانند سیگار کشیدن، اضافه وزن و نوشیدن الکل و خوابیدن در وضعیت‌های مختلف را متوقف کنید.

اگر وضعیت راه‌های تنفسی شما وخیم است، بهتر است از وسایل مخصوصی که برای کمک به این منظور ساخته شده (CPAP) استفاده کنید.

این وسایل ماسک مانند روی بینی شما نصب می‌شوند و فشار هوای لازم را برای بازنگاه داشته شدن مجرای تنفسی شما اعمال می‌کنند.

• مشکلات دیگر خواب:

حدود ۲۰ درصد بالغان دچار وحشت شبانه می‌شوند و یک درصد هنگام خواب راه می‌روند اما این دو حالت در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود.

• راه رفتن در خواب

اگر در خواب راه می‌روید به چشم دیگر افراد مانند کسی خواهید بود که تازه از خواب عمیق برخاسته‌اید. شما ممکن است از خواب بیدار شوید و کارهایی انجام دهید که ممکن است کاملاً پیچیده باشد مانند راه افتادن در اطراف منزل، بالا و پایین رفتن از پله‌ها و انجام سایر کارهایی که ممکن است باعث شرمساری شما شود یا حتی شما را به خطر اندازد.

در راه رفتن شما اغلب متوجه این رویدادها نخواهید شد مگر اینکه کسی شما را بیدار کند.

خواب ممکن است به واسطه‌ی یک وحشت شبانه روی دهد.

کسی که در خواب راه می‌رود باید به آهستگی و بدون اینکه بیدار شود به رختخواب خود بازگردانده شود. خوابهای ترسناک ممکن است به تنهایی

روی دهد و باعث بد خوابی شود.

در این حالت بهتر است اشیای تیز و خطرناک مانند چاقو را در کمدها قرار داده و در آن را قفل کنید. همچنین قفل کردن در و پنجره برای حفاظت از آسیب دیدگی لازم است.

در برخورد با این گونه حالت‌ها بهتر است فرد را بدون بیدار کردن با احتیاط به سمت رختخواب هدایت کنید. خوابهای ترسناک ممکن است به تنهایی روی دهد و باعث بد خوابی شود. فردی که با دیدن خواب ترسناک از خواب می‌پرد مانند کسی به نظر می‌رسد که ناگهان از خواب پریده و هنوز نیمه هوشیار است، این گونه افراد اغلب بدون بیدار شدن کامل دوباره به خواب می‌روند بهترین کاری که می‌توانید برای این افراد انجام دهید این است که به نشستن آنها کمک کنید تا کم کم به خواب بروند. وحشت شبانه با خوابهای وحشتناک یا کابوس متفاوت است زیرا فرد هنگام بیداری آن را به یاد نمی‌آورد.

• کابوس:

بسیاری از ما خوابهای ترسناک یا کابوس را تجربه کرده‌ایم. کابوسها معمولاً حوالی صبح که ما بیشترین و شفاف‌ترین خوابها را می‌بینیم روی می‌دهند. این کابوسها در اثر آشفتگی ذهنی روی می‌دهند و اغلب به خودی خود بی‌خطرند مگر اینکه مکرراً تکرار شوند. این کابوسها بیشتر در اثر ترس از مرگ، حوادث ناگوار تصادف و ترس از مورد حمله قرار گرفتن روی می‌دهند، مشاوره با روانپزشک اغلب مفید خواهد بود.

• سندرم پاهای بی قرار:

گاهی احساس می‌کنید باید پاها یا در بعضی موارد اعضای دیگر خود را حرکت دهید. همچنین ممکن است در پاها خود احساس سوزش، خارش یا درد داشته باشید. این احساس اغلب مزاحم استراحت شما می‌شود. این احساسات بد معمولاً شب هنگام بیشتر می‌شوند این احساسات ناخوشایند اغلب با حرکت دادن پا و یا راه رفتن از بین می‌روند.

حرکات کششی هم به از بین رفتن این حالت کمک می‌کنند.

ابتلا به این بیماری در هنگام روز نیز برای کارکردن شما مشکل ایجاد می‌کند. این بیماری معمولاً ارثی است و مبتلایان اغلب تا میان سالی به پزشک مراجعه نمی‌کنند. گرچه علائم این بیماری در سنین کودکی هم قابل مشاهده است.

این بیماری اغلب به خودی خود ظاهر می‌شود. همچنین این بیماری ممکن است در اثر کمبود ویتامین یا آهن، همچنین مشکلات کلیوی یا دیابت روی دهد.

حاملگی نیز ممکن است باعث بروز این مشکل شود. اگر علت این بیماری، بیماری دیگری نباشد درمان آن بستگی به شدت آن دارد، در حالتهای خفیف می‌توان با انجام کارهایی به سادگی علائم این بیماری را از بین برد. در موارد حاد انجام معالجات پزشکی سودمند خواهد بود.

این معالجات شامل معالجات بیماری پارکینسون، صرع و مصرف داروهای مسکن خواهد بود. اگر معالجات ساده سودمند نبود، شما باید به متخصص بیماری‌های حرکتی و خواب مراجعه کنید.

• خیال بافی

بعضی افرادی که دچار اوهام هستند و در عالم غیر واقعی زندگی می‌کنند ممکن است متوجه نشوند که شب برای خواب است و شب هنگام

وقتی که همه خواب هستند، بخواهند بیدار بمانند، این افراد همیشه به کمک پزشک نیازمندند.

• نتیجه‌گیری:

- همانطور که بحث شد خواب خوب علاوه بر ایجاد شادابی روحی ممکن است تأثیر مهمی در وضعیت جسمی انسانها داشته باشد و این موضوع اثر کاملاً مستقیم بر زندگی روزانه تمام مردم دارد. لذا نکات مهمی را که باید جهت بهبود وضعیت خواب رعایت نمود به شرح زیر یاد آور می‌شویم:
- مطمئن شوید اتاق خواب و رختخواب شما راحت، نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد و سر و صدای زیادی هم در محیط نباشد.
 - مطمئن شوید که تشک شما به خوبی وزن شما را تحمل می‌کند و نه آنقدر نرم نرم باشد که بدن شما خم شود و نه آنقدر سفت که شانه‌ها و باسن شما تحت فشار قرارگیرد به طور معمول شما هر ده سال یک بار تشک خود را عوض کنید تا بهترین کارایی را داشته باشد.
 - هنگام روز مقداری فعالیت بدنی نظیر شنا یا پیاده‌روی داشته باشید، اما زیاده روی نکنید. بهترین زمان این فعالیتها ساعت آخر بعد از ظهر یا اوایل عصر می‌باشد. فعالیت بدنی پس از این زمان باعث آشفتگی در خواب خواهد شد.
 - بعضی افراد استفاده از مواد خوشبو را برای تمدد اعصاب مفید یافته‌اند (آروماتراپی).
 - قبل از به رختخواب رفتن زمانی را برای تمدد اعصاب اختصاص دهید.
 - اگر چیزی باعث آزار شما می‌شود و نمی‌توانید برای خلاصی از آن کاری انجام دهید، قبل از رفتن به رختخواب آن را یادداشت کنید و با خود بگویید که فردا به حل این مسأله خواهم پرداخت.
 - اگر نمی‌توانید بخوابید، برخیزید و کاری انجام دهید که اعصاب شما را راحت کند، مثلاً مطالعه کنید، تلویزیون نگاه کنید یا به موسیقی آرام گوش کنید. پس از مدتی باید به قدر کافی خسته باشید که به رختخواب بازگردید.
 - برای مدت طولانی سعی کنید بی‌خواب نمانید، سعی کنید برنامه‌ی زمانی مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید. حتی اگر احساس خستگی نمی‌کنید همیشه سعی کنید در ساعت مشخص به رختخواب بروید و در ساعت مشخص هم بیدار شوید.
 - کافئین تا مدت زمان نسبتاً زیاد در بدن می‌ماند، سعی کنید از اواسط بعد ازظهر از نوشیدن چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید و اگر به نوشیدنی گرم نیاز دارید از شیر یا نوشیدنی‌های گیاهی استفاده کنید البته مطمئن شوید این گیاهان دارای کافئین نباشند.
 - الکل مصرف نکنید، ممکن است الکل در به خواب رفتن به شما کمک کند اما اغلب نیمه شب باعث بیداری شما می‌شود.
 - شب هنگام از خوردن و آشامیدن بیش از حد خودداری کنید، سعی کنید عصر هنگام شام خود را میل کنید اگر شب بدی را گذرانده‌اید روز بعد نخوابید چون شب بعد نخواهید توانست خوب بخوابید.
 - اگر با وجود به کار بردن موارد فوق باز هم بد خواب هستید به پزشک مراجعه کنید و دربارهی مشکلاتی که مانع از خوب خوابیدن شما می‌شوند با وی مشورت کنید.
- دکتر می‌تواند تشخیص دهد آیا علت بی‌خوابی شما، بیماری، استفاده از دارویی خاص، یا مشکلات هیجانی است یا نه؟ شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد درمان رفتار شناسی در دراز مدت برای درمان بی‌خوابی مفید است.

مشکلات خواب

• بی خوابی اولیه

در این اختلال، مشکل اصلی به خواب رفتن یا حفظ تداوم خواب است، یعنی فرد خیلی سخت می خوابد یا بعد از خواب رفتن، به طور مکرر در طی شب بیدار می شود. اگر کسی حداقل به مدت یک ماه این وضعیت را داشته باشد، می توان گفت که دچار این اختلال شده است.

به طور کلی افرادی که از این اختلال رنج می برند، هیچ گونه مشکل جسمی یا روان پزشکی ندارند، اما در موارد آزاردهنده می توان از دارو استفاده کرد. اگر مبتلا به این مشکل هستید حتماً این نکات را رعایت کنید:

(۱) به اندازه ای بخوابید که برای احساس هوشیاری و سرحال بودن در طی روز لازم است و نه بیشتر از آن.



(۲) فقط موقع خواب در بستر باشید. گذراندن زمان های طولانی در بستر، خواب را منقطع می کند.

(۳) هر صبح در زمان مشخصی بیدار شوید و این نظم را حتی در روزهای تعطیل هم رعایت کنید.

(۴) انجام فعالیت های منظم بدنی، خواب را عمیق می کنند.

(۵) سر و صدای زیاد خواب را مختل می کند. درجه حرارت اتاق خواب را نیز در حد مطلوب نگاه دارید.

(۶) همیشه قبل از خواب یک شام سبک میل کنید، زیرا مصرف غذای سنگین و مایعات زیاد قبل از خواب، خواب را مختل می کند.

(۷) از مصرف کافئین (چای، قهوه، شکلات و ...)، الکل و سیگار خودداری کنید.

(۸) اگر نمی توانید بخوابید تلاش بیشتری نکنید، بلکه اتاق را ترک کرده و به انجام کاری دیگر مشغول شوید.

(۹) از خواب نیمروزی دوری کنید، مگر اینکه باعث اصلاح خواب در شبانه شود.

• بد خوابی همراه با قطع تنفس

شاید افرادی را سراغ داشته باشید که تقریباً چاق و احتمالاً مبتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی- عروقی می باشند و به هنگام خوابیدن دچار خرناس های هنگام خواب می شوند. این افراد گاهی در هنگام خواب با حالت قطع تنفس در حدود ۱۰ ثانیه مواجه می شوند که منجر به بیداری آنها از خواب می گردد و معمولاً خواب قطعه قطعه و نامطلوب دارند.

این افراد حتماً باید با مراجعه به پزشک تحت درمان قرار گیرند، زیرا عدم درمان مناسب منجر به افسردگی، اختلال تمرکز و حافظه و کاهش در توانایی های حرکتی می شود و در مواردی مرگ و میر نیز گزارش شده است. این افراد حتماً باید تحت درمان قرار گیرند و از نظر یک سری مشکلات زمینه ای و مستعد که سازنده این اختلال هستند، مثل زبان بزرگ، کم کاری تیروئید، بزرگی لوزه ها و ... بررسی گردند.

• پر خوابی:

در این اختلال فرد از خواب زیاد یا خواب آلودگی در طی روز رنج می برد. اگر فرد حداقل به مدت یک ماه این حالت را داشته باشد و موجب ناراحتی واضح در او گردد و یا در عملکرد وی مشکل ایجاد کند، این اختلال را دارد و یک سری محرک های سیستم عصبی را می توان در این افراد بکار برد.

• خوابگردی:

عبارتست از راه رفتن در خواب با چشمان باز که گاهی فرد کارهای پیچیده تری مانند لباس پوشیدن و حتی رانندگی نیز انجام می دهد. این حالت معمولاً چند دقیقه طول می کشد و ندرتاً تا یک ساعت نیز ادامه پیدا می کند. چون این اختلال در اوایل خواب رخ می دهد، معمولاً فرد چیزی را به خاطر نمی آورد و بیدار کردن او در این حالت کار بسیار دشواری است و عموماً در سنین ۱۲-۵ سالگی رخ می دهد. یک سری داروها برای درمان این افراد به کار می رود که با مراجعه به پزشک تجویز می شوند.

• کابوس

در این اختلال فرد ناگهان به رؤیای همراه با ترس شدید از خواب بیدار می شود و محتوای ترسناک خواب را به یاد می آورد و کاملاً هوشیار است. کابوس معمولاً در نیمه انتهایی شب رخ می دهد و در سنین ۶-۵ سالگی شیوع زیادی دارد و اگر تکرار گردد می تواند نشان دهنده اختلالات روانپزشکی باشد و باید در جهت حذف محرک اضطراب آور در فرد اقدام کرد. البته با مراجعه به روانپزشک می توان از داروهای مختلف بهره برد.

• اختلال وحشت شبانه:

در این اختلال فرد با فریاد شدید و ناگهانی از خواب بیدار می شود و حدود ۱ تا ۳ ساعت پس از به خواب رفتن دیده می شود و پس از بیدار شدن فرد حالت گیجی دارد و معمولاً چیزی را نیز به خاطر نمی آورد. این اختلال در پسرها بیشتر دیده می شود.

• اختلالات برنامه خواب- بیداری:

در این اختلال هماهنگی بین ریتم خواب و بیداری طبیعی فرد و تغییرات محیطی دچار اختلال می شود و فرد نمی تواند به طور مطلوب بخوابد و بیدار شود که این حالت متأثر از تغییراتی مثل مسافرت های مکرر و طولانی به خصوص از غرب به شرق، تغییر شیفت کار و نوبت کار می باشد و فرد در زمان های نامناسبی به خواب می رود.

• فلج خواب:

فلج موقتی عضلات ارادی را فلج خواب می گویند که معمولا مدت چند ثانیه طول کشیده و بسیار حالت ناخوشایندی می باشد. در این حالت فرد بیدار و هوشیار است، ولی قادر به حرکت دادن عضلات خود نیست.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=326692>



مشکلات خواب در خانمهای یائسه

در یک بررسی که به ارتباط بالقوه بین اندازه گیری مشکلات خواب، سطوح هورمون جنسی شبانه و دمای بدن افراد یائسه مسن در طول شب می پردازد، مشخص شد تغییر سطوح هورمون های جنسی و گوناودتروپین ها ممکن است با مشکلات خواب خانم های یائسه مسن مرتبط باشد و در واقع تاییدی بر نتایج بررسی های گذشته باشد که نشانگر این واقعیت بودند که افزایش دمای بدن با تضعیف کیفیت خواب مرتبط است. این پژوهش به وسیله دکتر پاتریشا جی مورفی از مرکز پزشکی «ویل کورنل» بر روی ده خانم که در سنین ۵۷ تا ۷۱ سال قرار دارند و حداقل پنج سال پیش یائسه شده بودند، انجام شد.



بر اساس نتایج به دست آمده، میزان پایین هورمون استرادیول (E_2) و افزایش هورمون جسم زرد تخمدان (LH) به طرز چشم گیری با ایندکس ضعیف خواب مرتبط بودند. هم چنین قابل ذکر است که ارتباط بین LH و کیفیت خواب قوی تر از این ارتباط با هورمون استرادیول (E_2) است. علاوه بر این افزایش چشم گیر سطوح هورمون LH به طور مکرر پس از گذشت اندکی از آغاز خواب به وقوع می پیوندد و این میزان در مقایسه با سطوح هورمون، پیش از آغاز شروع خواب بیشتر است و سی عدد از سی و دو عدد از پالس های هورمون LH پیش از بیدار شدن از خواب طولانی مدت به وقوع می پیوندد. محققان به این نتیجه دست یافته اند که افزایش دمای بدن پیش از خواب و در حین خواب به طور بارزی با کیفیت ضعیف

خواب و افزایش سطوح LH نیز مرتبط است.

دکتر مورفی می گوید: «تعداد کمی از پژوهش ها سطوح هورمون های غده جنسی را در خانم هایی که بیشتر از دو سال از یائسگیشان می گذرد اندازه گیری کرده اند و تقریباً هیچ کدام از پژوهش ها این بررسی ها را در خانم های غیر یائسه به منظور ارزیابی این که آیا سطوح هورمون های آندروژن کیفیت خواب را تغییر می دهند یا خیر بررسی نکرده اند.» او می گوید: «هنوز خانم های یائسه و خانم هایی که پیش از سنین یائسگی قرار دارند با بسیاری از جنبه های اختلالات خواب از قبیل برخاستن زود هنگام در صبح گاه و مشکل به خواب رفتن مجدد دست و پنجه نرم می کنند. نتایج تعدادی از این بررسی ها حاکی از آن بوده است که گرگرفتگی و سایر نشانه های اعصاب محرک رگ ها که کیفیت خواب را تحت تاثیر قرار می دهند در ۴۰ درصد از خانم های یائسه تا سال ها پس از سنین یائسگی همچنان ادامه می یابد. بنابراین مشکلات خواب که همراه با دوران یائسگی بروز می کند اغلب تخفیف نیافته و ممکن است به صورت جزئی از اختلالات خواب شبانه روزی وابسته به سن و روند هموستاتیکی که خواب را تنظیم می کند، درآید.»

تغییرات فیزیکی و هورمونی نوظهور در حین وپس از یائسگی می توانند روند خواب زنان را تحت تاثیر قرار دهند. در این سن اختلالات خواب بسیار شایع شده و کیفیت خواب نیز کاهش می یابد و در این زمان بی خوابی مرتبط با یائسگی اغلب به وقوع می پیوندد. OSA در خانم های پس از سنین یائسگی بسیار شایع است بخشی از این افزایش ممکن است به دلیل افزایش وزن مرتبط با دوران یائسگی باشد. اما چنین روندی با سطوح هورمون ها نیز مرتبط است. به نظر می رسد استروژن می تواند نقش کمک کننده ای در حمایت از خانم ها در برابر OSA داشته باشد.

فیبرومیالژیا اغلب به علت یائسگی به وقوع می پیوندد و هشتاد درصد مبتلایان به فیبرومیالژیا را خانم ها تشکیل می دهند. افزایش احتمال وقوع بیماری بین سنین ۵۰ و ۷۰ سال است. درد گسترده مرتبط با فیبرومیالژیا کیفیت خوابیدن را کاهش داده و شرایط خوابیدن را سخت می کند. وقوع سندرم پاهای بی قرار و کم خوابی مرتبط با کرامپ ها در خانم هایی با سنین یائسگی بسیار شایع است اما افزایش این شیوع به طور مستقیم با یائسگی ارتباط ندارد. بسیاری از کارشناسان بر این عقیده اند که خانم ها به هفت تا هشت ساعت خواب شبانه نیاز دارند. نصایح زیر به خانم ها کمک می کند تا بهترین بهره را از خواب خویش ببرند.

▪ تخت خواب خود را در جای امن و راحت قرار دهید. سر و صدای محیط را کاهش داده و از افزایش دمای محیط که باعث اختلال در خواب می شود، پرهیز کنید.

▪ در هنگام خواب از نور مناسب بهره گرفته و به منظور خواب بهتر از پوشاک و رختخواب کتان استفاده کنید.

▪ از شیوه هایی که باعث آرامش شما در هنگام خواب می شود، بهره گیرید به عنوان مثال قبل از به خواب رفتن دوش گرفته یا از خوردن اسنک سبکی که باعث لذت شما می شود بهره مند شوید.

▪ هر روز رأس ساعت مشخصی به رختخواب رفته و طبق ساعت مشخصی که شامل تعطیلات و روزهای آخر هفته می شود از خواب برخیزید.

▪ اگر در طول روز نیاز به چرت کوتاهی دارید سعی کنید مدت زمان چرتتان از ۱ ساعت تجاوز نکرده و قبل از ساعت سه به خواب بروید.

▪ تنها صبح ها از کافئین استفاده کرده و از نوشیدن الکل و مصرف سیگار در ساعات انتهایی روز خودداری کنید.

- از غذاهای چرب و ادویه دار که باعث ناراحتی معده یا سوزش سردل می شود اجتناب ورزید.
- ساعتی از روز را به تخلیه نگرانی های خود و به دست آوردن آرامش اختصاص دهید.
- استفاده از ویتامین E را در رژیم غذایی خود افزایش داده یا از مکمل ویتامین E استفاده کنید.
- هورمون درمانی ممکن است روند کیفیت خواب را از طریق تخفیف گرگرفتگی های مرتبط با یائسگی کاهش دهد. برای بهره گرفتن از این نوع درمان از پزشک خود راهنمایی بخواهید.
- تنها زیر نظر پزشک خود از قرص های خواب آور استفاده کنید.
- در صورت هرگونه مشکل ادامه دار که روند خواب شما را تحت تاثیر قرار می دهد با پزشک خود صحبت کنید.

منبع : مجیا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=299947>



مشکلات خواب در کودکان

• مقدمه

معمولا والدین از مشکلات خواب فرزندانشان شاکی هستند در اولین سال زندگی ، والدین بیشتر از خوابیدن کودک در طول شب شکایت می کنند. در سال دوم امتناع از رفتن به سمت رختخواب و کابوسهای شبانه مطرح می گردد. از سه الی پنج سالگی ، مسائل شایع شامل دیر به خواب رفتن، بیدار شدن در طول شب و دیدن کابوس هستند.

• نکاتی برای والدین

- علت و تداوم مشکل خواب را در کودکان بررسی کنید، شاید دلیل آن جلب توجه ، اضطراب ، تاثیر داروها و باشد. بررسی این عوامل در انتخاب راه



حل مناسب به شما کمک خواهد کرد.

- فعالیتهای بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک ، برنامه‌های ورزشی را در طول روز افزایش دهید. کودکان قبل از خواب باید آرام باشند تا برای خوابیدن آماده شوند. بازیهایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعات قبل از خواب مناسب نیستند.
- به تدریج فعالیت کودک را از زمان غروب به بعد کاهش دهید و به جای بازیهای پرتحرک مانند کشتی گرفتن یا توپ بازی ، فعالیتهایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه یا تماشای تلویزیون را جایگزین نمایید. انجام فعالیتهای آرام کننده چون حمام آب گرم ، ماساژ قبل از خواب و به آرامی تکان دادن کودک مفید خواهد بود.
- برای زمان خواب کودکان برنامه تعیین کنید.
- برنامه‌های خانواده و خواسته‌های کودک را نیز در نظر بگیرید. انعطاف‌پذیر باشید ولی برخورد قاطع با کودک را نیز تمرین کنید. الگویی را که تصمیم به ادامه آن ندارید شروع نکنید. برنامه شبانه باید در کل روز موجب احساس امنیت و نزدیکی میان افراد خانواده شود.
- قبل از خواب با کودکان در مورد مسائل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد صحبت کنید.
- آماده کردن لباسهای مدرسه و مرتب کردن کتابهای فردا ، برنامه مناسبی برای کودکان بزرگتر خواهد بود. قصه گفتن برای کودک قبل از خواب در درک اینکه الان موقع خواب است کمک می‌کند.
- اگر کودکان شبها سخت به خواب می‌رود یا از خواب می‌پرد به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید. اینکار به کودک در ایجاد الگوی خواب منظم کمک خواهد کرد.
- به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی مواد غذایی مانند چای و نوشابه خواب کودک را کاهش می‌دهد.
- به کودکان روشهای آرامسازی (نفس عمیق ، کشش و آرامسازی عضلات بدن) را آموزش دهید. سعی کنید قبل از خوابیدن ، کودک این روشها را انجام دهد.
- به کودک اجازه دهید تا زمانی که خواب آلوده و خسته نشده بیدار بماند و سپس او را به رختخواب ببرید.
- از تمرینهای مثبت استفاده کنید. در طول روز راههایی را که کودک می‌تواند با بکارگیری آنها به خواب رود برای او بیان کنید. مثلاً کودک می‌تواند با فکر کردن درباره صحنه‌های آرام و زیبا مانند برخورد امواج دریا به ساحل ، پریدن گوسفندان از روی نرده یا با تکرار حروف الفبا و خواندن ترانه‌ای کودکانه این کار را تمرین کند.
- حتی‌الامکان سعی کنید نکات ایمنی را در اتاق خواب کودک رعایت کنید (مثل پوشاندن سیمهای برق ، استفاده از محافظ پریز برق و دور نگهداشتن کودک از اشیاء شکستنی). این کار به والدین کمک می‌کند با خیال راحت کودک را در اتاقش تنها بگذارند.
- اگر کودک در رختخواب خود نمی‌ماند در اتاق او حضور یابید و هنگامی که آرام است او را تشویق کنید، برای مثال برایش نوار قصه بگذارید و اگر ناآرامی کرد، ضبط را خاموش کنید.
- هنگامی که کودک در طول شب از خواب بیدار می‌شود به او کمتر توجه کنید. کمتر او را در آغوش بگیرید، تماس چشمی را محدود نمایید و با او صحبت نکنید. بی‌تفاوتی والدین در این زمان برای خوابیدن مجدد کودک موثر خواهد بود.

- به تدریج از توجهتان به کودک پس از رفتن به رختخواب کم کنید و دیرتر به گریه یا جیغ او پاسخ دهید. به کودک بگوئید همین الان باید بخوابد و این کار را هر شب تکرار کنید. آنها به برخورد قاطع شما نیاز دارند.
- برای بعضی از کودکان خوابیدن در اتاق تاریک دشوار است. روشن کردن چراغ خواب در اتاق کودک مفید خواهد بود.
- اگر کودک برای خوابیدن در اتاق خواب شما اصرار دارد رختخواب او را روی زمین بیندازید و به او بگوئید در صورت تمایل به خوابیدن در اتاق باید روی زمین بخوابد. به تدریج در شبهای بعد رختخواب او را نزدیک در اتاق خواب ، هال و یا در راهرو بیندازید. هدف از این کار این است که کودک در اتاق خواب شما ناراحت باشد. بسیاری از کودکان هنگام قرار گرفتن در این شرایط خوابیدن در رختخواب خود را ترجیح می‌دهند.
- والدین باید از نظر جسمی و روانی آمادگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک را داشته باشند فرصتهای بدست آمده (حضور نداشتن کودک در خانه) برای جبران کمبود خواب خود و یا انجام کارهای لذت‌بخش استفاده کنید.
- گاهی کودک تمایل به خوابیدن در کنار خواهر و برادرهایش دارد. در صورت موافقت والدین این کار به سرعت تبدیل به یک عادت می‌شود. کودکان باید یاد بگیرند هنگام خوابیدن مستقل باشند.
- یک هم خواب جایگزین (مانند یک عروسک پشمالو) یا یک هم اتاقی (مثلا خواهر یا برادر) به تنها خوابیدن کودک کمک می‌کند و در کسب استقلال او مفید می‌باشد. کودک را به تنها خوابیدن به عنوان یک رفتار مناسب تشویق کنید.
- شبها هم با صحبت و هم با عمل همکاری کودک را تشویق کنید. هر شب به وقت‌شناسی و در رختخواب ماندن کودک جایزه بدهید. جایزه‌ها می‌توانند تماشای بیشتر تلویزیون و یا یک خوراکی ویژه قبل از خواب باشد.
- کودکان ترسها و تشویش‌هایی دارند که قبل از خواب به سراغشان می‌آید. کودک خود را تشویق کنید در مورد مسائلیش با شما صحبت کند. این کار به شما در درک بهتر مسائل کودک کمک خواهد کرد.
- به خاطر داشته باشید که والدین ، پدر بزرگ ، مادر بزرگ و پرستار کودک باید در مورد چگونگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک با یکدیگر هماهنگ باشند.
- کودکان به علت شرایط سنی خود آسیب پذیرند و نیاز به حمایت و مراقبت بزرگترها دارند. آسیب‌پذیری کودکان ایجاب می‌کند که با وضع قوانین مناسب و حمایت و مراقبت لازم از آنان رشد و سلامت جسم و روان آنان را تامین کنیم.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=323609>

مقابله با بی خوابی

مشکل بی خوابی یکی از مسائلی است که ممکن است باعث بروز اختلال در زندگی و بازداشتن افراد از انجام بهینه فعالیتها گردد. یک خواب خوب و به اندازه می تواند تاثیر زیادی در بازدهی و موفقیت داشته باشد. در این بخش به برخی از روشهای مفید جهت مقابله با بیخوابی اشاره می کنیم.

۱) تا زمانیکه خوابتان نگرفته به رختخواب نروید: هرگاه به رختخواب رفتید و تا ۲۰ دقیقه بعد خوابتان نبرد رختخواب برخیزید و کاری انجام دهید تا دوباره خوابتان بگیرد.

۲) محیط اتاق خواب خود را ساکت و تاریک نگاهدارید: چشم بند و مسدود کننده گوش به شما کمک میکند بهتر بخوابید. نور حتی از میان پلکهای بسته نیز عبور میکند.

۳) هرگاه شب هنگام از خواب پریدید و دیگر نتوانستید بخواب روید آرام



و ریلکس باقی بمانید: صبور باشید. معمولا مجددا خواب به سراغتان خواهد آمد.

۴) پیش از خواب از غذای سبک استفاده کنید: (یک تکه نان تست و یا سیب) و یا پیش از آنکه چراغ را خاموش کنید ۱۰ دقیقه مطالعه کنید. اگر پیش از خواب توسط فعالیتها و یا تماشای تلویزیون بیش از حد تهییج شده باشید ممکن است برای خوابیدن دچار مشکل گردید. ۱۵ دقیقه گفتگوی آرام، مطالعه سبک و یا گوش دادن به موسیقی ملایم می تواند کمک شایانی به خواب رفتن شما کند. در عوض آنکه تنها به موسیقی گوش دهید آواز بخوانید. آواز خواندن یک فعالیت انرژی بخش شگفت انگیزی است که آرامش درونی و شادی را در شما افزایش می دهد.

۵) خنده روش قدرتمندی برای تخلیه استرس و اضطراب می باشد: تماشای فیلمهای خنده دار و مطالعه کتابهای فکاهی و کمدی می تواند شما را سرحال آورده و مشکلاتتان را از ذهنتان پاک کند.

۶) از مصرف الکل و کافئین خودداری ورزید.

۷) از رختخواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید و نه برای مطالعه، صرف غذا و یا تماشای تلویزیون.

۸) ساعت را کوک کنید: ساعت خود را راس یک ساعت تنظیم کرده و هر روز صبح سر یک ساعت بدون توجه به آنکه شب پیش چگونه خوابیده اید، از خواب برخیزید. هنگامی که الگوی خواب طبیعی مجددا برقرار گردد اغلب افراد دیگر نیازی به استفاده از ساعت زنگ دار نخواهند داشت.

۹) در اواخر بعد از ظهر و یا عصر (نه پیش از خوابیدن) تمرین ورزشی منظمی انجام دهید.

۱۰) محیطی مناسب ایجاد کنید: اگر اتاق خواب شما خیلی پر سرو صدا و پر نور بود هرکاری را که برای تبدیل آن به یک محیط آرام و تاریک همراه با تهویه و رطوبت کافی نیاز میباشد صورت دهید. هوای بشدت خشک سبب انقباض راههای بینی شده و شما را دچار مشکل می کند. استفاده از چشم پوش و مسدود کننده گوش شما را در دور نگاهداشتن عوامل مزاحم یاری میرسانند.

۱۱) بیاموزید که نگرانیها را از ذهنتان بزدایید: اگر از بیخوابی رنج میبرید، ذهن خود را متمرکز به یک خاطره خوشایند و دلپذیر کرده و یا یک حادثه خوشایند و فرح بخش را در ذهنتان مجدداً تداعی کنید.

۱۲) تنها از ملحفه و لباس خواب با پارچه نخ طبیعی استفاده کنید. میدان الکترومغناطیسی که توسط سایش پارچه های مصنوعی ایجاد می گردد، الگوی خواب شما را مختل می سازند. حداقل ۳ متر دورتر از وسایل برقی همچون تلویزیون، رادیو، تلفن و پریزهای برق بخوابید.

۱۳) در ساعات صبحگاهی مدتی در معرض نور تابان خورشید قرار بگیرید: نور تابان صبحگاهی تاثیر قدرتمندی روی ریتم شبانه روزی و یا ساعت بیولوژیکی شما دارد. مطالعات نشان داده اند در معرض نور خورشید قرار گرفتن در صبحگاه بین ساعات ۷ تا ۹ صبح حداق بمدت ۱۵ دقیقه بهترین روش برای تنظیم ساعت بیولوژیکی میباشد. انسان بطور طبیعی دارای ریتم شبانه روزی ۲۵ ساعته بوده و بالطبع هر روز یک ساعت دیرتر به خواب رفته و ۱ ساعت روز بعد زودتر از خواب برمی خیزد. نور خورشید هر صبح سبب فریب ساعت بیولوژیکی بدن شده و آن را با زمان ۲۴ ساعته تطبیق میدهد.

۱۴) بین فعالیتهای وقفه ایجاد کنید: فاصله گذاشتن بین فعالیتهای روزانه و آرامش و عدم فعالیت مختص شب، شما را در خوابیدن کمک خواهد کرد. اگر شما نگران کار، شغل یا پول خود میباشید و یا از آن بیم دارید که قرار ملاقات مهمی را فراموش کنید، این افکار مکررا در خواب به سراغتان آمده و اجازه نمیدهند بخواب روید. هر آن چیزی را که ذهن شما را مشغول خود کرده روی کاغذ یادداشت کنید. این کار را هنگامی که از سر کارتان به خانه بازگشتید و یا یک فعالیت اصلی را در طی روز به پایان رساندید، انجام دهید. فعالیتهای طی روز را مرور کرده و برنامه روز بعد را مهیا سازید. پس از یادداشت کردن آنها خواهید دید که مشکلات کوچکتر و کنترل پذیر تر می گردند. اگر مشکلی وجود دارد که شما قادر می باشید بی درنگ آن را رفع کنید آن را حل کرده و از شرش خلاص گردید و هرگاه مسئله ای وجود داشت که تا روز بعد کاری از دست شما بر نمی آمد آن را بپذیرید و فراموشش کنید.

۱۵) پیش از آنکه به رختخواب روید حمام کنید: وان خیلی بیشتر از دوش گرفتن آرام بخش می باشد. آب گرم درجه حرارت بدن را افزایش داده و به خوابیدن شما کمک می کند. آب را اندکی از درجه حرارت بدنتان گرمتر کنید اما آن را زیاد داغ نکنید چون باعث تعریق و سست شدن شما می گردد. در وام آب گرم بیش از ۱۵ دقیقه باقی نمانید.

۱۶) از تماشا و مطالعه چیزهای تنش آور بپرهیزید: اغلب افراد دوست دارند پیش از آنکه به خواب روند مطالعه کرده و یا تلویزیون تماشا کنند. مطالعه و تماشای تلویزیون برای افرادی که از بی خوابی رنج میبرند مناسب نمیباشد. آنچه را که مطالعه میکنید و یا تماشا میکنید در توانایی بخواب رفتن شما تاثیر بسزایی خواهد داشت. موضوعاتی را که راجع به کارتان می باشد پیش از خوابیدن مطالعه نکنید. از مطالعه کتابهای با داستانهای اسرار آمیز و مهیج پیش از خواب خودداری کنید. اگر امکان دارد در اتاق خواب خود تلویزیون قرار ندهید. از مشاهده برنامه های

ترسناک و مهیج درست پیش از خواب نیز پرهیز کنید. آزمشاهده برنامه هایی که سبب میگردد دیرتر از ساعت معمول خوابیدنتان بیدار بمانید پرهیز کنید.

۱۷) هنگامی که عصبانی هستید به رختخواب نروید: خشم و عصبانیت و نیز بحث و مجادله پیش از خواب سبب میگردد خواب خوش شب را از دست بدهید.

<http://poshtibani-maghalena.blogfa.com/post-۶۰.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93627>



مقدمات یک خواب عمیق

گاهی اوقات پیش می آید که تلاش زیادی برای خوابیدن می کنی. به زور چشمت را روی هم فشار می دهی در رختخواب غلت می زنی، اما کارها و مسائل فردا دست از سرت برنمی دارند و درست مثل یک گردباد در مغزت می چرخند و مانع خوابت می شوند. باز هم تکرار مکررات، بحث های قدیمی که با دوستان، اطرافیان یا همکارانت داشته ای و شاید از آنها رنجیده ای و به دل گرفته ای و حالا به جای خوابیدن، دنبال راه مقابله به مثل می گردی. با وسواسی که به شغلت داری دائم به کارهای عقب افتاده ات فکر می کنی.

سرت درد می گیرد انگار دنیا دارد دور سرت می چرخد و آشفته می شوی. به خودت لعنت می فرستی که چرا نمی توانی برای لحظه ای مغزت را





خاموش کنی، همه چیز را به فراموشی بسپاری و بخوابی. این شب بیداری ها شما را دچار استرس بیشتری می کند، پس برای غلبه بر این گردباد چه باید کرد؟ محققین راه های متعددی برای رهایی از نگرانی های روزانه ارائه داده اند؛ یکی از این راه ها تنظیم برنامه خواب با ساعت

بیولوژیکی بدن است. اگر شما هم درست مثل ۷۴ درصد از زنان، مشکلات خواب دارید تلاش کنید تا برنامه خوابتان را با طبیعت هماهنگ کنید. ساعت بیولوژیکی بدن شما، هورمون ها، دما و نوسانات فشار خون همراه با طلوع و غروب خورشید در یک شبانه روز تنظیم می شود. وقتی شما حتی ساعت های کمی را برای خواندن کتاب، پختن کیک یا شستن لباس های بچه ها اختصاص می دهید و بیش از اندازه بیدار می مانید، در حقیقت ساعاتی از ساخت ملاتونین در بدن خود را از دست می دهید و مقدار این هورمون در بدن شما کم شده و خواب شما دچار مشکل می شود.

ملاتونین هورمونی است که تنظیم خواب و بیداری را کنترل می کند. بهتر است کارهای روزانه خود را طوری ترتیب دهید که مجبور نشوید از میزان خواب شبانه خود بکاهید. برای این کار می توانید صبح ساعت ۶ از خواب بیدار شده و شب هنگام ساعت ۱۰ شب به رختخواب بروید. با این عمل حداقل خواب مورد نیاز بدن خود را تامین کرده و مغز شما نظم و ترتیب خوبی خواهد یافت. دراز کشیدن جلوی تلویزیون ممکن است راه خوبی برای استراحت به نظر برسد، ولی صحنه های عاطفی غم انگیز یا صحنه های خشن افکار شما را مغشوش کرده باعث بی خوابی، سوءهاضمه و حتی سردرد می شود. تماشای تلویزیون در صورتی ایجاد اشکال نمی کند که شاهد صحنه های زیبایی مثل جست و خیز کردن حیوانات زیبا همراه با بچه هایشان در میان علفزار و برخی صحنه های بی ضرر و آرامش بخش مانند آن باشید. در هر حال بهتر است تلویزیون را حداقل نیم ساعت پیش از خاموش کردن لامپ ها خاموش کنید.

در این صورت زمان کافی برای توجه به درون خود خواهید داشت و این عمل به مغز شما کمک می کند تا در وضعیت آرامی قرار بگیرد. یکی دیگر از راه ها برای آرامش فکر شما این است که دفترچه یادداشتی را کنار تختخواب خود داشته باشید و سعی کنید هر شب مطالبی را در این دفتر یادداشت کنید که در طی روز ذهن شما را آشفته کرده و نگرانی حاصل از آن هنوز هم شما را می آزارد. این عمل به معنای آن نیست که نگرانی های شما به طور معجزه آسایی برطرف شده و ناپدید می شود بلکه شما با این عمل ذهن خود را کمی تخلیه می کنید؛ درست مانند کپی کردن برخی اطلاعات از روی هارد کامپیوتر روی سی دی. پس از نوشتن، می توانید یادداشت خود را دور بیندازید. از راه های دیگر می توان به موسیقی درمانی اشاره کرد.

می توانید شب ها به موسیقی ملایم و زیبایی گوش دهید. موسیقی ملایم و زیبا نیمکره راست مغز را تحریک می کند. این نیمکره مسئول نظم و ترتیب، تعادل و آرامش است. تحریک این نیمکره، موجب فراموشی موقت مشکلات و گرفتاری ها شده و ذهن شما به آرامش می رسد. برعکس موسیقی هایی با ریتم تند بر نیمکره چپ مغز تاثیر می گذارند و این نیمکره با دلیل و منطق ارتباط دارد و موسیقی هایی با ریتم تند می توانند موجب استرس و فشار روی فرد شوند. پس بهتر است از گوش دادن به اینگونه موسیقی ها در موقع خواب خودداری کنید. وقتی به رختخواب رفتید سعی کنید به صداها اطرافتان مانند عبور ماشین ها یا صدای وزوز دستگاه بخور گوش کنید و سپس بر بدنتان تمرکز

کنید. سعی کنید سنگینی وزن لباس خواب بر بدنتان را احساس کنید بر عبور هوا از دهان و بینی خود تمرکز کنید و به بوی خوب موجود در اتاق دقت کنید. سعی کنید تا از دم و بازدم خود آگاه باشید. در این صورت بدن و مغز شما در استراحت کامل هستند. حال سعی کنید توجه خود را به درون بدنتان معطوف کنید. همین طور که نفس عمیق می کشید اگر به یاد غم و غصه ها افتادید یا حس عصبانیت داشتید اصلا مقاومت نکنید و اجازه دهید تا این احساس در بدن شما جریان یابد و از طریق بازدم خارج شود.

احساسات منفی و ناخوشایندی که بیان نمی شوند درون شما باقی مانده در مغز و سر شما کمانه کرده و شما را آشفته و ناراحت می کند و شما می توانید این افکار را با تمرکز و تنفس های عمیق از بدن خود خارج کنید. راه دیگر برای آرامش فکر و ذهن این است که تجسم کنید با بالون در ابرها سفر می کنید یا در حال قایق سواری در یک رودخانه آرام هستید با این عمل ذهن شما از نگرانی های روزانه کمی فاصله می گیرد.

از دیگر راه ها برای آرامش ذهن این است که قبل از خواب در را قفل کرده، کفش ها را در بیاورید و حداقل یکی دو دقیقه حرکات فیزیکی داشته باشید. این حرکات حتی برای یک دقیقه، می تواند از اضطراب شما کاسته و ذهنتان را آرام کند. نوشیدنی های گرم نیز به شما کمک شایانی می کند، می توانید نصف فنجان شیر گرم همراه با جوز هندی یا یک فنجان چای نعنا بنوشید. این گرما، موقتا دمای بدنتان را بالا برده و شما را خواب آلود می کند. دندانتان را مسواک زده و سریعاً به رختخواب بروید.

ماساژ هم برای آرامش ذهن و خواب خوش به شما کمک می کند. ماساژ سر و پاها می تواند خواب خوشی را برای شما به ارمغان بیاورد. یک قاشق غذاخوری از روغن ماساژ را گرم کرده و مانند شامپو به پوست سر خود بمالید. سپس پیشانی، اطراف چشم، چانه، گونه ها و انگشتان را ماساژ دهید. می توانید وان حمام را پر از آب داغ کرده و چند قطره روغن استوفدوس را در آن ریخته و پس از ماساژ برای ۱۰ دقیقه در وان بمانید. پس از آن مطمئن باشید که خواب بسیار خوبی خواهید داشت.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=252812>



من خواب و رویا را هدایت میکنم !

خواب و رویا راهی است برای تجربه کردن زندگی هایی که به موازات زندگی



مان در جریان است. برای کنترل و هدایت خواب و رؤیا ابتداء اختصار عوامل موثر بر خواب و رؤیا را بیان می کنیم.

خوابهای مابه دودسته تقسیم می شوند نکته جالب توجه این است که دسته بندی خوابها و چه مشترکی با همدیگر دارند. رؤیاهایی که مادر اوایل زمان خوابیدن می بینیم و رؤیاهایی که در انتهای مدت خواب مشاهده می کنیم. خوابهای دسته اول، معمولاً به مرور تفکرات و ذهنیات مادر طول روز برمی گردد. ولی رؤیاهایی که مادر او آخر مدت خوابمان می بینیم، رؤیاهای صادقانه می تواند باشد، که از آینده نیز خبر می دهد.

اطلاعاتی که مادر طی روز از طریق حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، چشایی) دریافت می کنیم در ذهن ناخودآگاه ماثبت می شود. برای مثال همینکه شما الان در حال دریافت اطلاعات از این مطلب هستید، می تواند در هدایت رؤیاهایتان تاثیر به سزایی داشته باشد. مهمترین قدم برای برنامه ریزی کردن ذهن جهت هدایت رؤیاهاتسلط و توجه به حواس ظاهری و دریافتهای ما از محیط است. عامل بعدی تحلیل تصاویر و اتفاقات در ذهن مامی باشد. به عبارت ساده تر تخیلات مادر طول زمان بیداری می تواند تاثیر بسزایی



در رؤیاهای مادر خواب داشته باشد. با توجه به مطالب فوق در ذیل کوتاهترین راه جهت هدایت رؤیا به صورت کاربردی آورده شده است .

۱- برای خود تجارب متنوع و گوناگونی اندوخته سازید: سفر، مطالعه، تماشای آثار هنری، شنیدن موسیقی، خواندن، کارکردن، تجارب بیرونی، احساسات درونی و... تمام این تجارب در ذهنتان ثبت خواهد شد.

۲- چند روزی (حداقل دوتاسه روز) با علاقه و اشتیاق، توجه و تمرکز خاصی بر موضوع مورد علاقه تان داشته باشید و تا هنگام خواب به آن فکر کنید یا درگیر شدن با موضوع، گویی دیدن آن را در رؤیا محقق می سازید. حتی می توانید خود، موضوع خاصی را برای دیدن در رؤیا انتخاب کنید.

۳- به فعالیتهایی بپردازید که بار رؤیاهای مورد علاقه تان تناسب و هماهنگی بیشتری دارند. این مسئله به خصوص قبل از خواب بسیار مهم است .

۴- در موضوع مورد علاقه تان غرق شوید و در مورد آن به کتاب، فیلم، سخنرانی و مشاهده مستقیم رجوع کنید. موضوعی را انتخاب کنید که برایتان اهمیت دارد. آنچه نیاز دارید را فراهم کنید. علاقه شدید نسبت به یک موضوع و درگیری عمیق احساسی با آن، به شما کمک می کند تا در آن موضوع بهتر غرق شوید.

۵- به رؤیاهایتان به عنوان مسئله ای مهم و ضروری در زندگی نگاه کنید. به آنها احترام بگذارید تا رؤیاهایی ارزشمند را تجربه کرده و به خاطر آورید.

۶- مکانی بیابید که در آن مکان احساس آرامش و تمرکز داشته باشید

۷- در وضعیتی آرام و وانهاده قرار بگیرید. می توانید از تمرینات ریکس استفاده کنید .

- ۸- روءای موردعلاقه تان را کاملاً روشن و واضح پیش چشم خود مجسم کنید.
- ۹- به گونه ای روءای موردعلاقه تان را تجسم کنید که گویی هم اکنون در حال وقوع است. بعد از آن تصاویری را از خودتان در حالی که گویی روءای موردعلاقه تان به پایان رسیده است در ذهن مجسم کنید.
- ۱۰- اعتقاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه شما روءای موردعلاقه تان را می سازد.
- ۱۱- روءایها و تجارب آنها را با اشخاصی که به روءایبینی خلاق علاقه مندهستند در میان بگذارید.
- ۱۲- تاثیرگذاری بر روءایها یک مهارت آموختنی است و به زمان و تمرین نیاز دارد. در صورتی که خیلی سریع در این کار موفق نشدید، دست از تلاش برنداشته و به کار خود ادامه دهید.
- برای تمرین، اگر مایلید شخص بخصوصی را در خواب ببیند بعد از سپری کردن مراحل بالا قبل از خواب ۳ مرتبه تصویر آن شخص را با تمام جزئیات که می توانید در ذهنتان مجسم کنید و بعد از هر با تجسم چشمانتان را ببندید و به فرد مورد نظر فرمان دهید که به رویایتان بیاید.

نویسنده : مهدی نغمه گو

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=70838>



من می خوام بخوابم!

- چند بار نیلوفر را صدا زد. فایده نداشت. بالای سرش رفت و تکانش داد.
- نیلوفر! خانمم بلندشو! مدرسه ات دیر می شه.
- نیلوفر چشم هایش را باز کرد، ولی دوباره آنها را بست.
- خوابم میاد مامان. بذار بخوابم.
- آگه شب تا دیروقت بیدار نمونی پای تلویزیون، صبح ها راحت بیدار می





شی.

- بسه دیگه مامان. خوابم میاد.

- باشه بخواب، ولی بابات گفته اگه امروز زود حاضر نشی، خودت باید با اتوبوس بری مدرسه.

نیلوفر از جاش بلندشد. مادرش از اتاق بیرون رفت تا میز صبحانه را بچیند؛ اما بعد از نیم ساعت، نیلوفر هنوز پائین نیامده بود.

پدر نگاهی به ساعتش انداخت و گفت: «اگه امروز با اتوبوس بره، دیگه فردا صبح زود از خواب بلند می شه.»

مادر حرفی نزد و به اتاق نیلوفر رفت. او خواب بود.

شب پر از شگفتی هاست و این شگفتی برای کودکان بیشتر است. سریال ها و فیلم های تلویزیونی و بودن همه اعضای خانواده درکنار هم، بچه ها را به این فکر می اندازد که اتفاقات جالبی در انتظار است و اگر بخوابند از آنها محروم می مانند. بعضی از بچه ها برای این که به رختخواب نروند، همیشه با والدینشان در کشمکش هستند. از آنجا که خواباندن کسی به زور امکان ندارد، باید به دنبال راه حل های جدی باشید.

خیلی از پدر و مادرها، کودکانشان را به خواب بعدازظهر عادت می دهند. مدت این خواب گاهی بسیار طولانی است و باعث بدخوابی کودک در شب و عاصی شدن پدر و مادرها می شود. شاید بهتر باشد از مقدار خواب بعدازظهر کم کنید. همچنین می توانید مقدماتی برای خواب فرزندتان فراهم کنید. مثلاً شب ها موقع خواب برای او کتاب داستان بخوانید یا برای خواباندن او، از نوار قصه یا موسیقی کودکان استفاده کنید. حتی می توانید کنار او در رختخواب دراز بکشید و آرام به پشت او بزنید. بعضی از بچه ها پس از گرفتن یک دوش آب گرم یا نوشیدن شیر گرم، آرامش پیدا می کنند و راحت می خوابند.

بعضی از کودکان که در فاصله سنین یک تا چهار سال هستند، هنگام خواب، ناخودآگاه سر و پایشان را به تخت می کوبند، در تختشان وول می خورند و سر و صدا می کنند. این کار از بچه های کاملاً عادی سر می زند و معمولاً پس از سه یا چهار سالگی تمام می شود و دیگر تکرار نخواهدشد. سر به تخت کوبیدن و تکان دادن دست ها و پاها، معمولاً بچه ها را آرام می کند و آنها می توانند راحت تر بخوابند.

نگران نشوید. اگر فرزند شما با برادر یا خواهرش اتاق مشترکی دارد، بین ساعت خواب آن دو فاصله بیندازید و بگذارید فرزند کوچک تان زودتر بخوابد و خودتان نیز او را همراهی کنید. این کار شما سبب می شود که او آرامش بیشتری پیدا کند.

تا حالا چند بار هنگامی که می خواستید خوابید فرزندتان صدایتان کرده است ممکن است او از شما لیوان آبی بخواهد، شاید از صدا یا تاریکی ترسیده و یا لولو خورخوره ای در گنجه اش قایم شده باشد.

به نظر می رسد این خود ما هستیم که فرزندانمان را این طور بزرگ می کنیم. بهتر است یک روز تعطیل را همراه با همسر و فرزندتان به این قضیه اختصاص دهید. از او بخواهید تمام کارهایی را که برای صدا زدن شما به آنها متوسل می شود و بهانه می کند، بگوید تا شما بنویسید. بعد از او بخواهید کارهایی را که خودش می تواند انجام بدهد، بگوید تا دور آنها خط بکشید. بگذارید او بفهمد که این مسئولیت ها با خود اوست و نباید این

کارها را کس دیگری برایش انجام دهد. برایش توضیح بدهید که حتی بزرگ تر ها نیز گاهی دیر یا مشکل، خوابشان می برد. تاریکی و سکوت موجب می شود تا افکار گوناگونی به ذهن هجوم بیاورند. برخی از این افکار ممکن است ترسناک باشند. به کودک راه های غلبه بر این ترس ها را یاد بدهید. البته بعضی از بچه ها در انجام این روش موفق نیستند، اما بسیاری، وقتی این پیشنهاد به آنها داده می شود، خیلی خوب از عهده آنها برمی آیند.

روش دیگر این است که کودک، ذهن خود را روی موضوع دیگری متمرکز کند. مثلاً به او پیشنهاد کنید تصویری را در ذهنش بکشد و بعد، همه رنگ های آن را تغییر دهد. یا در مورد زیباترین مکانی که تا به حال دیده است از او سؤال کنید و به او بگویید که می تواند با خیالش دوباره به آن مکان سفر کند. از او بخواهید قبل از خواب، عضلات بدنش را به ترتیب منقبض و منبسط کند.

شما می توانید با غلبه بر مشکلات خواب فرزندتان، او را زودتر بخوابانید تا صبح ها راحت تر از خواب بلند شود. برای بلند کردن او از خواب می توانید روش های متفاوتی را به کار ببرید.

هیچ گاه بچه ها را با داد و فریاد بلند نکنید، بلکه سعی کنید با آرامش و خونسردی آنها را از خواب بیدار کنید. به یاد کودکی تان بیفتید و او را همان طوری بیدار کنید که دوست داشتید پدر و مادرتان، شما را از خواب بیدار کنند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=296210>



مواظب باشید هنگ نکنید!

کاهش خواب در طول شبانه روز تاثیرات سوء بر زندگی و عملکرد می گذارد که عمده تاثیرات آن عبارتند از:
احساس خواب آلودگی و خستگی: بی خوابی بطور معمول باعث خواب آلودگی و خستگی می شود. منظور از «خواب آلودگی» اشتیاق یا تمایل به خواب و منظور از خستگی، نداشتن انگیزش یا انرژی کار است.





خواب‌آلودگی تغییر هشیاری نیز در نظر گرفته می‌شود. این باور را که خواب‌آلودگی به عملکرد آسیب می‌رساند، آزمون‌های روانی حرکتی و ذهنی در آزمایشگاه نباید نکرده است. همچنین شواهد کمی وجود دارد که خواب‌آلودگی ناشی از برنامه کاهش خواب، باعث نابهنجاری فیزیولوژیک می‌شود. اکثر آزمودنی‌ها، کاهش چند روزه خواب فقط بعد از یک شب خواب، بهبودی کامل نشان دادند. به نظر می‌رسد که در خواب‌آلودگی خواب REM مهمتر از خواب NREM است.

افت عملکرد: به رغم این واقعیت که به نظر نمی‌رسد بی‌خوابی آسیب‌زا باشد، مردم از زمان‌های خواب‌آلودگی خود بروز اشکالاتی را در عملکردشان گزارش می‌دهند. مطالعات میدانی نشان می‌دهد افراد شب‌کار نه تنها از خواب‌آلودگی شکایت دارند، بلکه عملکردشان نسبت به روز، پایین‌تر است.

بی‌خوابی بر آزمودنی‌های مسن‌تر اثر بیشتری می‌گذارد. چند تغییر ناشی از بی‌خوابی عبارتند از:

۱. افت: منظور از افت بروز ناهماهنگی در عملکرد به دلیل بی‌خوابی است. افراد بطور معمول به علامت‌ها یا رویدادها فوراً واکنش نشان می‌دهند، در حالی که افراد محروم شده از خواب ممکن است به کندی واکنش نشان دهند. هر چه افراد از خواب بیشتری محروم شده باشند، ناهماهنگی در عملکرد در آنها بیشتر می‌شود. در موقعیت‌هایی که مردم بایستی سرعت واکنش نشان دهند، افت مانعی اساسی است.

۲. کندی شناختی: وقتی افراد از خواب محروم می‌شوند، تعداد یا سرعت واکنش‌های آنها کاهش می‌یابد. امروزه به نظر می‌رسد که این کندی شناختی که به افت در عملکرد نسبت داده شده است، در نتیجه خواب‌های بسیار کوتاه دوره‌های بسیار کوتاه خواب در حالت بیداری به وجود می‌آید. خواب‌های بسیار کوتاه با افزایش محرومیت از خواب، افزایش می‌یابند. در نتیجه هر چه محرومیت افزایش می‌یابد، کندی شناختی نیز بیشتر می‌شود.

۳. مسائل مربوط به حافظه: خواب‌آلودگی اغلب به کاهش یادآوری بلافاصله همراه است که ممکن است بخاطر ترکیب عواملی مانند افت در عملکرد و ناتوانی در رمزگردانی مناسب اطلاعات باشد بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که وقتی بی‌خوابی از ۳۰ ساعت تجاوز کند نبود حافظه مشهود می‌شود.

۴. افت هوشیاری و خوگیری: اصل کلی این است که اثر محرومیت از خواب با افزایش زمان اجرای تکلیف بیشتر می‌شود. به بیان دیگر افت عملکرد ناشی از بی‌خوابی ممکن است در شروع کار روزانه دیده نشود ولی در انتهای کار روزانه آشکار می‌گردد. این مطلب برای افرادی که دستگاه‌هایی را به تناوب کنترل می‌کنند مانند کسانی که در راکتورهای هسته‌ای و کارخانجات شیمیایی کار می‌کنند بسیار مهم است.

۵. تغییرات مطلوب در پاسخ: در بسیاری از موقعیت‌ها دوره‌های زمانی محدود وجود دارد که در آن فرد بایستی، برای جلوگیری از بعضی پیامدهای ناگوار، با توجه کامل واکنش نشان می‌دهد. مدت‌ها فرض بر این بود که افراد محروم از خواب می‌توانند با این موقعیت‌ها کنار بیایند، اما پژوهش‌های

اخیر نشان می‌دهد که افراد محروم از خواب نمی‌توانند با این موقعیت‌ها کنار بیایند. توجه به این مطلب برای خلبانان، پزشکان و سایر افرادی که بی‌خوابی را در شغل خود تجربه می‌کنند، مهم است.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220854>



مواظب خوابیدن کودکان باشید

مدل تنفس مجدد، مدلی برای بیان رابطه بین خوابیدن به صورت دمر و سندروم مرگ ناگهانی نوزادان. در این مدل شبیه‌سازی مکانیکی برای نمایش رابطه بین حالت‌های مختلف خوابیدن و پتانسیل تنفس مجدد در کودکانی که به صورت دمر خوابیده‌اند (در سن نوزادی) استفاده شده است. مانکن نوزاد به یک رسیپراتور متصل می‌شود تا تبدلات حجم جزر و مدی و نرخ تنفس (RR) را در سنین نوزادی بین ۰ تا ۱۸ ماهگی شبیه‌سای کند.

پیش از آنکه اندازه‌گیری انجام شود، فلوی CO₂ در اندازه ۱۰٪+/-۵ انتهای فشار CO جزر و مدی (PCO₂) تنظیم می‌شود. هنگامی که مدل در وضعیت دمر قرار گرفت، افزایشی در غلظت کسری CO₂ دم (FICO₂) اندازه‌گیری می‌شود. FICO₂ به سرعت و فوراً افزایش می‌یابد و در عرض چند دقیقه به مقدار ماکزیمم خود می‌رسد. ماکزیمم مقدار FICO₂ از زیر ۲٪ به ۱۰٪ می‌رسد که البته بستگی به نحوه خوابیدن نوزادان دارد.

FICO₂ تحت تأثیر VT و RR نیز قرار می‌گیرد. این مدل به طور کامل نمی‌تواند



حالت‌های واقعی نوزادان را شبیه‌ساز کند چرا که حجم زیادی از CO₂ در پوست نوزادان ذخیره شده است، اما می‌توان از آن برای نشان دادن نحوه انتشار گازها در حالت‌های مختلف خوابیدن استفاده کرد و به راحتی می‌تواند توجیه خوبی برای مرگ نوزادانی که صورت آنها بر روی سطح نرمی قرار می‌گیرد، ارائه کند.

به طور کلی هر چه Fico₂ بیشتر باشد پتانسیل تنفس مجدد بیشتر می‌شود.

از نظر تئوری با توجه به ذخیره کم O₂ در بدن، تغییرات Fio₂ توسط تغییرات Fico₂ صورت نمی‌گیرد، بلکه با تولید CO₂ و حرکت گازها در اطراف صورت نوزاد تغییر می‌کند. کاهش سریع Fio₂ تقریباً در جهت عکس Fico₂ است که نه تنها تجمع CO₂ بلکه فقدان O₂ در فضای پتانسیل اطراف صورت نوزاد را به خوبی نشان می‌دهد.

خوابیدن در حالت دمر به عنوان یکی از فاکتورهای مهم و بزرگ خطر برای سندروم مرگ ناگهانی نوزادان شناخته شده است (SIDS).

تا زمانی که علت این خطر مشخص نیست، برخی از بازرسان گمان می‌کنند که این مسأله ممکن است به جنس مواد به کار رفته در بالش بستگی داشته باشد. تنفس مجدد به معنی استنشاق هوای دمی خودی است و اگر نوزاد در حالتی که صورتش روی بالش قرار دارد، تنفس کند ممکن است منجر به هایپرکاپنی و یا هایپوکسی و در نهایت مرگ شود.

(هایپرکاپنی = افزایش دی اکسید کربن در خون و هیپوکسی = کاهش در تأمین اکسیژن يك بافت در حد کمتر از میزان فیزیولوژیک، علی‌رغم خون‌رسانی کافی بافت)

برخی از انواع بالش‌ها، مثل پوست (پوستین)، و بالش‌های پلی استیرن به سادگی می‌تواند، دی اکسید کربن را در خود حبس کند. بنابراین توانایی حبس CO₂ توسط برخی از مواد افزایش می‌یابد. در این مدل سیستم تجربی با اضافه کردن يك رسپراتور که حجم CO₂ ذخیره شده در آن ثابت است دوباره بازسازی شده و ارتباط بین پتانسیل حبس CO₂ و بالش‌ها به صورت ریاضی مورد آنالیز قرار گرفته است.

• سیستم تنفس مانکن

سیستم شامل يك مانکن نوزاد، رسپراتور و مانیتور است. با توجه به وزن‌های مشخص بافت‌های بدن (۰.۷۱/۱ kg/l)، جرم‌های سر و تنه به ترتیب ۱۳۵۰g و ۲۶۲۰g در نظر گرفته شدند. صورت مانکن توسط يك ماسک لاستیک مانند مثل صورت نوزاد پوشیده شده است و سوراخ‌های بینی مشخص شده است و تیوپ Y شکلی وارد سوراخ‌های بینی شده است. انتهای دیگر این کانال به کانکتور trifurcated متصل است.

و دو سمت دیگر باقیمانده به مجاری دم و بازدم متصل می‌شود. رسپراتور يك دریچه تك جهت در هر مجرا دارد و امکان ایجاد سیکل تنفسی compulsory را فراهم می‌نماید. برای اندازه‌گیری غلظت CO₂ يك مانیتور ونتیلاسیون گاز بین سوراخ‌های بینی و کانکتورها قرار داده شده است. غلظت CO₂ ثبت شده توسط مانیتور به صورت اتوماتیک هر ۱۰ ثانیه يك بار به يك کامپیوتر فرستاده می‌شو. مانیتور گاز می‌تواند ماکزیمم مقدار غلظت CO₂ را تا بالای ۵/۱۱٪ نشان دهد بنابراین نمی‌توان مقادیر بالای ۱۰٪ غلظت CO₂ را با تضمین نشان داد.

يك تیوپ از تانک CO₂ به پورت کناری مجرای استنشاق متصل شده است تا گاز CO₂ اضافی به خارج از پیستون رسپراتور هدایت شود و کاملاً با هوای دمی مخلوط شود. اگر این تیوپ به مجرای بازدم متصل شود مقادیر مانیتور و غلظت CO₂ در اطراف سوراخ‌های بینی ناپایدار خواهند شد. پیش از شروع اندازه‌گیری مانکن نوزاد در وضعیت طاقباز خوابانده می‌شود. Baseline غلظت کسری CO₂ دم (Fico₂) همیشه کمتر از ۱/۰٪ در

حالت عدم وجود پوشش برای بالش است. رسیپراتور برای تبادلات مورد نظر مثل نرخ تنفس (RR) و حجم جزر و مدی (VT) تنظیم می‌شود و فلوی CO₂ طوری تنظیم می‌شود که به انتهای PCO₂ (۱/۰%±۵) در مانیتور برسد.

در این مدل از اطلاعات وزن نوزادان ژاپنی استفاده شده و VT و RR و سایر ویژگی‌های نوزادان سالم در محدوده سنی نوزادان تازه به دنیا آمده تا ۵/۱ ساله از روی این اطلاعات استخراج شده است. این مقادیر با حجم جزر و مدی ۶ ml/kg مطابقت دارد. همانطور که مشاهده می‌کنید با افزایش سن نوزادان میزان RR کاهش یافته است.

اندازه‌گیری‌ها بیش از ۶ بار در هر يك از حالت‌های تنفس انجام شده است. پس از اینکه اندازه‌گیری در وضعیت دمر به پایان رسید، مانکن در وضعیت طاقباز قرار داده می‌شود و PCO₂ و FiCO₂ در سیستم بررسی می‌شوند تا پایداری آنها به ترتیب برای مقادیر ۱/۰%±۵ و زیر ۱/۰% تأیید شود و سپس اندازه‌گیری بعدی انجام می‌شود.

• چگونگی خوابیدن در این تحقیق شامل ۶ حالت بر روی يك تخت پلاستیکی است:

(۱) كودك روی تخت قرار گرفته است

(۲) فقط يك حوله دستی نازك دور كودك پیچیده شده

(۳) از يك حوله حمام ضخیم استفاده شده

(۴) از حوله دستی استفاده شده در حالی که كودك روی تخت خوابانده شده

(۵) از حوله حمام استفاده شده و كودك روی تخت خوابانده شده

(۶) ترکیبی از حالت‌هایی که نوزادان در آنها مرده‌اند.

تشك با ۲۰% كتان و ۸۰% پلی‌استر شده است و روی آن با ۱۰۰% كتان پوشانده شده و سپس مجدداً با يك ورقه كتان پوشیده شده است. حوله دستی و حوله حمام هم از جنس كتان هستند. در حالت‌های منجر به مرگ يك نوزاد ۴ ماهه دختر در وضعیت دمر بر روی futon که با حوله حمام پوشیده شده بود، پیدا شد. Futon نوعی ماده نرم است که با ۱۰% كتان پوشیده شده است و از سه لایه تشکیل شده است که دو لایه خارجی‌تر با ۱۰۰% كتان و لایه میانی با ۱۰۰% پشم پر شده است.

• تحلیل رگرسیون

اگر پوشش صورت نوزاد منجر به تنفس مجدد شود، در عدم حضور ذخیره CO₂ در بافت، رابطه بین FiCO₂ و زمان برگشت (عود) تقریباً از معادله زیر پیروی می‌کند.

D به عنوان سرعت رسیدن به مقدار ماکزیمم FiCO₂ است و مقدار بزرگتر D باعث می‌شود منحنی زودتر به حالت Max برسد.

در ضمن ضریب Correlation با استفاده از مقادیر نمایی و مقادیر محاسبه شده از طریق حالت‌های رگرسیون به دست می‌آید. • نتایج

در این تحقیق، timecourse استاندارد FiCO₂ از روی رابطه (۱) به دست می‌آید. (با استفاده از مقادیر FiCO₂ که در فواصل زمانی ۱۰ ثانیه‌ای به دست می‌آید) شکل (۲) timecourseهای استاندارد FiCO₂ را در ۵ حالت متفاوت تنفس برای هر بخش نشان می‌دهد. يك افزایش اولیه سرعت در FiCO₂ مشاهده می‌شود که در ادامه آهسته‌تر افزایش پیدا می‌کند تا پس از چند دقیقه به يك مقدار حداکثر برسد.

حبس CO₂ در هنگامی که حوله حمام یا ترکیبی از تشك و حوله دستی استفاده شده است افزایش یافته است. تحت این شرایط زمان لازم برای رسیدن به مقدار حداکثر نیز طولانی‌تر شده است. در حالتی که ترکیبی از حوله حمام و تشك محکم استفاده شده است. FICO₂ timecourse به وضوح به وضعیت‌های تنفسی وابسته است و حداکثر مقدار FICO₂ بیشتر از ۱۰٪ با زمانی حدود ۳ دقیقه است. حالت مرگ وضعیتی بیش از ۱۰٪ در دو دقیقه را نشان می‌دهد. جدول (۲) مقادیر D و D و ضریب Correlation را برای هر حالت نشان می‌دهد. پتانسیل و قابلیت‌های بیشتر حبس CO₂ هر حالت منجر به افزایش تعداد C می‌شود.

وقتی $C > 10$ است مقدار Max برای راحتی کار برابر با ۱۰ در نظر گرفته شده است. با توجه به رابطه FICO₂ و تعداد تنفس رابطه قبل را می‌توان به صورت زیر نوشت:

Max غلظت FICO₂ (C) به صورت ؟؟ تخمین زده شده است. FICO₂(n) مقدار FICO₂ در nامین تنفس پس از شروع شبیه‌سازی تنفس است و W ثابتی است که برای تصحیح گازهای باقیمانده در استنشاق در بدن و ؟ نسبت گازهای بازدم باقیمانده در فضای پتانسیل اطراف صورت نوزاد در ابتدای استنشاق بعدی است و A و B ثابت‌های مشخصه تشك مورد استفاده هستند. از نظر ریاضی FICO₂(n) پس از ۱۰۰ تنفس به مقدار ماکزیمم خود می‌رسد. با توجه به شبیه‌سازی انجام شده، در همه حالت‌های تنفسی، زمان لازم برای رسیدن به مقدار Max حدود ۱ تا ۲ دقیقه است.

• بحث

این تحقیق تلاش کرده تا توانایی‌های سیستم تجربی را برای تشخیص ارتباط بین تشك و تنفس مجدد بدون استفاده از نوزادان حقیقی ارزیابی کند.

تحلیل‌گر CO₂ در این آزمایش توانایی گزارش مقادیر دقیق CO₂ در حالت‌هایی که بیش از ۱۰٪ بودند را نداشت. بنابراین وقتی C بالای ۱۰ باشد به صورت > 10 نشان داده شده و D از روی زمان لازم برای رسیدن به ۱۰٪ FICO₂ محاسبه شده است. بنابراین تخمین مقادیر D باید به دو گروه تقسیم شود که بستگی دارد به مقدار C کمتر از ۱۰ است یا بیشتر.

در حالت استفاده از تشك محکم، time course استاندارد FICO₂ در هر ۵ حالت تنفس يك الگوی مشابه را نشان می‌دهد. ماکزیمم مقدار FICO₂ (یا مقدار C) کمتر از ۲٪ است و زمان لازم برای رسیدن به مقدار ماکزیمم حدود ۱ دقیقه است بنابراین می‌تون گفت که تشك محکم به تنهایی کمترین پتانسیل را برای حبس کردن CO₂ دارد.

و درست برعکس این حالت ترکیبی از تشك‌های نرم که در حالت‌های مرگ استفاده شده‌اند پتانسیل حبس CO₂ خیلی بیشتری دارند. رابطه بین تشك‌های نرم و خوابیدن به صورت دمر در مرگ‌های ناگهانی نوزادان کاملاً واضح نیست ولی برخی از مشخصه‌های آماری رابطه مثبتی را بین این دو قضیه نشان می‌دهد.

با استفاده از این مدل پتانسیل حبس CO₂ تشك‌های مختلف را می‌توان به دست آورد. يك حوله دستی کتانى نازك رفتار مشابهی را نشان می‌دهد. حوله کتان حمام ضخیم به تنهایی می‌تواند پتانسیل حبس CO₂ را به آرامی افزایش دهد. وقتی حوله‌ها به صورت ترکیب همراه با تشك‌های محکم استفاده می‌شوند این پتانسیل تا حد بسیار زیادی افزایش می‌یابد. به طور خاص وقتی حوله حمام و تشك با هم مورد استفاده

قرار می‌گیرند مقدار ماکزیمم FiCO_2 بیشتر از ۱۰٪ در زمان ۲ تا ۳ دقیقه است که بیشتر از مجموع ماکزیمم مقادیر FiCO_2 وقتی تشك یا حوله حمام به تنهایی استفاده می‌شوند، است.

فضای بین حوله و تشك نیز ممکن است فضای پتانسیلی باشد که مانع از مخلوط شدن گازهای با هوای تازه می‌شود. برای همه حالت‌های تشك، $\text{FiCO}_2(n)$ که به يك مقدار ماکزیمم پس از ۱۰۰ سیكل تنفس می‌رسد. نرخ تنفس يك كودك سالم حدود ۳۰ تنفس در دقیقه است بنابراین مقدار ماکزیمم به طور کلی پس از چند دقیقه حاصل می‌شود. این محاسبات برپایه يك سری فرضیات است. به عنوان مثال هوای استنشاق به طور کلی از طریق يك بازدم خراج می‌شود. در این آزمایش زمان دقیق برای رسیدن به مقدار ماکزیمم دقایقی بیشتر از آنچه به صورت تئوریک محاسبه شده است، است چرا که گاز عبوری از تیوپ ونتیلاتور و پیستون با تأخیر انجام می‌شود.

در این تحقیق حالت‌های تنفس در حین يك ثبت تغییر نکرده است. نوزاد واقعی دینامیک است به عنوان مثال گاز استنشاق می‌تواند در داخل بدن باقی بماند و الگوی تنفسی می‌تواند در حالت‌های مختلف تغییر کند.

غلظت کسری O_2 دم (FiO_2) در يك فضای پتانسیل در اطراف بینی مانکن با استفاده از رابطه زیر تخمین زده می‌شود:

در اینجا RQ بهره تنفسی است و به عنوان نرخ تجمع CO_2 جایگزین O_2 در نظر گرفته می‌شود. شکل (۳) Time Course های استاندارد تئوریک را در زمانی که $RQ=1/0$ با مقادیر طبیعی انسانی است را نشان می‌دهد. الگوی گراف رسم شده عکس $\text{FiCO}_2 \text{ Time Course}$ است.

در نهایت FiO_2 در فضای پتانسیل اطراف صورت مانکن با استفاده از رابطه (۳) تخمین زده می‌شود. با توجه به Time Course استاندارد تئوریک FiO_2 ، برای ترکیبی از حوله حمام و تشك FiO_2 به سرعت در عرض ۲ دقیقه در سه حالت متفاوت تنفس تا زیر ۱۰٪ افت پیدا می‌کند. در این شبیه‌سازی‌ها فرض شده که نرخ نسبی تغییرات CO_2 و O_2 برای فضای پتانسیل اطراف صورت مدل یکسان است و يك مقدار کم ذخیره O_2 در بدن ممکن است نرخ کاهش FiO_2 را تحت تأثیر قرار دهد. به صورت تئوری، FiO_2 با تولید CO_2 کاهش می‌یابد ولی زیاد تحت تأثیر تغییرات FiCO_2 قرار نمی‌گیرد. به زبان ساده‌تر تغییرات FiO_2 می‌تواند توسط تولید CO_2 و جابه‌جایی گازها در اطراف صورت نوزاد ایجاد شود. تحقیقات اخیر با استفاده از نوزادان زنده‌ای که به صورت دمر خوابانده شده بودند نشان داده است که کاهش FiO_2 خیلی بیشتر از افزایش FiCO_2 است.

شبیه‌سازی انجام شده روی کاهش سریع FiO_2 ، پتانسیل خفگی محیطی را پررنگ‌تر نشان می‌دهد و مشخص می‌کند که تنها تجمع CO_2 باعث خفگی نمی‌شود، بلکه کاهش میزان O_2 در اطراف صورت نیز از دلایل اصلی این مشکل است.

• نتیجه‌گیری

تقریب پتانسیل حبس CO_2 حالت‌های مختلف تشك می‌تواند با توجه به رابطه بین افزایش $\text{FiCO}_2 \text{ Time Course}$ و استفاده از شبیه‌سازی سیستم تنفسی می‌توان نشان دهد. اگر چه تغییرات دقیق در FiCO_2 در نوزادان واقعی را نمی‌توان توسط این سیستم نشان داد، چرا که ذخیره CO_2 در بافت بدن وجود دارد ولی رفتار ساده‌ای از این اتفاقات را می‌توان با استفاده از رابطه (۱) و دو ثابت C و D نشان داد.

منبع : مجله مهندسی پزشکی و تجهیزات آزمایشگاهی

<http://vista.ir/?view=article&id=249882>

موزیک متن خواب بچه‌ها

• نگاهی به مهم ترین علل خروپف شبانه کودکان

در اعماق شب، در حالی که همه خوابند و شما انتظار دارید که فقط صدای باد نیم شبی و آواز جیرجیرک ها به گوش برسد، ناگهان صدای گوش خراشی که رشته افکار رویایی شما را پاره می‌کند، فضای خانه را پر کرده و شما را متوجه خود می‌کند.

صدایی که هر لحظه عجیب تر می‌شود. این صدایی نیست جز صدای خرخر فرزند دلبندتان. او خرخر می‌کند و شما با خود می‌گویید، عزیز دلم چرا خرخر می‌کند؟ نکند بیمار است؟

• صدای لرزان، زنگ خطر

خرخر کردن در واقع صدای آزار دهنده ای است که در اثر لرزش هوا در حین

گذر از مجاری تنفسی فوقانی ایجاد می شود. از نظر ماهیت، خرخر فقط يك صداست. اما آنچه اهمیت دارد، همین يك صدای ساده نیست، زیرا خرخر در اثر رد شدن هوا از مجاری تنفسی تنگ فوقانی ایجاد می‌شود. این موضوع علاوه بر مشکلی که خرخر کردن ایجاد می‌کند و ممکن است زندگی کودک را مختل کند، بسیار مهم است چراکه تنگی مجاری انتقال هوا به ریه‌ها مطرح است.

در طول خواب، عضلات هم تقریباً به خواب می‌روند و عدم انقباض روزانه عضلات راه‌های هوایی که از دهان شروع می شود و تا خود ریه‌ها امتداد دارد، باعث روی هم افتادن نسبی این مجاری می‌شود. به این ترتیب مقدار هوای مورد نیاز بدن انسان که تقریباً ثابت مانده، از يك مجرای تنگ تر باید رد شود. همین موضوع است که باعث لرزش هوا و تولید صدایی گوش خراش می شود.

البته شایع‌ترین محلی که تنگی آن باعث خرخر کردن می شود، ناحیه گلوست. چراکه هم عضلات آن نقش مهم‌تری در حفظ مجرای تنفسی دارد و هم تنگی‌های مجاری هوایی دوران کودکی بیشتر در این ناحیه ایجاد می شوند .

بسیاری از مردم در طول زندگی به طور گذرا شب‌ها خرخر می‌کنند. مثلاً در زمان سرماخوردگی بسیاری از بچه ها و بزرگترها شب‌ها با این مشکل



مواجه می‌شوند. بر اساس آمار، ۴۵ درصد افراد طبیعی بدون هیچ مشکلی، به طور گذرا خرخر کرده‌اند. اما آنچه که نوعی مشکل محسوب می‌شود، خرخر کردن عاداتی است. در واقع <خرخر کردن عاداتی>، خرخری است که در طول هفته بیش از ۳ بار به سراغ کودک بیاید.

- خرخر، مزاحم رشد و نمو

عده‌ای خرخر کردن را فقط اسباب آزار دیگران می‌دانند، اما اهمیت خرخر کردن به ویژه در بچه‌ها بسیار زیاد است و به نوعی در صورت عدم توجه کافی، می‌تواند زندگی کودک را مختل کند.

اصولا همه ما شب‌ها می‌خواهیم تا خستگی جسمی و روانی روزانه خود را از تن به در کنیم. اما اگر فردی به نوعی نتواند درست بخوابد، صبح روز بعد هم خسته می‌ماند و نمی‌تواند به فعالیت‌های روزمره خود بپردازد.

بچه‌ها هم از این قانون مستثنی نیستند و اگر شب‌ها خوب نخوانند، نمی‌توانند در مدرسه خوب آموزش ببینند یا سایر وظایف تحصیلی خود را به خوبی انجام دهند. از این مهم‌تر اگر کودکان شب‌ها خوب نخوانند، شادابی خود را از دست می‌دهند.

دانشمندان می‌گویند بچه‌ها به خواب کافی و مداوم برای سلامت جسمی، روانی و رشد و نمو طبیعی نیاز دارند. در واقع آنها معتقدند، خواب برای تنظیم هورمون‌ها و کنترل مسیرهای عصبی کودک لازم است و هر چیزی که خواب کودک را مختل کند، باعث ایجاد اختلال در سلامت جسمی و روانی و حتی رشد و نمو کودک می‌شود. یکی از عواملی که خواب کودک را به هم می‌زند، خرخر کردن است.

به عبارتی بیشتر از اطرافیان کودک که ممکن است به صدای خرخر بچه از خواب بیدار شوند، خواب خود او دچار اشکال می‌شود و به این ترتیب ممکن است از عوارض بد خوابی در امان نباشد. علت اینکه کودکان در حین خرخر کردن از خواب بیدار می‌شوند، همان دلیلی است که سایرین را از خواب بیدار می‌کند. دکتر استفان شولدن، رئیس مرکز پزشکی خواب بیمارستان یادبود کودکان شیکاگو، در این باره می‌گوید: <اشکالی که در تنفس کودک ایجاد می‌شود، باعث بروز خرخر می‌شود. همین اشکال در حین تنفس و نیز صدایی که بچه در حین خرخر کردن از مجاری تنفسی خود بیرون می‌دهد، باعث می‌شود که از خواب بیدار شود.>

البته هر فردی در حین خواب شب بارها از خواب بیدار می‌شود ولی از آنجایی که این موضوع قسمتی از یک روند طبیعی است هیچ کس فردای آن شب چیزی به یاد ندارد و این موضوع باعث اختلال خواب فرد نمی‌شود. دانشمندان بنیاد ملی خواب آمریکا معتقدند، در زمان خواب، فرد دوره‌هایی از خواب سبک تا سنگین را طی می‌کند و در این بین ممکن است در حین سبک شدن خواب چند لحظه بیدار شود. ولی این پدیده اصلا باعث مشکل نمی‌شود و چیزی نیست که باعث ایجاد اختلال در خواب شود. دکتر استفان شولدن در این باره می‌گوید: <بدن ما یک ریتم خواب و بیداری دارد که هر شب در زمانی که ما گمان می‌کنیم کاملا به خواب رفته‌ایم به تناوب تکرار می‌شود. اگر چیزی باعث ایجاد اشکال در این ریتم شود، خواب دچار مشکل شده و اصطلاحا بد خواب می‌شویم. به همین دلیل، بچه‌هایی که خرخر می‌کنند، دچار مشکلات خواب و به تبع آن کاهش کارایی روزانه می‌شوند.>

- کشف سر نخ

همانطور که گفته شد، مشکل اصلی که باعث بروز خرخر کودکان می‌شود، تنگی مجاری تنفسی فوقانی به ویژه در ناحیه گلوی کودک است. اما اگر بخواهیم انواع دلایل این مشکل را بررسی کنیم، می‌توانیم آنها را به سه دسته تقسیم کنیم.

دسته اول اختلالاتی که باعث خرخر می‌شوند، نقایص آناتومیکی هستند که در طول مجاری تنفسی رخ می‌دهند. اختلالاتی مثل دهان کوچک و مجاری تنفسی کوچک که به نوعی می‌توانند ژنتیکی بوده و ذاتا بیماری نباشند، باعث خرخر کردن کودک می‌شوند.

دسته دوم بیماری‌هایی که می‌توانند عاملی برای بروز خرخر بچه‌ها باشند، مشکلات یا بیماری‌های عضلانی یا عصبی هستند. در بخشی از این بیماری‌ها مثل نشانگان داون یا شکاف کام ترمیم شده، توان عضلات ناحیه مجاری تنفسی به خصوص در ناحیه گلو و حلق، برای به اندازه لازم باز نگه داشتن مجاری تنفسی فوقانی، کافی نیست. در قسمت دیگری از این بیماری‌ها، اعصابی که به عضلات ناحیه مذکور عصب می‌دهند، مشکل دارند. از این دسته از بیماری‌ها می‌توان فلج مرکزی یا سی.پی. و نیز تومور ناحیه سر یا گردن را نام برد.

دسته سوم اختلالاتی که باعث بروز خرخر در کودکان می‌شوند، مواردی هستند که در اثر بزرگ شدن محتویات گردن یا داخل مجاری تنفسی، قطر مجاری تنفسی فوقانی را کم می‌کنند. این مشکلات رایج‌ترین دسته از علل خرخر کودکان هستند. مهم‌ترین بیماری این دسته، چاقی و التهاب و تورم لوزه‌های انتهای زبان و لوزه سوم و نیز حساسیت است.

• شایع‌ترین علل

حتما در خانواده و اقوام خودکودکی را که تو دماغی حرف می‌زند و زیاد سرما می‌خورد، دیده‌اید. این بچه احتمالا یا تورم لوزه زبانی دارد یا تورم لوزه سوم. اگر از پدر و مادرش بپرسید به احتمال خیلی زیاد شب‌ها موقع خواب هم شدیداً خرخر می‌کند. همین قصه، حکایت اغلب کسانی است که خرخر می‌کنند.

در واقع در اثر تورم لوزه‌ها که درست در مسیر هوا از بینی به نای قرار دارند، مجاری تنفسی فوقانی کودک تنگ می‌شود و هوایی که کودک با زحمت سعی می‌کند به ریه‌های خود برساند از میان يك فضای تنگ عبور می‌کند. در این لحظه است که مثل وقتی که باد از لای در رد می‌شود و زوزه می‌کشد، در صورت کمی تنگ تر شدن این مجرای تنفسی، مثلا در زمان خواب، هوا به لرزش در می‌آید و صدای خرخر بچه بلند می‌شود. دکتر شلدون در این باره می‌گوید: <با اینکه خرخر کردن بچه‌ها علل زیادی دارد، اما شایع‌ترین آنها لوزه‌های بزرگ است. اگر کودک لوزه بزرگ داشته باشد در موارد خاصی آن‌را بر می‌دارند که یکی از آنها خرخر کردن و اختلال خواب شبانه است.>

چاقی بچه‌ها هم از مهم‌ترین و شایع‌ترین علل خرخر کردن است. در این موارد حجم زیاد بافت‌های گردن، روی مجاری هوایی تنفسی به ویژه زمانی که گردن به صورت افقی قرار گرفته یا با بدن زاویه داشته باشد، فشار می‌آورد. این حالات دقیقا وضعیت‌هایی هستند که در حین خواب گردن بچه‌های چاق به خود می‌گیرد و به این ترتیب، مجرای تنفسی بچه تنگ می‌شود. نتیجه هم مسلم است: خرخر کردن بچه‌های چاق. خرخر کردن در نوزادان خیلی شایع نیست و تقریبا در تمام موارد از يك بیماری حکایت دارد. شایع‌ترین و مهم‌ترین علل خرخر کردن نوزادان، سینوزیت یا بزرگی لوزه سوم است.

• والدین بچه‌هایی که خرخر می‌کنند، باید توجه داشته باشند که در موارد خاصی باید فرزند خود را برای بررسی‌های بیشتر نزد پزشک ببرند. این موارد عبارتند از:

- خرخر کردن به همراه خس خس در حین خواب؛
- بی‌قراری یا بی‌خوابی کودک حین خرخر کردن؛

- سردردهای مکرر در صبح حین بیدار شدن از خواب؛
- مشکلات توجه یا حافظه در کنار خرخر کردن شبانه؛
- خواب آلودگی در طول روز یا زودتر از موعد در شب.

در صورتی که این علائم بیش از يك هفته طول بکشند، باید کودک را نزد پزشك برد. البته اینکه برای کشف علت خرخر و بررسی‌های بیشتر باید به کدام متخصص مراجعه کرد، سوالی است که بسیاری از دانشمندان در مورد آن اختلاف نظر دارند. دکتر شلدون در این باره می‌گوید: >بررسی‌های لازم در مورد خرخر کردن باید توسط متخصصان خواب و در مراکز تخصصی خواب صورت گیرد. اما من فکر می‌کنم، برای شروع بررسی‌ها، والدین باید فرزند خود را ابتدا نزد متخصص اطفال ببرند.<

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240337>



میان خواب و بیداری

براساس يك نظریه، خمیازه کشیدن مسری است. آخرین نظریه های فیزیولوژیست ها در رابطه با خمیازه کشیدن، از مسری بودن خمیازه حکایت می کند. بر این اساس، خمیازه کشیدن يك عمل بدوی است که در سیر تکامل انسان جا مانده است.

يك پروفیسور دانشگاه مریلند در آمریکا کشف کرده، خنده و خمیازه به گونه ای غیرعادی قابل سرایت هستند، به طوری که تنها مطالعه درباره خمیازه کافی است تا شما نیز تمایل به آن پیدا کنید. برای مثال در بابون ها، ۴ خمیازه سرپرست گروه، نشانه آن است که اعضا باید برای گذراندن شب اتراق کنند. در واقع خمیازه يك بازتاب است و شما نمی توانید به راحتی آن



را متوقف کنید. این رفتار علامتی از تغییر حالت میان هوشیاری و خواب آلودگی و برعکس است. به اعتقاد او خمیازه کشیدن هیچ ارتباطی با کسب اکسیژن بیشتر برای فرد ندارد.

همچنین گروهی از محققان دانشگاه آریزونا، دلیل اینکه برخی افراد با مشاهده خمیازه دیگران، خود نیز آن را تکرار می کنند را نوعی پدیده ارادی موسوم به مجاورت می دانند.

خمیازه عبارت است از باز کردن دهان و تنفس عمیق به صورت

غیر ارادی که تقریباً از زمان پیش از تولد و به عبارت دقیق تر از دوره جنینی و یازده هفتگی قابل مشاهده است.

در ارتباط با خمیازه دو نظریه عمده مطرح است؛ نخست تئوری فیزیولوژیکی که طبق آن کمبود اکسیژن با بالا رفتن میزان دی اکسید کربن در خون باعث می شود گیرنده های حسی پیام خاصی را منتقل و قسمت غیرارادی مغز فرمان خمیازه را صادر کند و نظریه دوم، تئوری خستگی است که خمیازه را نوعی واکنش طبیعی بدن می داند.

از سوی دیگر محققان این مرکز به تازگی دریافته اند زمانی که فرد خمیازه می کشد، مقادیر بیشتری اکسیژن از طریق گشاد شدن مجاری تنفسی، وارد ریه هایش شده و درصد این گاز حیاتی در خون افزایش می یابد.

آنها می گویند: در ۹۰ درصد موارد، خمیازه کشیدن به دنبال افت اکسیژن در بدن فرد رخ می دهد. برای مثال بعد از مدتی نفس کشیدن به صورت مقطع و کوتاه، ناگهان شخص خمیازه کشیده و با این کار بدن او میزان اکسیژن مورد نیاز را دریافت می کند، پس در حقیقت خمیازه پاسخی به نیاز فرد به هوای بیشتر است، نه دلیلی بر خواب آلودگی.

خمیازه بی اختیار انجام می شود، زیرا در مغز ما مرکزی است که نفس کشیدنمان را تنظیم می کند. اگر مقدار زیادی گاز کربنیک در بدن ما باشد، این مرکز فعال می شود و ما بی آنکه بخواهیم، نفس عمیقی کشیده و گاز کربنیک را هم بیرون می دهیم.

هر چند علل و چگونگی دقیق خمیازه کشیدن مشخص نیست، اما دیدن، شنیدن و یا حتی فکر کردن به خمیازه نیز می تواند آن را در يك فرد برانگیزد. زیرا نگاه کردن و شنیدن صدای خمیازه روی مغز ما اثر می گذارد و باعث خمیازه می شود.

پیش از این تصور عمومی این بود که ما تنها هنگام خستگی خمیازه می کشیم، اما ما موقع بیدار شدن از خواب و هوشیاری کامل نیز خمیازه می کشیم. امروزه می دانیم ریه ها مسئول سنجش میزان اکسیژن نیستند و از طرفی دیده شده که حتی جنین انسان در شکم مادر با ریه های پر از آب خمیازه می کشد. این نظریه معتقد است که خمیازه کشیدن، نوعی روش ارتباطی میان موجودات است، به این معنی که جانوران با انجام این عمل، تغییرات ایجاد شده در محیط با درون خود را به یکدیگر اطلاع می دهند.

صدف کوه کن

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=17070>

نبض زندگی در دست برادر مرگ

یونانیان باستان نیاز به خواب را به خدای خواب (Hypnos) فرزند تیرگی و شب و برادر مرگ که نیروی او، که در کل بشریت ادامه یافته است، چنان زیاد بود که حتی خدایان تسلیم آن شدند، نسبت داده اند. خواب یک حالت منظم، تکرار شونده به آسانی برگشت پذیر ارگانیسم است که با بی حرکتی نسبی و بالا رفتن قابل توجه آستانه واکنش بر محرک های خارجی در مقایسه با حالت بیداری مشخص است. کنترل دقیق خواب جزء مهمی از کار بالینی است. اکثر پژوهشگران نتیجه گرفته اند که خواب عمل اصلاحی و متعادل کننده دارد. به نظر می رسد خواب برای تنظیم حرارت و ذخیره انرژی اهمیت حیاتی دارد. دوره های طولانی محرومیت از خواب گاهی به آشفتگی سازمان ایگو، توهمات و هذیان منجر می شود. در مطالعه بر روی موش ها نشان داده شده است که محرومیت از خواب سندرومی ایجاد می کند که مشتمل است بر ظاهر ضعیف و نحیف، ضایعات جدی افزایش مصرف غذا، کاهش وزن، افزایش مصرف انرژی، کاهش درجه حرارت بدن و مرگ.



بعضی از مردم به طور طبیعی خواب کوتاهی دارند و هر شب کمتر از ۶

ساعت می خوابند و عملکرد با کفایتی دارند. افراد پر خواب کسانی هستند که برای عملکرد با کفایت هر شب بیش از ۹ ساعت خواب احتیاج دارند. آدم های کم خواب معمولاً افرادی

با کفایت، جاه طلب و از نظر اجتماعی مسلط و راضی هستند. پر خواب ها کم و بیش افسرده و مضطرب بوده و از نظر اجتماعی کناره گیر هستند. افزایش نیاز به خواب با کار فیزیکی، ورزش، بیماری، حاملگی، استرس روانی کلی یا افزایش فعالیت روانی مشاهده می شود. بدن تابع یک چرخه ۲۵ ساعته است که با نفوذ عوامل برون طبیعی نظیر چرخه تاریکی - روشنی، برنامه های معمول زندگی روزمره، دوره های غذا خوردن و سایر

زمان سازمانی برونی مردم را به زمانسنج ۲۴ ساعته راهنمایی می کند. خواب همچنین تحت ریتم های بیولوژیک قرار دارد، در یک دوره ۲۴ ساعته افراد بالغ یک بار و گروهی دو بار می خوابند. این ریتم به هنگام تولد وجود ندارد و در دو سال اول زندگی برقرار می گردد.

در دنیای صنعت و ارتباطات که غالباً بر پایه روزهای ۲۴ ساعته عمل می کند، تداخل بین ریتم های خواب، روز به روز بیشتر می شود که معروفترین نمونه آن پدیده پرواز زدگی یا درنگ جت (Jetlag) است که در آن پس از پرواز از شرق به غرب شخص سعی می کند زمانی به خواب رود که ناهماهنگ با برخی از ریتم های بدن اوست.

- تنظیم کننده های شیمیایی خواب

مطالعات بسیاری نقش سروتونین را در تنظیم خواب تأکید کردند و جلوگیری از سنتز سروتونین با کاهش قابل توجه زمان خواب همراه است. دوپامین هوشیاری کننده داشته و داروهایی که دوپامین مغز را بیشتر می کنند، تمایل به ایجاد هوشیاری و بیداری دارند و بر عکس بلوکه کننده های دوپامینی مانند پیموزاید و فنوتیازین ها زمان خواب را بیشتر می کنند.

- توالی مرحله های خواب

در بزرگسالان حدود یک ساعت پس از خواب رفتن، تغییر دیگری روی می دهد. الگوی EEG فعالیت شدیدی را ثبت می کند اما شخص بیدار نمی شود. الکتروود های نزدیک چشم ها حرکت های سریعی را در چشم ثبت می کنند. این حرکات سریع چنان مشخص اند که می توان آنها را از زیر پلک های بسته نیز مشاهده کرد که این مرحله از خواب را خواب REM، و چهار مرحله دیگر خواب، خواب غیر REM نامیده اند. مراحل مختلف خواب در طول شب تکرار می شوند، خواب با مراحل غیر REM شروع می شود و شامل چند چرخه که هر یک متشکل از مقداری خواب REM و مقادیری خواب غیر REM است.

شخص به سرعت از حالت بیداری به مرحله خواب عمیق (مرحله ۴) وارد می شود و پس از حدود ۷۰ دقیقه برای مدت کوتاهی در مرحله ۳ قرار می گیرد و بلافاصله بعد از آن نخستین دوره REM روی می دهد. توجه کنید که مراحل عمیق تر خواب (۳و۴) در نخستین بخش شب و بیشترین بخش خواب REM در نیمه دوم شب رخ می دهد. معمولاً طی ۸ ساعت خواب شبانه چهار یا پنج دوره مشخص خواب REM همراه با بیداری کوتاهی در نزدیکی های صبح رخ می دهد و نخستین دوره REM معمولاً کوتاهترین دوره بوده و کمتر از ۱۰ دقیقه است دوره های REM بعدی هر کدام از ۱۵ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد.

- اختلالات خواب

اکثر انسان ها در طول عمر خود نوعی اختلال خواب را تجربه کرده اند و بی خوابی شایعترین و شناخته شده ترین نوع اختلال خواب است اما انواع بسیار دیگری از اختلالات خواب نیز وجود دارد و تشخیص دقیق و درمان اختصاصی معطوف به علت، اهمیت اساسی دارد. چند فرم عمده، مشخص کننده اکثر اختلالات خواب است :

(۱) بی خوابی و پر خوابی (Dyssomnia)

(۲) ناپهنجاری خواب (Parasomnia)

(۳) آشفتگی برنامه خواب و بیداری که گاه این علائم با هم همپوشی دارند.

دیس سومینا ها گروهی نا همگون از اختلالات خواب هستند که مشتمل اند بر بی خوابی، پر خوابی، ناركولپسی، اختلالات خواب مربوط به تنفس، اختلال خواب مربوط به ریتم شبانه روزی نظیر درنگ جت و تأخیر در مراحل خواب، نوع تغییر نوبت کار، میولکنوس شبانه، سندرم پاهای بی قرار .

▪ بی خوابی

بی خوابی عبارتست از اشکال در شروع یا دوام خواب. بی خوابی شایعترین نوع شکایت از خواب است. بی خوابی کوتاه مدت غالباً با اضطراب ارتباط دارد که گاهی در یک تجربه اضطراب یا انتظار تجربه ای مضطرب کننده نظیر شرکت در امتحان و مصاحبه شغلی قابل مشاهده است. بی خوابی گذرا ممکن است در واکنش به مرگ، فقدان یا تقریباً هر گونه تغییر عمده در زندگی رخ می دهد. بی خوابی گذرا احتمال جدی بودنش کم است و درمان خاصی برای این بی خوابی معمولاً ضرورت ندارد. بی خوابی مقاوم نوع شایعتری است، طبقه ای که به خوبی شناخته نشده است و از مشکلترین موارد اختلال خواب است. این اصطلاح به گروهی از اختلالات اطلاق می شود که در آنها غالباً اشکال در به خواب رفتن است تا دوام خواب. این بیماران غالباً شکایت واضحی غیر از بی خوابی ندارند. ممکن است احساس های مضطربانه و افکار تکرار شونده به شکل فیزیولوژیک مانع به خواب رفتنشان شود و به طور کلی بیماران مبتلا به بی خوابی مقاوم با به دست آوردن خواب کلی اشتغال ذهنی دارند و هر چه سعی می کنند بیشتر بخوابند، احساس ناکامی و ناراحتی بیشتری می کنند و به خواب رفتن آنان دشوار تر می شود و جهت درمان توصیه های زیر به بیماران می شود :

(۱) اگر ظرف ۲۰ دقیقه پس از حضور در رختخواب خوابتان نبرد بلند شده و خود را به کار دیگری مشغول سازید یا محل بستر و اتاق خود را تعویض کنید.

(۲) در شروع خواب استفاده از روش های ریلکسیشن، مراقبه متعالی و تمرین واکنش تمدد ماهیچه ای در بعضی مواقع مفید واقع می گردد.

ضمن این که روان درمانی در معالجه این نوع اختلال خواب چندان مفید نبوده است.

(۳) از انجام اعمالی نظیر خوردن، آشامیدن و تماشای تلویزیون در بستر پرهیز کنید.

(۴) در مواردی استفاده از داروهای خواب آور با تجویز پزشک متخصص در درمان بیماری سودمند است. ضمن این که بیماران باید بدانند که اثر درمان دارویی کوتاه مدت خواهد بود و بعضی از علائم از جمله عود کوتاه مدت بی خوابی پس از قطع دارو دیده خواهد شد.

▪ پر خوابی

پر خوابی به صورت زیادی زمان خواب و خواب آلودگی مفرط روزانه تظاهر می کند. اصطلاح خواب آلودگی را باید برای بیمارانی گذاشت که از میل دائم به خواب و استعداد قابل اثبات آشکار برای خواب ناگهانی در حال بیداری شکایت می کنند دچار حملات خواب هستند و قادر به بیدار ماندن نیستند. طبق یک مطالعه جدید شایعترین حالات به وجود آورنده خواب آلودگی مفرط عبارتند از : ناركولپسی و آپنه خواب.

پر خوابی گذرا و موقعیتی عبارتست از اختلال الگوی طبیعی خواب - بیداری مشخص با دشواری در بیدار ماندن و میل به ماندن طولانی در رختخواب یا استفاده از هر فرصت کوتاه برای رفتن به خواب به منظور چرت زدن. پر خوابی گذرا ممکن است بطور ناگهانی در واکنش به یک تغییر مهم مشخص زندگی، تعارض یا فقدان پدید آید. لازم به ذکر است این اختلال به مراتب کمتر از بی خوابی دیده می شود و خواب آلودگی مفرط،

ناراحتی قابل ملاحظه بالینی و تخریب عملکرد اجتماعی، شغلی یا زمینه های مهم دیگر را موجب می گردد. جهت درمان خواب آلودگی مفرط معمولاً از داروهای ضد افسردگی محرک مثل آمفتامین ها استفاده می شود.

▪ ناركولپسی

عبارت است از خواب آلودگی مفرط روزانه و تظاهرات غیر طبیعی خواب REM که هر روز حداقل به مدت سه ماه روی می دهد. تظاهرات غیر طبیعی خواب REM مشتملند بر توهمات هیپناگوژیک (درک حسی اشتباهی در لحظات به خواب رفتن) (Hypnogogic) و هیپنوپامپیک (درک حسی اشتباهی در لحظات بیدار شدن از خواب) (Hypnopompic) و فلج خواب

(بختک) تخمین زده می شود که میزان بروز آن حدود دو تا شانزده در صد بالغین می باشد و زمینه خانوادگی مختصری نیز دارد. ناركولپسی نوعی ناپهنجاری خفیف مکانیسم های خواب سلسله اعصاب مرکزی است. بخصوص مکانیسم مهاری REM که هم در حیوانات و هم انسان مطالعه و ثابت شده است. در این اختلال فرد بیمار نمی تواند جلوی خواب خود را بگیرد. همراه با این مسأله و تا ۵۰ درصد موارد مزمن قوام عضلانی به صورت ناگهانی از بین می رود و باعث پائین افتادن آرواره تحتانی، خم شدن سر به طرف جلو، ضعف ناحیه زانو یا فلج تمام عضلات اسکلتی در فرد بیمار می شود و بیمار توهمات واضح رکی، شنوایی یا بینایی در لحظات به خواب رفتن یا بیدار شدن را تجربه می کند و فرد لحظاتی دچار ترس می گردد، اما یک تا دو دقیقه بعد به وضع روانی کاملاً طبیعی برگشته و متوجه می گردد که در واقع چیزی نبوده است. در بعضی موارد بدون دارو بیماری بهبود می یابد ولی اگر دارو ضرورت داشته باشد، محرک ها مثل آمفتامین ها، متیل فنیدیت، مفیدتر از همه هستند. گاهی ترکیب این دارو ها با داروهای ضد افسردگی مثل پروتریپتیلین در صورت وجود کاتالپسکی (قوام ناگهانی عضلات) تأثیر بارزتری دارد. ضمناً درمان دارویی می بایست با نظر متخصص و با احتیاط استفاده شود.

▪ اختلال خواب مربوط به تنفس

اختلال خواب مربوط به تنفس با انقطاع خواب منجر به خواب آلودگی شدید یا بی خوابی که ناشی از آشفتگی تنفسی وابسته به خواب است می شود و اختلال در دستگاه تنفسی می تواند منجر به آپنه خواب که با پر خوابی همراه است شود. آپنه خواب به قطع جریان هوا در ناحیه بینی و دهان اطلاق می شود.

آپنه (Apnea) از لغت یونانی گرفته شده است که به معنای نیاز به تنفس است. وقتی ماهیچه های انتهای زبان و زبان کوچک و بافت کوچک گوشتی که در انتها به دهان آویزان است، بیش از حد سست باشند، مسیر خروج هوا را مسدود می کنند. آپنه خواب الگوی طبیعی تنفس را تغییر می دهد و باعث توقف تنفس و به دنبال آن کاهش فشار خون و نرسیدن اکسیژن به مغز می شود که بسیار خطرناک است و ممکن است تنفس برای مدت ۱۰ الی ۲۵ دقیقه قطع شود و جان بیمار را تهدید کند. در موارد شدید ممکن است بیماران تا صبح ۳۵ مرتبه بیدار شوند و هربار فرد با دهانی خشک، بدنی عرق آلود و سردرد از خواب بیدار شود. این بیدار شدن های متوالی نمی گذارد بیمار به خواب عمیق فرو رود و برای همین این افراد روز بعد را با خستگی و خواب آلودگی شدید سپری می کنند. برای تشخیص این بیماری از یک تست خواب به نام پلی سومنوگرافی استفاده می شود. اگر بیماری شدید نباشد، درمان آن از طریق تغییرات ساده رفتاری مانند کاهش وزن، قطع کردن مصرف الکل و خوابیدن به پهلو صورت می گیرد.

▪ خر خر کردن

خر خر کردن شایعترین اختلال خواب است و نه تنها اطرافیان بیمار آزرده می شوند، بلکه خود فرد نیز خجالت می کشد. اگر بافت نرم پشت گلو بیش از حد رها باشد مسیر حلق را می بندد، هوای خروجی سعی می کند این مانع را کنار بزند، بافت می لرزد و صدایی را که می شنویم تولید می کند، با بالا رفتن سن، خر خر شدیدتر می شود چون یکی از دلایل اصلی آن اندازه و شکل بدن است. افرادی که گردن کوتاه و پهن دارند بیش از بقیه خرخر می کنند. چون ماهیچه های اطراف نای آنها نمی تواند چربی های دور آنرا سر جای خود نگه دارد و از جمله دلایل دیگر خر خر کردن عبارتند از :

سستی عضلات زبان یا حلق، بزرگی بافت حلق علی الخصوص کودکانی که لوزه های متورم دارند و انسداد مجاری بینی و انحراف بینی. در ۹۹ درصد موارد می توان خر و پف را درمان کرد. معمولاً اضافه وزن دلیل اصلی خر خر است. آب کردن چربی اضافی دور گردن باعث کاهش فشار اضافی وارد بر مجاری تنفسی و توقف خر و پف می شود. استفاده از راهکارهای زیر می تواند مفید باشد :

(۱) از مصرف قرص های خواب آور پیش از خواب خودداری کنید. این کار باعث سست شدن عضلاتی می شود که خر خر را ایجاد می کند و علاوه بر این آب بدن و مجاری بینی را تنگ می کند.

(۲) اگر کمتر از چهار ساعت از زمان خواب شما باقی مانده است، غذایی سنگین نخورید.

(۳) سعی کنید به پهلوی بخوابید، نه به پشت. وقتی به پشت می خوابید زبان به عقب دهان می افتد و بخشی از راه خروج هوا را می بندد.

(۴) هوای اتاق خوابتان را مرطوب نگاه دارید. اگر چند قطره اکالیپتوس روی بالش خود بریزید بوی آن به باز شدن مجاری بینی کمک می کند.

(۵) ورزش کنید، زیرا ورزش ماهیچه ها را تقویت می کند و باعث کاهش وزن می شود.

▪ اختلال ریتم خواب شبانه روزی

اختلال ریتم خواب شبانه روزی شامل طیف وسیعی از اختلالات مربوط به ناهماهنگی بین دوره های خواب دلخواه و خواب واقعی است. نامنظمی خواب مربوط به مکانیسم سیکل ۲۴ ساعته در این مقوله قرار می گیرد. از جمله اختلالات مربوط به ریتم شبانه روزی می توان به :

(۱) پرواز زدگی ((Jet lay

(۲) تغییر نوبت کار (Staff Work Type) اشاره کرد.

▪ پرواز زدگی

پرواز زدگی در پروازهای طولانی از شرق به غرب و بالعکس ایجاد می شود. درجات مختلف نواقص در ابتدای خواب و نیز نگهداری خواب ایجاد می کند و باعث خواب شدید شبانه می شود و معمولاً ظرف ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبود می یابد و به درمان خاصی نیاز نیست و می توان با تغییر دادن زمان خواب و خوراک خود در جهت مناسب قبل از شروع سفر از بروز این سندرم جلوگیری کرد.

▪ تغییر نوبت کار

این نوع اختلال در افرادی رخ می دهد که مکرر و با وسعت زیاد نوبت کار خود را عوض می کنند، شیفت های شبانه و ساعت کاری نامنظم در افراد باعث اختلال خواب و بی خوابی موقت و یا خواب شدید روزانه می گردد و بسیاری از علائم دیگر و شکایات جسمانی و کاهش در عملکرد هوش،

ممکن است پس از مدتی با این الگوی خواب همراه شود.

• میوکلینوس شبانه

این بیماری جزو دیس سومینا ها (بی خوابی و پر خوابی) قرار دارد. به صورت انقباض های ناگهانی تکراری و کلیشه ای بعضی از عضلات ساق پا در ضمن خواب ظاهر می شود. بیمار از حرکات پرش پا ها آگاهی ذهنی ندارد. این اختلال ممکن است در بیش از ۴۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال مشاهده شود. حرکات تکراری پا ها هر ۲۰ تا ۶۰ ثانیه به صورت باز شدن انگشت بزرگ پا و تا شدن مچ، زانو و مفصل ران ظاهر می شود. از علائم عمده این بیماری، بیداری مکرر، خواب فاقد خاصیت آرام بخشی و خواب آلودگی ضمن روز است. هیچ درمانی بطور همه جانبه برای این بیماری مناسب نیست ولی در صورتی که از داروهای بنزودیازپین ها، لوودوپاندر که از ترکیبات افیونی استفاده می شود.

• سندرم پاهای بی قرار

در سندرم پاهای بی قرار، شخص احساس عمیق مور مور شدن، خارش در عضلات ساق پا در حالت نشسته یا دراز کش می کند. این افراد معمولاً مجبور می شوند راه بروند، پاهای خود را بمالند یا آنها را بالا ببرند تا احساس بهتری داشته باشند. این بیماری ارثی و ندرتاً دردناک است، اما بی امان بوده و میل مقاومت ناپذیر برای حرکت دادن پا ها ایجاد می کند و در خواب بیمار تداخل می کند. این سندرم محدود به خواب نیست، بلکه در به خواب رفتن نیز تداخل می نماید. در میانسالی به اوج می رسد و در ۵ درصد مردم وجود دارد. این سندرم درمان ثبت شده ای ندارد. مصرف الکل و کافئین باعث بدتر شدن نشانه های بیمار می شود. دوش آب گرم، ماساژ و استفاده از کیسه آب گرم و در بعضی افراد آب سرد به بهبود فرد کمک می کند. در موارد شدید، پزشک داروهایی نظیر بنزودیازپین ها، لوودوپا، ترکیبات افیونی، پروپرانولول و کاربا مازپین تجویز می کند .

• سندرم نوشیدن و خوردن شبانه

در سندرم نوشیدن و خوردن، افراد بیداری های مکرر داشته و بدون آشامیدن و یا خوردن ناتوان در برگشت به خواب مجدد هستند. این سندرم بیشتر در دوران کودکی اتفاق می افتد و در بزرگسالان نیز این گرفتاری وجود دارد. اغلب بیماران بیدار شدن ها و خوردن های شبانه را به یاد نداشته و در طول مدتی، افزایش وزن همراه این اختلال وجود خواهد داشت.

• اختلال کابوس

کابوس با رویای طولانی و ترساننده که شخص هراسان از آن بیدار می شود، مشخص است. کابوس در اواخر شب و در طول خواب REM روی می دهد. حدود ۵۰ درصد از افراد بالغ ندرتاً دچار کابوس می گردند و معمولاً افراد در هنگام مواجهه با استرس دچار کابوس می شوند. معمولاً درمان خاصی برای کابوس لازم نیست و داروهای وقفه دهنده خواب REM مانند بنزودیازپین ها که سه حلقه ای هستند، دفعات کابوس را می کاهشند و ضمن این که بر خلاف باور عموم بیدار کردن شخص در جریان کابوس ضرورتی ندارد.

• خوابگردی

خوابگردی که بیداری در خواب هم نامیده می شود، از یک رشته رفتارهای پیچیده تشکیل یافته است. در ثلث اول شب و ضمن خواب عمیق REM N مراحل سه و چهار شروع شده و غالباً هر چند، نه همیشه به ترک بستر و راه رفتن بدون هوشیاری کامل یا خاطره بعدی از این دوره می انجامد. بیمار می نشیند و گاهی اعمال حرکتی تکراری مثل راه رفتن، لباس پوشیدن، دستشویی رفتن، حرف زدن و فریاد کشیدن و حتی رانندگی کردن

انجام می دهد. این رفتارها ندرتاً به بیداری ختم می شود. اکثراً شخص به رختخواب باز می گردد و صبح چیزی از آنچه شب اتفاق افتاده است به خاطر نمی آورد. خوابگردی، معمولاً بین ۴ تا ۸ سالگی شروع می شود. اوج شیوع ۱۲ سالگی است و اختلال در جنس مذکر شایعتر از جنس مونث است و حدود

۱۵ درصد کودکان گهگاهی خوابگردی نشان می دهند که زمینه خانوادگی نیز وجود دارد. به خاطر داشته باشید عادت خوابگردی با بزرگتر شدن کودکان معمولاً برطرف می شود و تصور می شود که خواب گردی در بالغان اغلب از فشارهای روحی و مشکلات روانی اضطراب آور منشأ می گیرد. درمان آن مشتمل است بر اقدامات پیشگیری کننده از آسیب دیدن و تجویز داروهای وقفه دهنده مراحل سه و چهار خواب.

• اختلال وحشت شبانه

وحشت شبانه به شکل برخاستن از خواب در ثلث اول شب در ضمن خواب عمیق REM N (مراحل سه و چهار) است. تقریباً همیشه با فریاد گریه ای گوش خراش همراه با تظاهرات رفتاری اضطراب شدید تا حد مرحله هراس آغاز می شود. بطور تیپیک فرد مبتلا با حالتی وحشت زده در بستر می نشیند، مدتی بلند جیغ می کشد و گاهی بلافاصله بیدار شده و احساس وحشت شدید به او دست می دهد. اکثراً بیمار به خواب رفته و مثل خوابگردی روز بعد خاطره ای از آنچه ضمن خواب رخ داده به یاد نمی آورد. وحشت شبانه در کودکان بویژه در پسر بچه ها شایع تر است و زمینه خانوادگی کم یا بیش نیز وجود دارد.

روان درمانی فردی و خانوادگی و جستجوی وضعیت خانوادگی استرس آمیز در درمان این اختلال مفید است. ضمن این که دارو درمانی در موارد نادر با مصرف دیازپام با دوز پائین قبل از خواب اختلال را بهبود بخشیده و گاهی حملات را به کلی متوقف می کند.

• دندان سایي مربوط به خواب

دندان سایي ممکن است، در سراسر شب روی دهد. به عقیده دندانپزشکان ۵ تا ۱۰ درصد جمعیت به دندان سایي مبتلا به خواب هستند. در این اختلال فرد متوجه ناراحتی خود نمی گردد و ممکن است صبح ها در ناحیه آرواره درد احساس کند. درمان عبارت است از اعمال اصلاحی ارتودنتیک و استفاده از محافظ پلاستیکی دندان به هنگام خواب .

• حرف زدن در خواب

این اختلال در تمام مراحل خواب روی می دهد و در کودکان و در بالغان نسبتاً شایع است. حرف زدن معمولاً محدود به چند کلمه نامفهوم است. حرف زدن طولانی تر مطالب بیان شده مربوط به زندگی و نگرانی های مشخص است، معهذا معمولاً شخص از رؤیاهای خود حرف نمی زند و سری را بر ملا نمی سازد، ضمن این که درمان خاصی برای اختلال وجود ندارد.

• برخی عوامل روانی ایجاد کننده اختلال خواب

در برخی موارد ممکن است شکایت از آشفتگی خواب و بی خوابی و پر خوابی ناشی از ابتلای فرد به یک اختلال روانی باشد که معمولاً افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی، هراس و اختلال دو قطبی از بی خوابی و کم خوابی رنج می برند. ضمن این که بی خوابی غیر عضوی در زن ها شایعتر از مرد ها است. لازم به توضیح است وقتی اضطراب ریشه های روانی دارد، روان درمانی و دارو درمانی باعث رفع مشکل بی خوابی می گردد و بی خوابی مربوط به افسردگی اساسی به شکل شروع نسبتاً عادی خواب اما با بیدار شدن های مکرر در نیمه دوم شب و زودتر از معمول

بیدار شدن صبحگاهی و خلق بسیار ناجور پس از بیدار شدن مشخص است و سایر اختلالات مرتبط با بی خوابی عبارتند از : اختلال استرس پس از سانحه، اختلال وسواس جبری، اختلال خوردن و از جمله اختلالات روانی که باعث پر خوابی و خواب آلودگی شدید ضمن روز می شود : افسردگی خفیف، اختلالات شخصیت، اختلالات تجزیه ای و اختلالات نسیانی است و همچنین اختلال طبی و بیماری های توأم با درد و ناراحتی نظیر ضایعات قلبی، عروقی، عفونت های وپ، آسم ، برگشت غذا از معده به مری، همچنین سوء مصرف مواد نظیر آمفتامین ها، کوکائین و الکل باعث بروز اختلال خواب می شوند.

• رعایت بهداشت خواب

یکی از شایع ترین علل اختلال خواب و بی خوابی رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب است که با تغییرات کوچکی در شیوه زندگی کیفیت خواب بهبود می یابد. در واقع بهداشت خواب همان عادت سالم خوابیدن و همراهی با ساعت زیستی بدن است. چرخه های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن او تنظیم می شود.

برخی افراد برای سر حال شدن باید ۹ ساعت بخوابند و برخی به ۶ ساعت خواب نیاز دارند ولی اکثر افراد به حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بعد از ظهر ها و مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند. افراد باید سعی کنند در زمان خستگی به رختخواب بروند و اگر پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از زمان رفتن به اتاق خواب همچنان در شروع خواب مشکل داشته باشند باید اتاق خواب را ترک و با انجام کارهایی مثل مطالعه یا گوش کردن به رادیو تا حد امکان دچار خواب آلودگی شوند و بعد برای خواب به رختخواب بروند. لازم به ذکر است محیط فیزیکی مناسب خواب در بروز خواب راحت تأثیر بسزایی دارد. استفاده از تشک هایی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشد، مناسب بودن دمای اتاق خواب، آرام و ساکت بودن محیط خواب و در موارد نیاز استفاده از گوش بند ها در بهبود خواب نقش مهمی دارند. استفاده از تمرینات آرام سازی مثل آرام سازی عضلانی، تصورات خوشایند و تمرکز بر آنها استفاده از موزیک های آرام سازی، ماساژ و دوش آب گرم قبل از خواب در داشتن یک خواب سالم و آرام نقش اساسی دارد.

نیکوتین موجود در سیگار ماده ای محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون است که باعث می شود فرد برای به خواب رفتن مدت زمان بیشتری را صرف کند، ضمن این که مصرف کافئین در فاصله چهار تا شش ساعت قبل از خواب را باید محدود کرد ؛ چرا که ۵۰ درصد کافئینی که ساعت ۷ عصر مصرف می شود تا ساعت ۱۱ شب در بدن باقی می ماند. کافئین در قهوه، چای، نوشابه و بسیاری از مواد غذایی و دارویی وجود دارد. قبل از خواب بهتر است از غذاهای سبکی مانند شیر، بیسکویت، فرنی، سوپ یا ماست استفاده شود و مصرف غذاهای سنگین موجب سوزش سر دل و بازگشت مواد غذایی از معده به مری می شود و باعث بروز اختلالات خواب می شود و لازم است از مصرف مایعات در فاصله ۹۰ دقیقه قبل از خواب خودداری کرد، چرا که ۹۰ دقیقه طول می کشد تا مایعات مصرفی به ادرار تبدیل شود. احساس دفع ادرار بویژه در افراد مسن موجب بیدار شدن از خواب و اختلال خواب می شود. همچنین در صورت استفاده از قرص های خواب می بایست از عوارض آن نظیر خواب آلودگی در طی روز آگاه بود و تحت نظر پزشک و برای مدت زمان تعیین شده استفاده کرد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=291665>

نترس، خواب دیدی!

کودک به علت دیدن خواب‌های ترسناک از خواب بیدار می‌شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده یا تمامی آن را به یاد می‌آورد. کودک اکثراً در رختخواب خود می‌نشیند و فریاد می‌کشد یا گریه می‌کند و یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می‌رود و از آنها تقاضای کمک می‌کند. دیدن خواب‌های ترسناک بیشتر در کودکان ۵ تا ۶ ساله شایع است و ممکن است بر اثر رویدادها و مسائل ترسناکی باشد که کودک طی روز در تلویزیون می‌بیند یا در داستان‌ها و کتاب‌ها می‌خواند یا اطرافیان تعریف می‌کنند و یا اصولاً مسئله‌ای باشد که کودک شخصاً با آن روبه‌رو است؛ مانند دعواها، مشکلات احساسی و در بچه‌های بزرگتر، مشکلات در مدرسه و شاید



سختی تکالیف درسی و... .

همچنین کابوس‌های کودک می‌تواند تأثیراتی از اعمال روزانه باشد. یک روز فشرده و سخت می‌تواند باعث کابوس هنگام خواب شود. البته خواب‌های وحشتناک می‌تواند از تخیل کودک هم شکل بگیرد بدون اینکه معنای خاصی داشته باشد. در بچه‌های کوچک این خواب‌ها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می‌پرند بلافاصله به خواب می‌روند و فردای آن روز چیزی به یاد نمی‌آورند. البته این نکته را نباید فراموش کرد که هر کابوسی به این معنی نیست که مسئله‌ای وجود دارد. در کودکان، تب، مریضی و زیاد یا دیرخوردن غذا می‌تواند نقش مهمی در کابوس داشته باشد. اما وقتی کودک شما کابوس می‌بیند شما چه می‌کنید؟

• نحوه برخورد والدین

لحظه دیدن خواب‌های وحشتناک به این‌گونه باید عمل کرد:

۱) هنگامی که کودکی در دل شب فریاد کشید بی‌آنکه از خواب بیدار شود، باید او را نوازش کرده و آرام در گوشش لالایی نجوا کنیم. در این هنگام حتی‌الامکان نباید کودک را از خواب بیدار کرد.

۲) هنگامی که کودک از صدای فریاد خودش بیدار شده و همچنان وحشت زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و یک لیوان آب به او بدهید. او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که «این فقط یک خواب بود و گذشت؛ آنچه دیدی همه در خواب بود».

۳) حتی اگر کودک معنی واژه رویا (خواب) را هنوز یاد نگرفته باشد، طنین آرامش بخش صدایان او را تسکین خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه دیده واقعیت نداشته است. اگر کودک باز هم بی‌قراری کرد می‌توان چراغ را روشن کرد و گفت «بیا دنبال آن چیزی که می‌ترسی بگردیم» یا به او بگوییم «چراغ را برای روشن می‌گذارم».

۴) امکان دارد که در بعضی موارد، صحنه‌هایی از آن کابوس وحشتناک دوباره در ذهن کودک دوباره تکرار شود و از ترس اینکه دوباره آن منظره‌های وحشتناک را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد؛ توصیه‌ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که کودک عنوان می‌کند، به شکل دیگری به پاپان برسانیم؛ به این شکل که مثلاً اگر خواب اژدها را دیده به او بگوییم که در انتها تو شمشیری داشتی و اژدها را کشتی.

۵) سعی کنید وقتی کودک خواب ترسناک می‌بیند و به طرف تخت شما می‌آید او را به تخت خودش بازگردانید چون خیلی مشکل است که شب‌های بعد در اتاق خودش به خواب رود. سعی کنید پیش کودک تا به خواب رفتن وی بمانید و بعد اتاق او را ترک کنید.

۶) هنگامی که احساس می‌کنید دیدن کابوس در کودکان به علت این است که ذهنش مشغول مسئله‌ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی کودک تغییر یافته است.

۷) بعضی اوقات باید از خود کودک کمک گرفت و یک سؤال باز و دقیق پرسید؛ مثلاً «دیشب چه خوابی دیده بودی؟ یا دقیقاً از چه چیزی می‌ترسی؟» و بگذاریم خودش تعریف کند. سعی کنیم بین صحبت‌هایش حرف نزنیم و با دقت گوش کنیم زیرا کودک با این عمل ما احساس خواهد کرد که وی را درک می‌کنیم.

البته در کودکانی که کوچک‌تر هستند نباید انتظار داشته باشیم که خوابشان را واضح بیان کنند زیرا کودکان در سنین پایین نمی‌توانند دقیقاً خوابی را که دیده‌اند برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است یک لغت بگویند مثل: حیوان بدجنس یا سگ بزرگ. در این صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می‌توان به همراه کودک همه‌جای خانه را جست‌وجو کرد.

۸) گاهی اوقات برای جلوگیری از ایجاد کابوس لازم است کودک را از تماشای تلویزیون منع کرد.

۹) در صورتی که کابوس‌های کودک به‌طور مرتب و دائمی بروز می‌کند، او باید توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرد.

• پیشگیری

▪ سعی کنید شب‌ها همیشه یک چراغ خواب در اتاق کودک روشن باشد و در تاریکی قبل از اینکه کودک به خواب رود به وسایل اتاق کودک نگاه کنید که بد نموده باشد. مثلاً سایه یک صندلی ممکن است برای کودک ایجاد ترس کند. یا می‌توان یک عروسک به کودک داد و یا در اتاق او آویزان کرد؛ به او بگویید که این عروسک جلوی خواب‌های بد را می‌گیرد.

▪ سعی کنیم کودکان قبل از به خواب رفتن فیلم‌های خشن و ترسناک نبینند یا بازی‌های خشن و هیجان‌انگیز انجام ندهند.

▪ سعی کنید قبل از به خواب رفتن کودک برایش قصه بخوانید (البته نه قصه‌های هیجان‌انگیز) یا یک مسئله را که برای کودک جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویید: «امیدوارم امشب در موردش خواب ببینی».

منبع : روزنامه همشهری

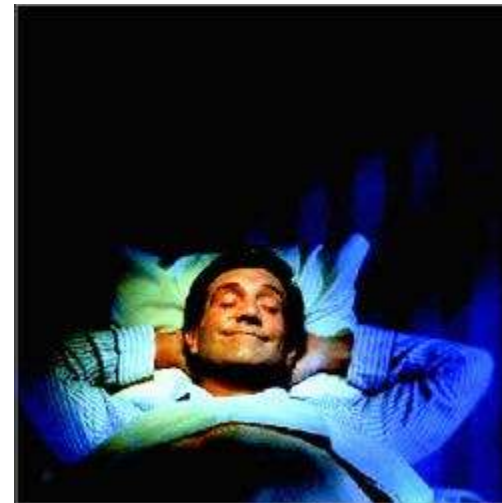
<http://vista.ir/?view=article&id=367290>



نجات از بی خوابی

استفاده از قرص خواب تنها راه حل موجود نیست. ما به شما راههای بهتری را پیشنهاد می‌کنیم. بیش از ۹۰ میلیون آمریکایی از بیماری کم‌خوابی، یا خواب نامنظم رنج می‌برند.

محققان معتقدند علاوه بر این تعداد تقریباً ۳۰ میلیون آمریکایی دچار عوارض ناشی از کم‌خوابی مثل سستی، خستگی مفرط و خواب آلودگی هستند. این افراد برای فرار از این مشکل راهی به جز مراجعه به پزشک و مصرف دارو پیش روی خود نمی‌بینند اما پزشکان معتقدند، استفاده از داروهای خواب آور و نوشیدنیهای آرامبخش، در طول زمان اثر بدی بر روی بدن می‌گذارد و باعث سستی بیش از حد بدن می‌شود. آنها بر این باورند که به جای استفاده از دارو باید روش زندگی خود و نوع عادات خود را تغییر دهید تا بتوانید بهتر و بیشتر استراحت کنید. محققین ۱۰ روش را پیشنهاد می‌کنند که به آنها اشاره می‌کنیم.



خواب خود را در اولویت قرار دهید:

دکتر «کلیت کوشیدا» می‌گوید: مردم در طول روز کار می‌کنند و شب نیز با خانواده و دوستان خود سرگرم هستند و گاهی برای اینکه آنها را شاد نگاه دارند، تا نیمه‌های شب بیدار می‌مانند و خواب را فدای روابط خود می‌کنند، در حالی که این یک اشتباه بزرگ است زیرا کم‌خوابی باعث بی‌حوصلگی می‌شود و شما در محل کار خود آرامش لازم را نخواهید داشت، حتی در برخورد با فرزندانان نیز صبر و حوصله لازم را ندارید و همیشه

باید خواب خود را در اولویت قرار دهید و به آن اهمیت دهید. حتی والدین در نگهداری از نوزاد خود باید، نوبتی از فرزند خود نگهداری کنند و همه فشار و کم خوابی بر روی يك نفر نباشد.

سعی کنید بفهمید بدن شما به چند ساعت خواب نیاز دارد:

برای بعضی از افراد ۵ یا ۶ ساعت خواب در طول شب کافی است. اما بعضی از ما به ۷ ساعت و گاهی حتی به ۱۰ ساعت خواب برای عملکرد مناسب نیاز داریم. يك راه مناسب برای اطلاع از میزان خواب مناسب برای بدنتان سفر است، شما در سفر راحت می خوابید و بدون زنگ ساعت یا چیز دیگری از خواب بیدار می شوید، بنابراین بدنتان به میزان کافی و لازم استراحت می کند و شما از حالت خوب خود متوجه نیاز بدنتان می شوید. گاهی اوقات شما وقت و زمان کافی برای سفر ندارید بنابراین از استراحت کامل خود در آخر هفته و تعطیلات متوجه میزان خواب کافی مورد نیاز بدنتان می شوید.

ساعت مشخصی را برای خواب خود تعیین کنید:

وقتی که از میزان خواب مورد نیاز بدنتان مطلع شدید، برنامه دقیق و منظمی برای خود طرح کنید و از آن سرپیچی نکنید. ساعت بیولوژیکی بدنتان را طوری تنظیم کنید که هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید و صبح نیز سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید، حتی این روش را در روزهای تعطیل نیز ادامه دهید و از آن پیروی کنید.

از تختخواب خود فقط برای خواب استفاده کنید:

بیشتر افراد وقتی به رختخواب می روند، کارهای زیادی از جمله خوردن تنقلات تا تماشای تلویزیون و خواندن کتاب و... انجام می دهند. کارشناسان معتقدند: چنانچه در خواب خود دچار مشکل هستید باید این امکان را برای مغزتان فراهم کنید که هنگام ورود به رختخواب، فقط به خواب فکر کند و هیچ فعالیت دیگری انجام ندهد. اگر نمی توانید بخوابید، بلافاصله از تخت بیرون بیایید، کمی راه بروید یا يك چایی گیاهی بنوشید و وقتی کمی آرامش پیدا کردید دوباره به رختخواب برگردید زیرا مادامی که در رختخواب دراز کشیده اید و خوابتان نمی برد، فکرتان بیشتر خسته و خراب می شود و خوابیدن برایتان مشکل تر خواهد شد.

عادات خوب قبل از خواب خود را توسعه دهید:

اغلب والدین تشریفات خاصی برای خواب فرزندان خود در نظر می گیرند اما در مورد خودشان این کار را انجام نمی دهند. کارشناسان معتقدند: بیشتر کارهایی که باعث آرامش کودکان قبل از خواب می شود، می تواند به همان اندازه روی بزرگسالان نیز تأثیرگذار باشد. دوش آب گرم گرفتن، کتاب خواندن و موزیک ملایم و آرامی گوش دادن، کارهایی است که قبل از خواب، باعث آرامش بیشتر می شود و انجام دادن هر کدام از این کارها قبل از خواب، سیگنالهایی را به بدن ارسال می کند که باعث آرامش و خواب بهتر می شود.

ازانجام کارهای هیجان انگیز و پراسترس قبل از خواب اجتناب کنید:

«دکتر گریگر» کارشناس مرکز پزشکی خواب می گوید، قبل از خواب نباید کارهایی انجام دهید که باعث تحريك مغزتان بشود. اغلب افراد هنگام خواب به فکر بدهی ها، مالیاتها و کارهای روزانه ای که در دفتر کار خود انجام داده اند، می افتند و سعی می کنند سر و سامانی به کارهای خود بدهند. او ادامه می دهد: آیا تا به حال فرزندان خود را قبل از خواب درگیر مسائل خاصی کرده اید؟ پس چرا با خود چنین رفتاری دارید؟

فعالیت‌های مغزی در طول روز ممکن است باعث استرس شما شود. اما این استرس در شب اثرات بسیار بدی دارد و مانع از خواب می شود.

به غذا و نوشیدنی ای که قبل از خواب میل می کنید، توجه کافی داشته باشید:

مصرف موادی که حاوی کافئین است حتی در بعدازظهر، خواب در شب را مشکل می کند و سعی کنید به جای نوشیدن قهوه و کوکاکولا، از یک فنجان چای بابونه استفاده کنید؛ فراموش نکنید «کافئین» ممکن است در مواد غذایی دیگری نیز مثل شکلات وجود داشته باشد. مصرف بعضی از داروها نیز ممکن است عوارضی داشته باشد که باعث افزایش ضربان قلب و بی خوابی شود.

از چرت زدن در طول روز اجتناب کنید:

چرت زدن کوتاه در طول روز بین ۱۵ تا ۴۵ دقیقه، انرژی زیادی به شما می دهد، اما اگر زمان آن بیشتر شود، باعث سستی و بی حالی شما می شود، شما وقتی چرت طولانی می زنید، در خواب عمیقی فرو می روید و وقتی از خواب بیدار می شوید، زمان زیادی طول می کشد تا مغز شما دوباره فعال و آگاه شود. در شب نیز نمی توانید راحت بخوابید و روز بعد نیز حالت سستی در شما باقی می ماند.

از سکوت اتاق خواب و راحتی تختخواب خود اطمینان حاصل کنید:

از پرده های کلفت و تیره برای تاریک کردن اتاق خود استفاده کنید، به طوری که حتی نور موجود در خیابان نیز نتواند مزاحم شما شود و چنانچه همسایگان شما برای شما تولید صدا و مزاحمت می کنند، از ماسک مخصوص برای چشم‌هایتان و گوشگیر (گوشی) استفاده کنید.

تشك خوابتان نباید زیاد نرم و یا زیاد سفت باشد و چنانچه فردی هستید که بسیار گرمایی هستید از لباسی استفاده کنید که جنسش به گونه ای باشد که رطوبت را از شما دور کنند و شما احساس خنکی و خوبی داشته باشید.

چنانچه پس از رعایت این موارد هنوز مشکل خواب دارید، با پزشك متخصص مشورت کنید:

چنانچه هنوز دچار مشکل بی خوابی هستید، ممکن است بیماری ای داشته باشید که این بیماری موجب اختلال در نظم چرخه خواب شما شده است، بیماریهایی مثل: آسم، ناراحتی کلیه، مشکل قلبی، پارکینسون و....

گاهی نیز بی خوابی نتیجه اختلالات دیگری مثل: استرس‌های شدید، افسردگی و چاقی است.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=5122>

نحوه برخورد با کابوس کودکان

• مقدمه

در این حالت کودک به علت دیدن خوابهای ترسناک از خواب بیدار می‌شود و اغلب بخشی از خوابی که موجب ترس وی شده و یا تمامی آن را به یاد می‌آورد. در این زمان کودک اکثراً در رختخواب خود می‌نشیند و فریاد می‌کشد و یا گریه می‌کند و یا به طرف اتاق خواب و تخت والدین می‌آید و از آنها تقاضای کمک می‌کند. گاهی هم ممکن است کودک دچار وحشت شبانه در خواب شود و با صدای بلند در خواب داد بکشد و گریه کند اما از خواب بیدار نشود.

• علل کابوس

علل و موجبات اصلی کابوسها ممکن است بر اثر رویدادها و مسائل ترسناکی باشد که کودک در طی روز در تلویزیون می‌بیند یا در داستانها و کتابها می‌خواند و یا اطرافیان تعریف می‌کنند و یا اصولاً مسئله‌ای باشد که کودک خود شخصا با آن رو به رو است مانند: دعاها ، مشکلات احساسی و در بچه‌های بزرگتر مشکلات در مدرسه و شاید سختی تکالیف درسی و غیره. همچنین کابوسهای کودک می‌تواند تأثیراتی از اعمال روزانه باشد، یک روز فشرده و سخت می‌تواند باعث کابوس هنگام خواب شود.

البته خوابهای وحشتناک می‌تواند از تخیل کودک هم شکل بگیرد بدون اینکه معنای خاصی داشته باشد. در بچه‌های کوچک این خوابها قسمتی از رشد آنهاست و وقتی از خواب می‌پرند بلافاصله به خواب می‌روند و در فردا آن روز چیزی به یاد نمی‌آورند. هر کابوسی به این معنی نیست که مسئله‌ای وجود دارد. در کودکان تب ، مریضی ، زیاد یا دیر خوردن غذا می‌تواند نقش مهمی در کابوس داشته باشد.

• نحوه برخورد والدین با کابوس

نحوه برخورد والدین هنگام دیدن خوابهای وحشتناک به این گونه است که: هنگامی که کودکی در دل شب فریاد کشید، بی آن که از خواب بیدار شود، باید او را نوازش کرد و آرام در گوشش لالایی نجوا کرد و در این هنگام نباید کودک را حتی‌الامکان از خواب بیدار کرد. اما زمانی که کودکان از صدای فریاد خودش بیدار شد، همچنان وحشت زده و ترسیده است او را در آغوش بگیرید و یک لیوان آب به او بدهید و او را نوازش کنید و با صدای آهسته برایش تعریف کنید که این فقط یک خواب بود و گذشت، آنچه که دیدی همه در خواب بود.

حتی اگر کودک معنی واژه رويا را هنوز یاد نگرفته باشد، طنین آرام بخش صدايتان او را تسکين خواهد داد و به او خواهد فهماند که آنچه که دیده واقعيت نداشته است، و اگر کودک باز هم بی‌قراری کرد می‌توان چراغ را روشن کرد و گفت بيا به دنبال آن چیزی که می‌ترسی بگردیم و یا به او بگوییم چراغ را برایت روشن می‌گذارم. البته امکان دارد که در بعضی موارد ، صحنه‌هایی از آن کابوس وحشتناک در ذهنش دوباره تکرار شود و از



ترس اینکه دوباره آن منظره‌های وحشتناک را ببیند از رفتن به رختخواب امتناع ورزد، توصیه‌ای که در این زمان وجود دارد این است که موضوع خوابی را که کودک عنوان می‌کند را به شکل دیگری به پایان برسانیم به این شکل که مثلاً اگر خواب ازدها را دید به او بگوییم که در انتها تو شمشیری داشتی و ازدها را کشتی.

سعی کنید وقتی کودک خواب ترسناک می‌بیند و به طرف تخت شما می‌آید او را به تخت خودش باز گردانید چون بعداً خیلی مشکل است که شبهای بعد در اتاق خودش به خواب رود و سعی کنید پیش کودک تا به خواب رفتن وی بمانید و بعد اتاق او را ترک کنید. هنگامی که احساس می‌کنید دیدن کابوس در کودکان به علت این است که ذهنش مشغول مسئله‌ای است باید دقت کنید که چه چیزی در زندگی کودک تغییر یافته است. البته باید از خود کودک کمک گرفت و یک سؤال باز و دقیق پرسید مثلاً دیشب چه خوابی دیده بودی؟ یا دقیقاً از چه چیزی می‌ترسی؟ و بگذاریم خودش تعریف کند و سعی کنیم بین صحبت‌هایش حرف نزنیم با دقت گوش کنیم.

زیرا کودک با این عمل ما احساس خواهد کرد که وی را درک می‌کنیم. البته در کودکانی که کوچکتر هستند نباید انتظار داشته باشیم که خوابشان را واضح بتوانند بیان کنند زیرا کودکان در سنین پائین نمی‌توانند دقیقاً خوابی را که دیده‌اند به روشنی برای دیگران تعریف کنند و فقط ممکن است یک لغت بگویند مثل: زن بد جنس یا سگ بزرگ. در این صورت باید به آنها گفت که در واقعیت و در اتاق او چیزی وجود ندارد و می‌توان به همراه کودک همه جای خانه را جستجو کرد.

• پیشگیری

شبها سعی کنید همیشه یک چراغ خواب در اتاق کودک روشن باشد و در تاریکی قبل از اینکه کودک به خواب رود به وسایل در اتاق کودک نگاه کنید که بد نموده باشد مثلاً سایه یک صندلی ممکن است برای کودک ایجاد ترس کند. و یا می‌توان یک عروسک به کودک داد و یا در اتاق او آویزان کرد و به او بگوید که این عروسک جلوی خوابهای بد را می‌گیرد.

سعی کنیم کودکان قبل از به خواب رفتن فیلمهای خشن و ترسناک نبینند و یا بازیهای خشن و هیجان انگیز انجام ندهند، سعی کنید قبل از به خواب رفتن کودک برایش قصه بخوانید (البته نه قصه های هیجان انگیز) و یا یک مسئله که برای کودک جالب است برایش تعریف کنید و به او بگویید: امیدوارم امشب در موردش خواب ببینی. شما می‌توانید یک موقعیت روحی خوب و آرامش قبل از خواب ، برای کودکان ایجاد کنید.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=323828>

نظریه جدید درباره خواب

چرا می‌خوابیم؟ آیا خواب به خاطر استراحت و به منظور تجدید قوای بدنی است؟ آیا خواب وظیفه سامان بخشی به تجربیات روزمره را بر عهده دارد؟ و یا اینکه خواب به کارکرد مغز نظم می بخشد؟

بنا به نظریه جدیدی درباره خواب، تمام این پرسش ها و فرضیات خطا است. این نظریه، خواب را به عنوان کارکرد بدن برای صرفه جویی در مصرف انرژی و پرهیز از خطر ارزیابی می کند.

انسان و جانوران حداقل یک سوم از عمر خود را در خواب سپری می کنند. پرندگان، خزندگان، دوزیستان و حتی ماهیان و بیش از همه پستانداران به خواب می روند. در حالیکه یک نوع موش کوچک روزانه بیست ساعت در



خواب به سر می برد، زرافه تنها به دو ساعت خواب نیاز دارد. اسب ها تنها در صورت احساس امنیت نیم ساعت بر روی زمین داراز می‌کشند و به خواب می‌روند.

اما چه عامل و یا عواملی انسان و جانوران به این رفتار عجیب وادار می کند؟ در زمان خواب بسیاری از فعالیت های مهم بدنی نظیر خوردن و نوشیدن و تولید مثل متوقف می شوند. در این حالت انسان و جانوران بی دفاع هستند. نیاز به خواب ریشه در چه چیز دارد؟ و در ارتباط با "نظریه تکامل انواع" اهمیت خواب در چیست؟

• نظریات رایج پیرامون خواب

بسیاری از دانشمندان بر این نظر بوده و هستند که خواب کارکردهای مهم حیاتی را فراهم و آماده می کند. در خواب، مغز دست به تنظیم فعالیت های خود می زند. حافظه محتویات خود را به یکدیگر مربوط کرده و اطلاعات را بایگانی می سازد. در حین خواب سوخت و ساز بدن بازسازی می شود و سرانجام سیستم دفاعی بدن تقویت می گردد.

برای "جری زیگل" Jerry Siegel، زیست شناس آمریکایی از دانشگاه کالیفرنیا، این توضیحات معمول درباره خواب کافی و جامع نیستند تا از این طریق بتوان بدرستی به سودمندی خواب در رابطه با تئوری تکامل پی برد. تاثیر خواب بر روی این کارکردها و روندها بسیار اندک است. بنا به نظر این زیست شناس آمریکایی، در زمان خواب توان حافظه تنها ۱۵ درصد می تواند افزایش یابد. در زمان بیداری تمام این فعالیت های بدنی و مغزی بطور موثرتر و همه جانبه تر صورت می پذیرند.

• صرفه‌جویی و ذخیره انرژی در زمان خواب

نظریه "جری زیگل" کاملاً متفاوت از تئوری های رایج درباره اهمیت خواب برای انسان و جانوران است. او در توضیح نظریه خود در مجله علمی New

Scientist عنوان می کند که تمام فعالیت های بدنی تابع اصل صرف جویی انرژی هستند و تنها در روند تکامل انواع پس از گذشت زمانهای طولانی توسعه یافته اند.

برای توضیح آسان تر نظریه خود، "جری زیگل" به ذکر نمونه هایی از دنیای جانوران می پردازد. بطور مثال یک خفاش قهوه ای کوچک در روز حدود بیست ساعت می خوابد و تنها در غروب به مدت کوتاهی بیدار است. درست در زمانی که خوراک اصلی او یعنی "مگس ها" نیز فعال و بیدار هستند. برای "زیگل" دقیقاً این نوع فعالیت معنای واقعی خواب را بیان می کند. صرفه جویی و ذخیره انرژی در خواب بدین منظور صورت می گیرد تا جانور برای انجام مهمترین فعالیت های حیاتی کاملاً سرحال و آماده باشد.

این توضیح در مورد "شیر" نیز صادق است. برای ادامه تکامل خود این جانور درنده نیز کاری جز خوردن و تولید مثل و نگهداری از بچه های خود ندارد. پس از شکار و پرورش بچه های خود، شیرها نیز ۱۴ ساعت از روز را در خواب به سر می برند. و این همه به خاطر جلوگیری از هدر دادن انرژی است.

"جری زیگل" از این نیز گامی فراتر نهاده و مدعی است که خوابیدن نه تنها به معنای حفظ انرژی است، بلکه در زمان خواب امنیت برای جانوارن بیش از زمان بیداری بیهوده است. در خواب کسی نمی تواند خود را مجروح کند. بدین لحاظ خواب در مجموع مسئله ای اقتصادی است. "هر کس که توان و الزامات خوابیدن را دارد، به خواب نیز مبادرت می ورزد." بطور نمونه شیر بیشتر و فیل کمتر به خواب می رود، زیرا که فیل ها در تمام روز در جستجوی خوراک هستند.

• خواب به مثابه وضعیت آمادگی

آیا بنا به این نظریه خواب تنها به معنای شرایط و حالت آمادگی بدن است؟ "یورگن تسولی" Jürgen Zully پژوهشگر خواب در دانشگاه "رگنزیورگ" معتقد است که این نظریه در مورد انسان صادق نیست، چرا که انرژی صرفه جویی شده به ازای هشت ساعت خواب انسان تنها به اندازه یک قطعه نان کوچک است. برای وی خواب همچنان به مثابه استراحت فعال است.

در زمان خواب تولید هورمون ها پی که برای رشد ضروری اند، صورت می پذیرد و سیستم دفاعی بدن و عمل هضم تقویت شده و مغز دست به بازیابی خود می زند. "جری زیگل" با نظریه خود بیش از هر چیز به بحث های علمی پیرامون خواب دامن زده است و نظرات قدیمی درباره این پدیده اسرار آمیز را به چالش کشیده است.

منبع : مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

<http://vista.ir/?view=article&id=303964>

نکات جالبی در رابطه با خواب دیدن و یادآوری رویاها

رویاها (dreams) تجربه تصاویر، صداها و سایر حواس خیالپردازی شده حین خواب میباشند. معمولاً محتوا و مضامین رویاها خارج از کنترل رویا بین است، البته به استثنای رویاهای روشن (LUCID DREAMS) که در آن رویابین هوشیارانه در می یابد که در حال رویابینی است و قادر به تغییر حقایق پیرامون خویش و کنترل جنبه های گوناگون رویا میباشد. قویترین رویاها و آنهایی که یادآوری شان آسان است در مرحله پنجم خواب یا همان رم (REM) دیده میشوند. یک فرد بطور متوسط ۶ سال از کل عمر خود را در دیدن رویا سپری میکند، به عبارتی ۲ ساعت در هر شب.



• دیدگاه نظریه پردازان در باب کارکردهای رویا:

۱) نظریه زیگموند فروید: زیگموند فروید و کارل یونگ هر دو رویاها را برهم کنشی بین ناخودآگاه و خودآگاه می انگاشتند. همچنین اعتقاد داشتند که ناخودآگاه انسان نیروی غالب در رویاها است. فروید بر این عقیده بود که سانسور فعال بر ضد ناخودآگاه حتی در رویاها نیز نمود دارد. اما یونگ چنین استدلال میکرد که رویاها میتوانند با اشعار قابل قیاس باشند و اعتقاد داشت رویاها توانایی آشکارسازی مفاهیم اصولی و زیربنایی را دارا میباشند.

فروید اعتقاد داشت که مضمون رویاها تحقق و ارضای آرزوها و امیال سرکوب شده و واپس رانده ما میباشند. رویاها به ناخودآگاه این اجازه را میدهند تا افکار و امیال غیر قابل پذیرش اجتماع و فراخود را بروز داده و برآورده سازد. تنش میان نهاد (ID) و فراخود (SUPEREGO) به سانسور رویاها می انجامد. ناخودآگاه مصر است که تحقق و ارضای آرزوها و امیال را بطور کامل و واضح به تصویر بکشد، اما نیمه ناخودآگاه از آن ممانعت میکند. بنابراین آرزوها و امیال خود را بصورت کسوت مبدل نمایان میسازند، تا از گزند سانسور و بازدارندگی ناخود آگاه در امان بمانند. به عنوان مثال رویا ممکن است به شکل ادغام (تلفیقی از چندین اندیشه سرکوب شده)، جابجایی (که اهمیت روانی مضمون رویا به یک مضمون مورد پسند ناخودآگاه منتقل شده است)، بازنمایی (تبدیل اندیشه ها به تصاویر بصری)، فراقکنی (انتساب آرزوها و امیال خویش به فرد دیگر) و یا نمادگری (جایگزین شدن اعمال، اشخاص و یا ایده ها با یک نماد) در خواب نمود یابد. فروید معتقد بود که کابوسها نتیجه تنش میان فراخود و نهاد است. به عقیده وی ترسها، آرزوها و احساساتی که از آنها بی اطلاع میباشیم، در رویاها تجلی می یابند، اما بصورت رمز گذاری شده و غیر مستقیم. ذهن ناهوشیار از زبان شفاهی استفاده نکرده و از طریق نمادها با ما ارتباط برقرار میکند. برخی نمادها جهانی و برخی جنبه کاملاً شخصی دارند.

رویا متشکل از دو بخش است: نخست محتوای آشکار (manifest content) که در واقع همان رویایی است که می بینیم و محتوای نهفته (LATENT CONTENT) که همان امیال و آرزوهای ارضا نشده اند، که رویا آنها را به شکل کسوت مبدل بازگو میکند. رویاها به تخلیه انرژی می انجامند، که اگر چنین نشود ممکن است باعث تعارضات میان فردی، احساس گناه یا اضطراب شوند. تکنیک تحلیل و تعبیر رویا که توسط فروید مورد استفاده قرار می گرفت، تداعی آزاد (FREE ASSOCIATION) نامیده میشود.

در این تکنیک رویابین تشویق میشود تا به مضمون رویا بطور غیر مستقیم نظر کند و بیشتر به افکار و احساساتی که رویاها پدید می آورند تامل کرده و آنها را به زبان بیاورد (هر چه به ذهنش خاطر میکند). خود این افکار و احساسات مجدداً به افکار و احساسات دیگری منجر خواهد شد و این روند ادامه می یابد. سپس رشته تداعی های ثبت شده به رویابین کمک میکند تا به مضمون نهفته رویای خود پی برده و به خودشناسی برسد.

در تداعی آزاد فرد تشویق میشود تا فرایند اندیشه خویش را کنترل نکند و از او خواسته میشود تا هر چیزی را که از ذهنش میگذرد بدون هیچ سانسوری بیان کند. نظریه فروید اصولاً متمرکز بر امیال جنسی، پرخاشگری و نماد گری است. به عنوان مثال هر شیء استوانه ای شکل در رویا آلت مردانه، هر شیء توخالی و دارای شکاف آلت زنانه و یا عبور قطار از یک تونل به برقراری رابطه جنسی تعبیر میگردد. به عقیده فروید رویاها ترکیبی از تجربیات کودکی با والدین و اتفاقات روز گذشته میباشد.

۲) نظریه کارل یونگ: یونگ نیز به ناخودآگاه اعتقاد داشت، اما به آن به عنوان یک جنبه حیوانی، غریزی و جنسی نمی نگریست. بلکه بیشتر ناخودآگاه را روحانی میدید. وی معتقد بود، رویاها کوشش نمیکند تا احساسات حقیقی ما را از ذهن بیدار پنهان سازند، بلکه آنها دریچه ای هستند به ناخودآگاه ما. رویاها برای مشکلاتی که در بیداری با آنها مواجه هستیم راه حل ارائه میدهند.

یونگ اعتقاد داشت که به همه چیز میتوان بصورت جفتهای متضاد نگریست (خیر/شر، مرد/زن، عشق/نفرت). بنابراین چیزی که بر ضد نهاد (ID) قرار دارد، ضدنهاد (COUNTEREGO) و یا سایه (SHADOW) نامیده میگردد. سایه نمایانگر جنبه های مطرود شماسست، چیزهایی که مایل به تصدیق آنها در وجودتان نمی باشید.

و جنبه ای از شما که تا حدودی ناپسند، بدوی و ناخوشایند است. وی معتقد بود رویا راهی است برای برقراری ارتباط با ناخودآگاه. وی تصویر سازی ذهنی در رویا را روشی برای آشکار سازی چیزی در رابطه با خویشتن، روابطمان با دیگران و یا شرایط حاکم بر زندگی می پنداشت. رویاها به ما کمک میکنند تا استعدادهای بالقوه خود را شکوفا سازیم. وی به نمادهای جهانی برای تعبیر خواب اعتقاد داشت. وی معتقد بود که مفهوم رویا از نظر فروید که صرفاً تحقق و ارضا آرزوهای سرکوب شده است، یک دیدگاه ساده انگارانه است.

وی معتقد بود ناخودآگاه جمعی (COLLECTIVE UNCONSCIOUS) و کهن الگوها و یا آرکی تایپ ها (ARCHETYPE) (یک نماد قدرتمند و زیربنایی که همه ما از طریق ناخودآگاه جمعی از آن برخوردار میباشیم، نظیر نماد "مادر" و یا "قهرمان") نظیر مادینه روان و یا آنیما (ANIMA) (مؤلفه مکمل ناخودآگاه مادینه در روان مردان)، نرینه روان و یا آنیموس (ANIMUS) (مؤلفه مکمل ناخودآگاه نرینه در روان زنان) و سایه (SHADOW) در رویاها به عنوان نمادهای رویا، در رویاها تجلی می یابند.

وی معتقد بود که رویاها تجلی ناخودآگاه شخصی بواسطه کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی است. وی اعتقاد داشت که رویا یک پیام مستقیم از

ناخودآگاه شخصی است و تحریفهای احتمالی رویا، کوشش ناخودآگاه بمنظور سرکوب رویا نیست. روش آنالیز رویای وی به این منوال است که رویابین تشویق میشود تا برای هر جنبه از رویای خویش، افکار خود را در رابطه با تمام تداعی های نمادین بیان دارد(شامل تداعی های شخصی، فرهنگی و کهن الگوی).

سپس تداعیهای نمادین متعدد بررسی گردیده و مهمترین آنها با یکدیگر تلفیق و تعبیر رویا بر اساس شخصیت خاص فرد انجام میگرفت. وی نه تنها معتقد بود که رویاهای انسان محتوی آرزوها و امیال گذشته وی میباشد، بلکه در عین حال به آینده نیز نظر داشته و هدفها و مقاصد آتی رویابین را مشخص میکنند. همچنین یونگ معتقد بود که رویاها ممکن است حاوی حقایق ناگزیر، خطاهای حسی، خیالپردازی های ماجراجویانه، خاطرات، برنامه ها و تجارب غیر منطقی نیز باشند.

۳) نظریه آلفرد آدلر:

وی معتقد بود که رویاها ابزارهای حل مسئله بوده و با مشکلات روزمره زندگی مرتبط میباشند. بنابراین بر مبنای این نظریه، چنانچه شما زیاد رویا ببینید، علت آن ممکن است مشکلات عدیده شما در زندگی تان باشد و یا برعکس اگر زیاد رویا نمی بینید به معنی سلامت روان شما است. وی معتقد بود عناصر کنترل، قدرت و انگیزش عامل نیروی پیشرانه در پس رفتارهای ما میباشند و نه تکانه های جنسی.

وی عمده ترین نیروی پیشرانه در زندگی را فائق آمدن بر احساس ناامنی ها، فرودستی ها، کهنتری ها و کاستی ها بر می شمرد، که روی هم رفته "اراده (معطوف) به قدرت"(WILL TO POWER) نامیده میشود. وی اعتقاد داشت انسان در دوران نوزادی و کودکی دچار عقده حقارت گردیده و از اینرو پیوسته میکوشد تمام عمر خود را صرف جبران آن فقدان قدرت کرده و به کمال برسد.

رویاها راهی برای مطرح ساختن ناامنی ها میباشند. وی اعتقاد داشت که رفتار و کردار ما تحت حکمرانی ناخودآگاه قرار ندارد. بلکه کوشش در جهت کمال و نیاز به کنترل علت عملکرد ما است. وی به اینکه ناخودآگاه و خودآگاه بر ضد یکدیگر میباشند، اعتقادی نداشت. وی رویاها را جبران بیش از حد کاستی ها و نقاط ضعف ما در بیداری می دانست.

مثلاً شخصی که از رئیس خود هراس دارد، در رویا جسور گردیده و بر سر رئیس خود فریاد میکشد. وی اعتقاد داشت که نه تنها رویاها با نشان دادن ترسهای درونی ما و راهبردهای مرجح در کنارآمدن با مشکلات به ما یاری میرسانند، بلکه آنها نوع شخصیت و سبک زندگی ما را نیز بازگو میکنند.

۴) نظریه فريتز پرلز:

وی بنیانگذار گشتالت درمانی است. اساس گشتالت درمانی ، عوض آنالیز عقلانی نگاه به زمان حال است. گشتالت درمانی تاکید دارد بر ادراک مستقیم چیزی که شخص در زمان حال آن را احساس میکند. رویاها فرافکنی بخش های از نهاد است. به اعتقاد وی رویاها بخش طرد شده ، انکار شده و یا سرکوب شده نفس میباشند.

وی معتقد بود که هر رویا مختص فرد رویا بین است، و به زبان نمادین جهانی اعتقادی نداشت. وی بر این باور بود که هر شیء و یا کاراکتر در رویا بیانگر جنبه ای از وجود ما میباشد. در آنالیز رویای گشتالت رویابین تشویق میگردد تا وارد گفتگو شود، گفتگو درباره جنبه های گوناگون رویا. همچنین تشویق میشود تا رویا را بازسازی کرده و از دید سایر عناصر رویا، به اظهار عقیده بپردازد. در این روش بر نمادهای جهانی تاکید نمیشود و

نمادها را مختص به شخص رویابین می انگارد.

۵) نظریه برانگیختگی-سنتز (ACTIVATION SYNTHESIS THEORY):

این نظریه مبتنی است بر اینکه رویاها رخدادهای تصادفی ای میباشند که با فعالیت شدید نوروهای مغز ایجاد میشوند. قسمتی از ساقه مغز موسوم به پل مغزی (PONS) در هنگام خواب و مرحله رم (REM) کماکان به فعالیت خود ادامه داده و تولید تحریکات تصادفی میکند. این فعالیت های شدید سیگنالهایی را به سیستم حرکتی بدن ارسال میکند، اما از آنجایی که در حین مرحله رویابینی (یعنی مرحله REM) تمام بدن فلج است، ازاینرو مغز با یک پارادوکس روبرو میشود. به همین خاطر مغز برای اینکه بتواند چیزی که تجربه میکند را توجیه عقلی کند یک حکایت و داستان که از محتویات سیستم حافظه اقتباس کرده را بطور تصادفی خلق میکند.

رویاها در ناحیه مغز قدامی تولید میشوند، آن هم بصورت تصادفی و بدون هدف، به همین خاطر است که مضمون رویاها ناگهان تغییر میکند و یا رویاها معمولاً فاقد انسجام میباشند. بنابر نظریه سنتز-برانگیختگی رویاها صرفاً مکانیسمهای بیولوژیکی بی معنی و بدون کارکرد میباشند. به عنوان مثال تحریکات تصادفی ممکن است مشابه آنهایی باشد که حین دودیدن ایجاد میشوند. بنابراین ذهن رویابین آن تحریکات را به شکل رویای دودیدن تفسیر و خلق میکند. و چنانچه در طی روز رویابین از مشاهده یک گربه غافل گیر شده باشد، مغز از آن حافظه نیز استفاده کرده و ایجاد رویایی میکند بدین مضمون: رویابین توسط یک شیر تعقیب میشود.

۶) نظریه کارکرد حافظه و یادگیری رویا:

از منظر عصب شناسی رویاها با برانگیختگی های حافظه بلند مدت همراه میباشند. کارکرد خواب پردازش، رمزگذاری و انتقال داده ها از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت است. در مرحله غیر رم (NREM) پردازش حافظه هوشیار (اظهاری) و در مرحله رم (REM) پردازش حافظه های ناخودآگاه (روندی) انجام میگردد. در طی روز نیز یک کارکرد اجرایی حافظه بلند مدت را از حیث سازگاری و همسانی با واقعیت واریسی میکند. ۷) نظریه گریفن:

رویاها به شکل استعاره های حسی بیان میگردد. رویاها ترجمان استعاره ای انتظارات ما در حین بیداری میباشند. انتظاراتی که در طی روز قادر به عملی کردن آنها نیستیم، سبب پدید آمدن برانگیختگی هیجانی میشوند. بمنظور فرونشاندن این برانگیختگی ها، رویاها خلق میشوند. رویابینی با تکمیل استعاره الگوی انتظارات، آن برانگیختگی های هیجانی را بی اثر میکند.

۸) نظریه میشل ژوه: وی چنین اظهار می دارد که رفتارهای غریزی در جنین و نوزاد انسان حین مرحله رم (REM) برنامه ریزی میشوند. در حقیقت آن رفتارها الزاماً به شکل قالب های ناکامل میباشند، که رویابین بعدها برای آنها در عالم واقع مؤلفه های حسی مشابهی را شناسایی میکند. این قالب های قیاسی این توانایی را به به رویابین میدهند تا نسبت به محیط پاسخ انعطاف پذیرتری بروز داده و توان یادگیری را در وی ایجاد میکنند، چیزی بیش از یک واکنش ساده.

۹) رویاها یک فرآیند شناختی میباشند. رویاها یک اندیشه و یا رشته ای از افکار میباشند که حین خواب جلوه میکنند. و مضمون رویا بازنمایی بصری از ادراکات فردی است. مثلاً وقتی که در رویا می بینید که توسط دوستان خود مورد حمله و هجوم قرار گرفته اید، تعبیر آن میتواند ترس شما از برقراری دوستی با دیگران باشد. در رویاهای پیچیده تر استعاره های فرهنگی نیز در تعبیر رویا دخیل میباشند.

۱۰) رویاها وظیفه زدودن استرسهای روانی انباشته شده در طی روز را بر عهده دارند.

۱۱) رویاها در توسعه و رشد مغز نقش مهمی بر عهده دارند. نوزاد انسان ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد، که ۵۰ درصد آن را در حال رویا دیدن سپری میکند. عقیده بر آنست که فراهم آوردن یک منبع درونی "تحریکات شدید" به بلوغ سیستم عصبی انسان کمک کرده و آن را بمنظور کنار آمدن با محرکات خارجی آماده میسازد. اما پس از دوران کودکی کارکرد رویاها تغییر کرده و به عنوان یک ابزار یادگیری و تکمیل فرآیند یادسپاری حافظه عمل میکنند.

۱۲) رویاها به ما کمک می کنند تا برای مسایلی که درگیر آنها میباشیم راه حل بیابیم، به خصوص مشکلات روانی.

۱۳) رویاها به ما یاری میرسانند تا احساسات و هیجانات خود را سازماندهی کنیم. به همین خاطر است که وقتی با یک مشکل احساسی به خواب میرویم، معمولاً صبح روز بعد از شدت آن مشکل بسیار کاسته میشود.

۱۴) رویاها در سازماندهی خاطرات، شکل دهی به ایده های نو، یادگیری تکالیف جدید و به روز رسانی چشم انداز احساسی به ما یاری میرسانند.

• مطالبی دیگر در باب رویا:

۱) حرکات سریع چشم حین رویابینی با جهتی که رویابین در حال نگرستن در حالت رویا است، مطابقت دارد.

۲) محتوای رویاهای انسان شامل تجارب روزانه، تجارب قدیمی، آرزوها، امیال، ترس ها و ناکامی ها و موفقیت ها است.

۳) صرفنظر از محتوای رویا، حین رویابینی مردان و زنان از نظر جنسی برانگیخته میشوند. در مردان نعوظ و در زنان افزایش خونرسانی به کلیتورس روی میدهد.

۴) کودکان نوپا تا قبل از سن ۳ سالگی در رویاهای خود حضور ندارند.

۵) در محتوای رویاهای مردان بیشتر مردان دیگر حضور دارند تا زنان. اما در محتوای رویای زنان، مردان و زنان بطور برابر حضور دارند.

۶) انسان بطور متوسط یک سوم عمر خود را در خواب و ۶ سال آن را در رویابینی سپری میکند. ما بطورمیانگین در طول شب ۲ ساعت رویا می بینیم، یا به عبارتی ۴ تا ۷ رویا در هر شب.

۷) فقدان تجربه رویا میتواند به علت فقر پروتئین ها، ویتامینها و همچنین اختلالات شخصیت باشد.

۸) موضوع رویاها راجع به پیچیدگیهای افکار ماست. مضمون رویاها معمولاً راجع به مسایلی است که ما نسبت به آنها تردید داریم. مثلاً رویاها پیرامون این مسئله نیستند که آیا ما پیتزا دوست داریم یا خیر. بلکه درباره آنست که در چه شرایطی ما پیتزا دوست داریم و چه نوع پیتزایی دوست داریم و یا تا چه اندازه پیتزا را دوست داریم.

۹) دشواری در درک رویاها از آن جهت است که آنها توسط ذهن ناخودآگاه شکل میگیرند و بوسیله ذهن هوشیار تفسیر میگردند، با زبانی که نزد خودآگاه نا آشنا و رمز آلود است. ناخودآگاه از الگوها، استعاره ها و نمادها بهره میگیرد. مثلاً ناخودآگاه به "مه" و "آشفتگی احساسی" یکسان می نگرد، چراکه هر دوی آنها مانع دید واضح میشوند.

۱۰) رویا دو مفهوم دارد. یکی مفهوم کلی و عمومی که پیام رویا به شکل داستان نمادین بیان میشود و دیگری مفهوم فردی و اختصاصی که

مختص به شخص رویابین است. تنها خود رویابین قادر به درک معنای اخیر است. بنابراین شما بایستی پیام کلی رویا را با احساسات، شرایط و اوضاع فعلی خودتان مقایسه کنید. یگانه فردی که میتواند رویاهای شما را بدرستی تفسیر و تعبیر کند، خود شما میباشید. غالب اوقات مفاهیم نمادین کاملاً خاص و منحصر بفرد میباشند

. مثلاً فرهنگ های تعبیر خواب معمولاً موش صحرایی را موجودی زنده و انزجار آور تفسیر میکنند، اما چنانچه شما یک موش صحرایی را در منزل به عنوان حیوان خانگی نگهداری میکنید، این تفسیر فراخور شما نخواهد بود. بنابراین معانی نمادین شما ممکن است کاملاً متفاوت از دیگران باشد. کتب تعبیر خواب صرفاً یک مرجع راهنما میباشند.

(۱۱) ذهن ناخودآگاه خیالپرداز است، اما ذهن خودآگاه نظام مند و استدلالی. رویاها به ما کمک میکنند تا اطلاعات هر دو ذهن را دریافت و در آنها ایجاد توازن کنیم.

(۱۲) رویاها خیلی سریع فراموش میشوند. پس از ۵ دقیقه نیمی از محتوای رویا و پس از ۱۰ دقیقه ۹۰ درصد رویا از خاطر زوده میشود.

(۱۳) عدم تجربه رویا باعث کاهش تمرکز، تحریک پذیری، از دست رفتن حافظه، تغییرات خلقی و حتی توهم میشود.

(۱۴) عامل رویاهای تکرار شونده معمولاً احساسات و دغدغه های حل نشده شخص است. افرادی که از سوء رفتار، آسیب ها (روحي و روانی)، و یا فقدان یک عزیز رنج میبرند، معمولاً رویاهای تکرار شونده ای راجع به تجارب دردناک خود می بینند، که با گذشت زمان از شدت و تواتر آنها کاسته میشود.

در رویاها ذهن ما میکوشد تا مشکلات را حل کرده و یا به آنها معنا بخشد. همچنین رویاهای تکرار شونده ممکن است بازتاب رفتارهای غالب ما در زندگی و یا یک رفتار شرطی شده باشد. مثلاً هر بار شخصی شاد و مسرور میشود ممکن است رویای یک ساحل را ببیند.

(۱۵) افراد نابینا نیز قادر به دیدن رویا میباشند. حس بینایی تنها حسی نیست که در رویاها شرکت دارد. در رویای افراد نابینا حواس شنوایی، لامسه و بویایی حضور فعالتری دارند.

• یادآوری رویاها:

به عقیده فروید از آنجایی که رویاها امیال سرکوب شده ما بوده و با ناخودآگاه سرو کار دارند، اغلب فراموش میشوند. اما در کل فاکتورهای میزان اهمیت، برانگیختگی و تداخل، در یادآوری رویاها مؤثر است. برای یادآوری بهتر رویاهایتان میتوانید از پیشنهادها زیر بهره گیرید:

(۱) هنگامی که به رختخواب میروید به خود بگویید که رویاهایتان را به خاطر خواهید آورد.

(۲) ساعت خود را طوری تنظیم کنید که هر یک و نیم ساعت یکبار به صدا درآید. زمانی که از مرحله رم (REM) خارج میشوید، بهترین زمان برای یادآوری رویاهایتان است.

(۳) همیشه یک کاغذ و قلم در کنار خود داشته باشید، تا هنگام بیدار شدن و یا پریدن از خواب رویاهای خود را یادداشت کنید.

(۴) هنگام بیدار شدن از خواب، ذهن خود را مشغول فعالیت های روزمره نکنید، بلکه چشمان خود را بسته نگاه داشته و سعی کنید رویاهای خود را به خاطر آورید.

• رویای روشن (LUCID DREAMS):

ادراک هوشیار وضعیت رویابین حین مشاهده رویا میباشد، که نتیجه آن یک تجربه روشن تر از رویا و کنترل مستقیم محتوای رویا است. با آنکه دیدن رویای روشن یک مهارت شرطی شده است، اما دستیابی منظم به آن امکان پذیر نیست. در فضای رویابینی روشن، دیگر افراد صرفاً مشاهده گران منفعل رویاهایشان نیستند، بلکه امکان دستکاری محتوای رویا وجود داشته، و رویابین می تواند فعالانه با مکان ها، موقعیت ها یا اشخاص ارتباط برقرار کند.

خودآگاهی در کورتکس جلوی پیشانی مغز مستقر است، که حین خواب از فعالیتش کاسته میشود. رویابینی روشن هنگامی روی میدهد که لوب قدامی حین خواب کماکان به فعالیت خود ادامه میدهد. در قلمرو رویابینی روشن شما قادرید پرواز کنید و یا قوانین فیزیک را نقض کنید، همه چیز تحت اراده و سیطره شماست.

• فاکتورهای موثر بر توانایی تجربه رویای روشن:

۱) برخی افراد بطور ذاتی سهل تر از دیگران رویای روشن می بینند.

۲) مراقبه و انجام تمرینات تمرکز میتواند توانایی تجربه رویای روشن را در شما تقویت کند.

۳) کودکان آسانتر از بزرگسالان رویای روشن می بینند و این قابلیت با افزایش سن کاهش می یابد.

۴) هیپنوتیزم میتواند به القای رویای روشن کمک کند.

۵) بهره گیری از تکنیک های تلقینی .

۶) بهبود مهارت در یادآوری رویاها احتمال دیدن رویای روشن را بیشتر میکند.

• چند تکنیک خود تلقینی:

۱) قبل از اینکه بخوابید، انجام این کار را به خاطر بسپارید: "که حین رویابینی نشانه های رویا را شناسایی خواهید کرد." یعنی حین رویابینی به دنبال سرنخ هایی بگردید که به شما کمک کند تا دریابید در حال رویابینی میباشید یا خیر. نشانه های رویا بینی به قرار زیر است:

• نشانه های رویا (DREAM SIGNS):

▪ روشن و خاموش کردن چراغها:

معمولاً در رویا کلید چراغها به درستی عمل نمی کنند. و نور لامپ ممکن است پر نورتر و یا کم نورتر از معمول بوده و یا نور چراغ چشمک زن باشد.

▪ نگاه کردن به آینه:

معمولاً در رویا انعکاسهای آینه تار و دارای اعوجاج است.

▪ نیشگون گرفتن خود و مشت زدن محکم به اشیاء:

در حین رویا معمولاً درد حس نمی شود.

▪ بافت رویا:

معمولاً مکان و موقعیت رویا عجیب و ناشناس است.

▪ فرم:

رویابین، سایر کاراکترهای رویا و اشیاء شکلشان تغییر کرده و یا ناگهان تغییر شکل میدهند.

▪ هوشیاری:

یک اندیشه خاص، هیجان قوی و یا احساس غیرعادی در رویا وجود دارد. مثلاً وقتی سرتان را تکان میدهید ممکن است تصاویر مقابل چشمتان سو سو بزنند.

▪ تغییر مکان ناگهانی:

رویابین ناگهان از یک مکان به یک مکان جدید تغییر مکان میدهد.

رویابین و یا کاراکترهای دیگر دست به اعمال غیر عادی و ناممکن میزنند، که معمولاً در بیداری قادر به انجامشان نیستند.

▪ حرکت پاها بسیار کند میگردد، گویی درون آب راه میروید. و یا اصلاً راه رفتن غیر ممکن میشود.

▪ سقوط از بلندی.

▪ یافتن توالت غیر ممکن است و یا حمام بسیار نامرتب، غیر بهداشتی و فاقد حریم خصوصی است.

▪ دندانها در حال افتادن بوده و یا اصلاً هیچ دندانی در دهان ندارید.

▪ به درون کتاب، فیلم سینمایی و یا بازی رایانه ای کشانده میشوید.

▪ ساعت ها شکسته، فاقد عقربه های ساعت شمار و دقیقه شمار بوده و درست کار نمی کنند.

▪ پیدا کردن مقادیر زیادی پول.

▪ مورد حمله قرار گرفتن توسط یک هیولا.

▪ واقع بودن در یک مکان پرازدحام نظیر شهر و یا شهر بازی.

▪ در یک ساختمان گم میشوید.

▪ قدرت تکلم خود را از دست میدهید.

▪ در حال برقراری رابطه جنسی میباشید (معمولاً با افرادی که در بیداری قادر به برقراری رابطه جنسی با آنان نیستید)

▪ وقتی که درون آب قرار دارید، آب خشک احساس میشود، انگار یک ملافه به دور شما پیچیده شده است.

▪ خود را سر کلاس می یابید که برای امتحان مطالعه نکرده و آمادگی ندارید. و یا خود را برهنه می یابید.

▪ حواس انسان خیلی قوی و یا ضعیف میشوند. مثلاً ممکن است حدت بینایی شما بسیار افزایش یابد بطوری که جزئیات بیشتری را ببیند.

▪ احساس ترس، شعف، اضطراب و یا لذت زاید الوصف.

▪ در حال مشاجره با فردی میباشید که در بیداری احتمال وقوع آن بسیار ضعیف است.

▪ قادرید پرواز کنید.

▪ سوراخهای بینی خود را با انگشتان مسدود کنید، اگر باز هم توانستید تنفس کنید، در حال دیدن رویا میباشید.

▪ چیزی را بخوانید و از مقابل آن عبور کرده و مجدداً سرتان را برگردانید و آن را بخوانید، چنانچه در حال رویا دیدن باشید، متن معمولاً در نگاه دوم

تغییر میکند.

• بخشی از موی سر تان ریخته و یا کاملاً طاس می شوید.

۲) آسانترین روش القاء رویای روشن بدین قرار است. خسته و دیر وقت به رختخواب بروید، ۵ ساعت پس از به خواب رفتن از خواب برخیزید و سپس تمام افکار خود را به رویای روشن متمرکز سازید، یک ساعت بیدار بمانید و مجدداً به خواب روید. اکنون احتمال اینکه رویای روشن را تجربه کنید بسیار بیشتر است.

۳) در تکنیک دیگری رویابین بدون انفصال از خود آگاهی مستقیماً از حالت بیداری وارد مرحله رم (REM) میگردد. برای انجام آن بایستی مرحله پیش از خواب (HYPNOGOGIC STATE) را تشخیص دهید، مرحله ای که مرز بین بیداری و خواب است. چنانچه شخص بتواند لحظه فرارسیدن این مرحله هوشیاری خود را حفظ کند، سرانجام میتواند وارد مرحله رویا شود، ضمن آنکه حس خود آگاهی وی حفظ گردیده و کاملاً از رویا بودن تجربیات خود آگاهی دارد.

بهترین زمان برای انجام آن چرت زدن در بعد از ظهر است. ابتدا بایستی در عین حالی که آرامیده و ریلکس میباشید، با تمرکز ذهن خود را بیدار نگه دارید، مثلاً با کنترل تنفس، تمرکز بر روی آرام سازی کل بدن از نوک پا تا فرق سر، شمردن اعداد و یا بالا رفتن از پله در خیال خود. اما از آنجایی که مرحله گذر از بیداری به خواب معمولاً هراسناک بوده و معمولاً با فلج خواب، ارتعاشات سریع، شنیدن صداها، بلند، احساس سقوط و یا ورود به یک اتاق خیلی تاریک همراه است، کلید موفقیت در این تکنیک کنترل ترس است.

• بیداری کاذب (FALSE AWAKENING):

در این حالت شخص ناگهان در رویا می بیند که از خواب برخاسته است، وی تصور میکند که حقیقتاً بیدار شده، اما غافل از اینکه کماکان در حالت رویابینی بسر میبرد. معمولاً در این حالت اتاق (دیده شده در رویا) با اتاقی که در آن فرد به خواب رفته کاملاً یکسان است، به غیر از چند تفاوت جزئی و ظریف. این تجربه یکی از مسایل مشکل آفرین در دیدن رویای روشن است، چراکه شخص تصور میکند واقعا از خواب بیدار شده، و به همین خاطر خود آگاهی خود مبنی بر اینکه در حال رویابینی است را از دست میدهد.

• بیداری زودرس (PREMATURE AWAKENING):

یکی از موانعی که در سر راه دیدن رویابینی روشن وجود دارد، و رویابین را مایوس میسازد، آنست که وقتی رویابین متوجه آن میشود که در حال دیدن رویای روشن است، ناگهان مضطرب و هیجانزده میشود، همین امر باعث بیدار شدن رویابین گردیده و وی را از تجربه یک رویای جذاب و شگفت انگیز باز میدارد. تهییج ناگهانی عامل اصلی بیدار شدن رویابین بوده و افرادی که برای نخستین بار رویای روشن را تجربه میکنند، بیشتر با آن مواجه میشوند. اما راهکارهای شناخته شده ای جهت غلبه بر این معضل ارائه گردیده است:

۱) به سرعت بدور خود بچرخید و با خود این جمله را تکرار کنید: "وقتی از حرکت باز می ایستم، باز در حال دیدن رویای روشن میباشیم"

۲) با صدای بلند فریاد بکشید.

۳) به دستان خود و یا زمین نگاه کنید.

۴) یک چیزی را با دست بگیرید.

۵) تمرکز بیش از حد به یک موضوع باعث بیداری شما میشود، بنابراین از تمرکز طولانی مدت پرهیزید.

۶) آرامش خود را حفظ کنید.

۷) کف دو دست خود را به یکدیگر بمالید.

رویابینی روشن در افزایش اعتماد بنفس، افزایش تسلط بر خوشتن، و فراگیری نحوه کنار آمدن با تعارضات و مشکلات زمان بیداری موثر میباشد.

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=277515>



نکاتی پیرامون خواب

نکاتی پیرامون خوابخواب به اندازه غذا، هوا و آب برای انسان ضروری می باشد. یعنی به همان اندازه که اگر غذا به بدن انسان نرسد مشکلاتی را برای او فراهم می آورد، خواب هم در صورتی که به اندازه و با کیفیت نباشد، مشکلاتی را برای فرد به وجود خواهد آورد. به نظر می رسد رابطه ای بین سبک زندگی پر استرس و همچنین بی خوابی و کم خوابی وجود داشته باشد. به سخن دیگر اینکه وقتی زندگی مملو از استرس می شود و انسانها قرار و آرامش کافی ندارند، دچار بی خوابی و یا کم خوابی می شوند. تحقیقات مشخص کننده این موضوع است که اگر بدن در شرایط بهینه و بدون استرس باشد، در سنین جوانی و میانسالی حدوداً ۶ الی ۷ ساعت نیازمند خواب می باشد. هر چه این کیفیت خواب بیشتر باشد،



کسل و خسته بودن فرد در روز بعد، کمتر خواهد بود. امروزه حدود ۳۰ درصد از مردم کشور ما دچار اختلال در خواب هستند. این اختلال ممکن است در خواب رفتن، یا بی خوابی و همچنین اختلال در کیفیت خواب باشد. عده ای ساعتها در رختخواب می مانند تا به خواب روند، عده ای دیگر بعد از

مدتی خواب ، دیگر قادر به ادامه خواب نیستند. در نهایت عده ای دیگر از این شکوائیه دارند که هر چه می خوابند، باز احساس کسالت و خستگی می کنند. در مباحث مربوط به استرس ، خواب را به عنوان یکی از مراحل تخلیه استرس در افراد ذکر می کنند. همانطور که خوردن ، اعمال زناشویی ، معاشرت با دیگران ، پذیرش دیگران و پذیرفته شدن توسط دیگران و در تعاملات کمک بسیاری به کاهش استرس می کنند، خواب هم اگر با شرایط خاص انجام گیرد ، به عنوان یک عامل مهم و کاهش دهنده استرس می تواند عمل کند.

از بعد فیزیولوژی زمانی که فرد در حال تلاش و کوشش است ، قلب او بسیار زیاد تر از حالت معمول خون را پمپاژ نموده و کار می کند. این قلب زمانی را نیاز به استراحت داشته و به نظر می رسد خواب زمانی است که این عضو همیشه فعال، لحظاتی را به صورت کندتر از زمان معمول به وظیفه خود عمل می کند، و در این زمان استراحت لازم به قلب داده می شود تا قلب بتواند در زمان بیداری، وظیفه حیاتی خود را به نحو احسن انجام دهد. در انسانهایی که دارای خواب سبک و بدون کیفیت هستند، به دلیل اینکه خواب به مرحله عمیق خود وارد نمی شود و عمق پیدا نمی کند ، حالت های نگرانی و استرس های زمان بیداری ، در حالت خواب هنوز باقی مانده و فرد با کمترین صدائی از خواب می پرد و دوباره بیدار می شود. در نهایت دیگر قلب نمی تواند استراحت لازم را داشته باشد و در آن حالت هم جلوه هایی از حالت سمپاتیک برای قلب وجود دارد. این افراد به دلیل شدت استرس در روز نمیتوانند از خواب لذت خوبی ببرند. قاعدتا چون کمتر به مرحله عمیق خواب وارد می شوند، از دیدن رویا های شیرین و لذت بخش، محروم هستند. اینان مشغله کاری خود را بیشتر در خواب می بینند.

امروزه ، رقابت ، تجمل گرایی ، ارضای محرومیت های عاطفی ، روانی و جسمی که در زندگی بسیاری از مردم دیده می شوند، موضوع رویاهای بسیاری از مردم را تشکیل می دهند. در جریان کاهش استرس ، زمانی که افراد مراجع کننده به دفاتر مشاوره ، عنوان می دارند که برای اولین بار یک خواب خوب دیده اند ، این واقعه برای ما نشان دهنده این موضوع می تواند باشد که شیوه های درمانی کاهش استرس ، موثر واقع شده اند. پس خواب به عنوان یکی از قسمت های مهم در چرخه کاهش استرس عمل خواهد نمود. توصیه هایی را برای خوابیدن بهتر برای شما ذکر می کنیم: زمان خواب باید مشخص و معین باشد. به نظر می رسد بدن ما در برابر ساعاتی که به رختخواب می رویم ، هوشیار می باشد. به سخن دیگر اینکه وقتی شما یک دفعه ساعت ۱۰ شب و دفعه بعد ساعت ۱۲ شب و یک مرتبه ساعت ۲ نیمه شب به بستر می روید، بدن ساعت مخصوص خواب را متوجه نمی شود. به سخن دیگر به قول روان شناسان بدن شرطی زمانی نمی شود. یا اینکه عادت نمی کند که در یک ساعت خاص ، بخوابد. اگر شما در هر حال و در هر زمان ، یک ساعت خاص را برای خوابیدن انتخاب کنید، به مرور زمان بدن خود می فهمد که ساعت خواب چه ساعتی است و او خود را مهیای یک خواب خوب خواهد کرد. محل خواب را برای خود مشخص و معین کنید. سعی کنید در یک محل بخوابید. اگر بر روی تخت می خوابید ، به خوابیدن در همانجا ادامه دهید. اگر روی زمین می خوابید، این محل را تغییر ندهید. به سخن دیگر باز از دید روان شناسی ، بگذارید بدن شرطی مکانی خاصی را داشته باشد. یعنی به یک مکان خاص شرطی شود و تا زمانی در این مکان قرار گرفت، خوابیدن را آغاز کند.

برای مورد شماره یک و دو ، اجازه می خواهم مثالی را برایتان بزنم تا از این طریق مطلب ذکر شده در بالا راحت تر درک شود. شما به یاد دارید که در دوران تحصیل در مقطع راهنمایی ، زمانی را برای ورزش اختصاص داده بودند. شما از شب قبل خوشحال بودید که فردا ساعت مثلا ۸ صبح روز دوشنبه ، زنگ ورزش است و این خوشحالی تا زمانی که لباس می پوشید و در حیاط مدرسه شروع به ورزش می کردید، ادامه داشت و بهترین و

خوشایندترین لحظه، لحظه ای بود که لباس پوشیده و وارد حیاط می شدید. به نظر می رسد که شرطی شدن مکانی و زمانی برای این موضوع صدق می کند. چون شما مدتها در یک روز و در یک ساعت مشخص فعالیتی را تکرار کردید، وقتی در این موقعیت قرار می گرفتید، شادابی، شادمانی و لذت را برای شما بدنبال داشت. مسئله خوابیدن در یک ساعت خاص و در یک مکان خاص شبیه به این موضوع و مثال فوق الذکر می تواند باشد. بهترین زمان برای خوابیدن، تحقیقات مشخص نموده است که بهترین زمان برای خوابیدن که در آن شرایط فیزیکی متناسب با بدن ما می باشد و طبیعت هم هماهنگی لازم را به طور کامل دارد، بین ساعت ۱۲ تا ساعت ۶ یا ۷ صبح می باشد. در سنین بزرگسالی این ساعات برای خوابیدن با احتساب استراحت یک ساعته در بین روز، کاملترین زمان برای یک فرد بزرگسال می باشد. اگر سعی شود در بین ساعت ۱۲ شب الی ۶ صبح خواب صورت گیرد، شادابی و نشاط فرد در روز برقرار خواهد بود. تاخیر در خواب بعد از ساعت ۱۲ شب.

هر چه از ساعت ۱۲ شب به بعد تاخیر در خواب صورت گیرد، به ازای هر یک ساعت می بایست دو برابر یعنی دو ساعت در روز خوابیده شود تا جبران کم خوابی شب قبل صورت گیرد. به طور مثال فردی بجای اینکه ساعت ۱۲ شب بخوابد، او ساعت ۳ نیمه شب یا ساعت ۲ بامداد می خوابد، او طبق مطلب ذکر شده در بالا باید در روز ۶ ساعت بعد از ساعت ۶ یا ۷ صبح بخوابد تا خستگی و تنش روز قبل از بدن وی خارج شود. بعضا دیده می شود که فرد شاید ساعاتی را بیشتر از ساعات فوق الذکر در روز بخوابد، باز هم این خستگی سه ساعت تاخیری شب قبل، از بین نمی رود. پس سعی کنیم به عنوان فرد بزرگسال بین ساعات ۱۲ شب تا ساعت ۶ صبح بخوابیم. زمان بیدار شدن را با وسیله ای دقیق تنظیم کنیم. بسیاری از افراد عادت کرده اند که یکسره از خواب بیدار شده و ساعت را نگاه می کنند، به این دلیل که نگران هستند که خواب بمانند و از رفتن به سر کار و یا محل تحصیل و غیره محروم شوند. این نگرانی خود کیفیت خواب را کم می کند. به سخن دیگر فرد را از داخل شدن به مراحل مختلف خواب باز می دارد. همانطور که استحضار دارید ما بعد از ۱,۵ ساعت بعد از به خواب رفتن وارد مرحله عمیق می شویم. اگر فرد مضطرب باشد و یکسره از خواب بیدار شود و دوباره بخوابد، در ورود به مرحله خواب عمیق، دچار اشکال می شود. این جریان حرکت از خواب سبک و رفتن به مراحل مختلف و در نهایت رسیدن به مرحله خواب عمیق را کند می کند. عدم ورود به مرحله عمیق خود مشکلاتی را برای فرد به وجود می آورد، اینکه او رویا و خواب های خوب نمی بیند، تنش و خستگی بدنی او کم نمی شود، پرخاشگر می شود و.....*

نتیجه اینکه از موبایل یا وسیله زنگ داری که مطمئن است استفاده کرده و راحت بخوابید. امروزه بسیاری از افراد موبایل را کوک کرده و برای ساعت معنی مثلا ساعت نماز صبح تنظیم می کنند و بعد موبایل را خاموش می کنند. این کار برای فرد آرامش به همراه خواهد داشت که در یک ساعت معین برای نماز و همچنین برای رفتن به سر کار با صدای موبایل بیدار می شوند. این تجربه در بسیاری از مراجعین مراکز مشاوره، نتیجه خوبی داشته است. ورزش نه در صبح بلکه در بعد از ظهر و یا شب. بسیاری از افراد ورزش را در صبح توصیه می کنند، با توجه به تجربیات کار با دانشجویان و افراد عادی در کلینک های دانشجویی و غیر دانشجویی، به نظر می رسد که ورزش در صبح دوام نخواهد داشت. امروزه مردم به دلیل مشغله کاری و گرفتاریهای روزمره، در صبح قادر به ورزش توام با لذت و عاری از اضطراب و نگرانی نیستند. به همین دلیل و با توجه به تجربیات کاری، توصیه می کنیم، ورزش در بعد از ظهر و یا در ابتدای شب و قبل از خوردن شام مختصر، صورت گیرد. به سخن دیگر اینکه وقتی شما توانستید یک ساعت یا حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی تند مانند دویدن، طناب زدن و..... انجام دهید و استحمام کردید، شما در شرایط بدنی قرار می گیرید که بهتر به خواب می روید. پس ورزش در شب با تاکید بر کیفیت خواب به همراه استحمام، توصیه می شود. هیچ عملی در

رختخواب غیر خوابیدن انجام ندهید. عده ای عادت دارند که در رختخواب درس بخوانند، واکمن گوش دهند، تخمه و آجیل بخورند و ده ها کار دیگر . به نظر می رسد وقتی شما چنین کارهایی را در رختخواب یا تخت خود انجام می دهید ، باز بدن و روان خود را سرگردان می کنید که آیا اینجا محل خوابیدن است یا تخمه خوردن و واکمن گوش کردن. این جلوگیری از پدیده شرطی شدن است که در بالا توضیح داده شد. شما باید چنان عمل نمایید که به محض رفتن به رختخواب ، بدن احساس کند که دیگر زمان خواب است و خیلی راحت به خواب روید.

منبع : سایت روانشناسان

<http://vista.ir/?view=article&id=261679>



وقتی به اندازه کافی نمی خوابید

خواب برای سلامتی و بهزیستی انسان ها حیاتی است. اما میلیون ها نفر از مردم به میزان کافی نمی خوابند و با کمبود خواب مواجهند. برای مثال، بررسی های انجام شده توسط بنیاد ملی خواب آمریکا در طی سال های ۲۰۰۴-۱۹۹۹، نشان داده است که حداقل ۴۰ میلیون نفر از مردم آمریکا به بیش از ۷۰ اختلال گوناگون خواب مبتلا هستند و ۶۰ درصد از بزرگسالان در این کشور گزارش کرده اند که چند شب را در هفته از مشکلات خواب رنج می برند. بسیاری از افرادی که با این مشکلات دست به گریباند، توسط متخصصین تشخیص داده نمی شوند. علاوه بر این، بیش از ۴۰ درصد از بزرگسالان در آمریکا، برخی اوقات خواب آلودگی های شدیدی را در طی روز تجربه می کنند که باعث اختلال در فعالیت های روزمره شان می گردد. به علاوه ۶۹ درصد از کودکان، دو سه روز در هفته، يك یا چند



مشکل خواب را تجربه کرده اند.

● نشانه های بی خوابی مفرط

به گفته دکتر دیوید. اف. دینگر- روان شناس و متخصص خواب در دانشگاه پنسیلوانیا- تحريك پذیری، دمدمی بودن و بازداری زدایی برخی از نشانه های اولیه ای هستند که شخصی که دارای مشکل بی خوابی است، تجربه می کند. اگر فردی که از خواب محروم شده است بعد از بروز نشانه های اولیه ای که گفته شد، نخوابد، حافظه تضعیف می شود و قادر به حل يك مسأله پیچیده و تازه نیست. هنگامی که فرد به اوج بی خوابی برسد، دچار خواب های خیلی کوتاه- به مدت ۱۰-۵ ثانیه- می شود که آن موجب خطاهایی در توجه فرد به محیط و چرت زدن هنگام انجام فعالیت هایی مانند رانندگی یا مطالعه می شود و در نهایت نیز شخص دچار توهم می شود.

● میزان خواب مورد نیاز

میزان خواب مورد نیاز برای هر فردی متفاوت از بقیه افراد است. در کل، اگر بزرگسالان سالم به طور متوسط، نیاز به ۸ ساعت خواب در شب دارند. البته، برخی افراد قادرند که کمتر از ۶ ساعت بخوابند و در عین حال در هنگام بیداری خواب آلود نباشند. برخی نیز اگر کمتر از ۱۰ ساعت بخوابند، نمی توانند کارهایشان را به خوبی انجام دهند.

● مشکلات خواب

روان شناسان و دیگر دانشمندانی که دلایل اختلالات خواب را مطالعه کرده اند، نشان داده اند که برخی از مشکلات خواب، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم با ناهنجاری هایی در سیستم های زیر ربط دارد:

- سیستم های زیستی بدن.
- سیستم مغزی و عصبی.
- سیستم قلبی- عروقی.
- کارکردهای سوخت و سازی بدن.
- سیستم ایمنی بدن.
- به علاوه، شرایط ناسالم، اختلالات و بیماری ها که در ذیل می آید نیز می تواند علت مشکلات خواب باشد:
- بی خوابی ناشی از مسایل آسیب شناختی و سوانح.
- پرتنش و افزایش یافتن خطر بیماری های قلبی- عروقی.
- اختلالات هیجانی (مانند؛ افسردگی و اختلالات دو قطبی).
- چاقی (که می تواند شامل اختلال در سوخت و ساز و بیماری قند باشد).
- اعتیاد به مواد مخدر و الکل.

کارکنان شیفت شب، پزشکان (با متوسط خواب ۵/۶ ساعت در شبانه روز و دستیاران پزشکان با متوسط خواب ۵ ساعت در شبانه روز) رانندگان ماشین های ترانزیتی، والدین نوزادان، گروههایی هستند که به طور خاص در معرض خطر محرومیت از خواب هستند.

● چگونگی تأثیر محیط و رفتار

استرس، اولین علت مشکلات بی خوابی های کوتاه مدت است. استرس زاها در اکثر افراد شامل فشارهای مربوط به مدرسه یا کار، يك مشکل

خانوادگی یا زناشویی و يك بیماری وخیم یا مرگ یکی از اعضای خانواده می باشد.

معمولاً مشکل خواب، هنگامی که موقعیت استرس زا سپری می شود، از بین می رود. هر چند اگر مشکلات کوتاه مدت خواب از ابتدا به طرز مناسبی کنترل نشود، می تواند بعد از سپری شدن موقعیت استرس زا به صورت طولانی مدت باقی بماند. نوشیدن الکل یا نوشیدنیهای محتوی کافئین، ورزش کردن پیش از خواب، پیروی از يك برنامه نامنظم و کارکردن یا انجام فعالیت های شدید و ذهنی قبل از خواب، می تواند خواب را مختل کند.

ممکن است که خواب برای کارگرانی که به صورت شیفتی کار می کنند، قرار و دست نیافتنی باشد. يك مطالعه نشان داده است که کارگران شیفتی، ۲ تا ۵ ساعت بیشتر از کارگران دیگر احتمال دارد که در حین روز در موقع انجام کار به خواب بروند. مسافرت نیز خواب را مختل می کند. به خصوص در وضعیتی که پرواز زدگی نام دارد و مسافرت در طول مناطقی که از لحاظ زمان متفاوت هستند. این مسأله می تواند ریتم شبانه روزی یا زیستی بدن را به هم بریزد.

عوامل محیطی ای همچون يك اتاق بسیار گرم یا بسیار سرد، بسیار شلوغ یا بسیار روشن نیز می تواند مانع يك خواب راحت باشد. دوری از فرزندان یا دیگر اعضای خانواده نیز می تواند خواب را مختل کند. اگر شما در کنار کسی که عادت های خوابیدن متفاوتی دارد، خروپف می کند، نمی تواند بخوابد یا مشکلات خواب دیگری دارد، قرار بگیرید، باعث می شود که خوابتان مختل شود.

● مشکلات سلامتی و اختلالات خواب

تعدادی از مشکلات جسمی نیز می تواند در خوابیدن مداخله کند. برای مثال، دردهای مفاصل و دیگر وضعیت هایی که باعث بروز درد می شوند، کمردرد و... باعث می شوند که خواب به خوبی صورت نگیرد. مطالعات همه گیر شناختی نشان می دهند که شکایت های مربوط به خواب که افراد گزارش می دهند با افزایش خطر نسبی بیماری های قلبی- عروقی مرتبط است.

برای زنان، بارداری و جابه جایی هورمونی- که موجب نشانه های پیش از قاعدگی یا یائسگی می شوند- که همراه گر گرفتگی است، می تواند مؤثر خواب باشد.

در نهایت، داروهای خاصی همچون بادبرها، استروئیدها و داروهایی که برای فشار خون بالا، آسم یا افسردگی تجویز می شوند باعث مشکلات خواب به عنوان يك اثر جنبی می شود.

بر طبق چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-IV) در برخی از اختلالات روان شناختی خستگی يك نشانه عمده و اصلی است. اختلال افسردگی عمده (شامل افسردگی پس زایمانی) و اختلال افسردگی جزئی از جمله این اختلالات هستند.

● نوجوانان، مشکلات خواب و مواد مخدر

برطبق يك مطالعه بلندمدت که در آوریل ۲۰۰۴ تحقیق بالینی و تجربی منتشر شد. نوجوانانی که پیش از سن مدرسه رفتن، عادات خواب بدی داشتند، بیش از دو برابر دیگران احتمال دارد که از مواد مخدر استفاده کنند. این یافته که توسط دانشگاه میشیگان به دست آمده است، بخشی از يك مطالعه سلامت خانواده است که ۲۵۷ پسر و والدین آنها را برای مدت ۱۰ سال در نظر گرفته است. این مطالعه، يك ارتباط معنی دار بین مشکلات خواب در کودکان و استفاده از مواد مخدر طی سال های بعد یافته است. این داده های بلند مدت، هنوز در مورد دختران موجود نیست.

محققین اعتقاد دارند که مشکلات خواب در دوران کودکی ممکن است يك علامت برای پیش بینی خطر اعتیاد در سنین نوجوانی باشد و این که ممکن است يك عامل زیستی مشترك، بنیان هر دو صفت باشد.

• کودکان و اختلالات خواب

کابوس ها- رویاهایی با محتوای زنده و شفاف و آشفته هستند. کابوس ها معمولاً شامل يك بیداری فوری و به یادآوری کامل محتوای رویا هستند. ترس های خواب- اغلب به عنوان کابوس های شدید توصیف می شوند. همانند کابوس ها، اغلب در دوران کودکی روی می دهند. ویژگی های يك ترس خواب عبارتند از: برانگیختگی، اضطراب، گشادی مردمك چشم ها، تعریق و افزایش فشار خون. كودك، وحشت زده به نظر می رسد، جیغ می کشد و معمولاً برای چند دقیقه آرام نمی شود. بعد از آن آرام می شود و دوباره به خواب می رود. وحشت های خواب معمولاً در اوایل شب روی می دهند و با خوابگردی نیز همراه است. كودك اتفاقات ترسناك را یا اصلاً به یاد نمی آورد و یا تنها يك خاطره مبهم از آن دارد.

• پیامدهای خواب کم

به گزارش کمیسیون ملی تحقیق اختلالات خواب آمریکا، افرادی که مبتلا به بی خوابی شدید هستند، مسبب اصلی اتفاقات و حوادث خطرناك هستند. هر ساله هزینه اختلالات خواب و بی خوابی در آمریکا، ۹/۱۵ میلیون دلار به صورت هزینه مستقیم و ۵۰ تا ۱۰۰ بیلیون دلار به صورت هزینه غیرمستقیم در سال می باشد. همچنین، چرت زدن و ناگهان به خواب رفتن در هنگام رانندگی باعث حداقل ۱۰۰ هزار تصادف، ۷۱ هزار آسیب دیدگی و ۱۵۵۰ مرگ در هر سال در آمریکا است.

جوانان که در برابر اثرات بی خوابی مزمن آسیب پذیر هستند، در بیش از نیمی از تصادفاتی که به دلیل به خواب رفتن در بزرگراه ها اتفاق می افتد دخیل هستند. بی خوابی همچنین در یادگیری جوانان اختلال ایجاد می کند. در آمریکا، ۶۰ درصد از دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان گزارش کرده اند که در طول روز خسته هستند و ۱۵ درصد از آنها اذعان دارند که در سر کلاس چرت می زنند. به گزارش وزارت حمل و نقل آمریکا، يك درصد از ۴ درصد کل تصادفات بزرگراه ها به دلیل بی خوابی است و ۴ درصد از این تصادفات منجر به فوت می شود.

عوامل خطررأی تصادفات رانندگی با حالت خواب آلود:

۱ - رانندگی در اوایل صبح و یا اواخر شب.

۲ - بیماران مبتلا به بی خوابی مفرط غیرقابل درمان.

۳ - افرادی که ۶ ساعت یا کمتر را در هر روز می خوابند.

۴ - جوانان.

۵ - رانندگان کامیون های ترانزیتی.

۶ - کارگران شیفت شب.

۷ - پزشکان.

• خواب شبانه خوبی

به گفته متخصصین، يك خواب شبانه به ۵ مرحله که مکرراً جابه جا می شوند، تقسیم می شود که با نوع موج مغزی ای که خواب ملایم یا عمیق

را نشان می دهد، تعریف می شوند. نزدیک صبح، در سرعت حرکت چشم ها افزایش دیده می شود. ماهیچه های بدن سست می شوند و رویا دیدن اتفاق می افتد و خاطرات جدید در مغز تحکیم می شود.

ارزش حیات بخش خواب هنگامی که فرد چرت می زند و به کرات بیدار می شود، کاهش می یابد. این مسأله باعث جابه جا شدن الگوهای موج مغزی می شود. معتادان که بیشتر اوقات چرت می زنند و به کرات بیدار می شوند، کارکرد ذهنی شان در طول روز تضعیف می شود. درمان های خاصی مانند درمان شناختی- رفتاری به افراد یاد می دهد که چگونه الگوهای تفکر و رفتار خود را باز شناسند و آنها را در جهت حل مشکلاتشان تغییر دهند. اخیراً این نوع درمان در حل مشکلات خواب افراد بسیار سودمند نشان داده شده است.

بر طبق رهنمودهای متخصصین خواب، روش هایی برای مقابله با مشکلات خواب وجود دارد که عبارتند از:

۱ - داشتن يك برنامه منظم برای خوابیدن و بیدار شدن.

۲ - نوشیدن یا نخوردن کافئین در طی ۶ ساعت قبل از خواب و به حداقل رساندن استفاده از آن در طول روز.

۳ - نکشیدن سیگار، به خصوص نزدیک به زمان خواب.

۴ - اجتناب از الکل و غذای سنگین قبل از خواب.

۵ - ورزش منظم.

۶ - کم کردن شلوغی، نور زیاد و دمای بسیار گرم یا بسیار سرد جایی که می خوابید.

۷ - تعیین يك زمان خواب منظم و به بستر رفتن در همان زمان.

۸ - بیدار شدن بدون زنگ ساعت.

۹ - رفتن به بستر در اوایل شب.

این روش ها تضمین می کند که شما خواب کافی ای داشته باشید.

• بی خوابی و درمان شناختی- رفتاری

درمان شناختی- رفتاری به میزان ۸۰-۷۰ درصد در کمک به افرادی که مبتلا به بی خوابی مزمن هستند، موفق بوده است. تقریباً يك سوم از افرادی که مبتلا به بی خوابی هستند، پس از درمان به خواب نرمالی دست می یابند و ۵۰ درصد نیز نشانه های بی خوابی شان کاهش می یابد و ۶۰-۴۵ دقیقه بیشتر می خوابند. هنگامی که بی خوابی همراه با اختلالات روان شناختی ای همچون افسردگی باشد، درمان اولیه باید وضعیتی را که علت اصلی آن بیماری بوده، هدف قرار بدهد. اما گاهی اوقات حتی بعد از حل وضعیت به وجود آورنده، ممکن است بی خوابی هنوز وجود داشته باشد.

متخصصان بالینی از دفتر خواب برای به دست آوردن يك تصویر دقیق از الگوی خواب هر فرد، استفاده می کنند. زمان رفتن به بستر خواب، زمان بیدار شدن، زمان به خواب رفتن، تعداد و زمان های بیدار شدن، زمان خواب واقعی و کیفیت خواب، توسط فرد مبتلا به بی خوابی در این دفتر ثبت می شود.

يك فرد عادات خواب ضعیف (تماشای تلویزیون در بستر خواب یا زیاد خوردن قبل از خواب) و الگوهای نامنظم خواب (بسیار دیر خوابیدن، به مدت

طولانی در طول روز چرت زدن) را برای جبران بی خوابی در شب، نشان می دهد. برخی بیماران نیز يك ترس از نخوابیدن و نگرانی در مورد پیامدهای نخوابیدن را نشان می دهند. درمان هایی که عادات ضعیف خواب و باورها و نگرش های نادرست در مورد خواب را هدف قرار می دهند، نتیجه می دهد اما گاهی اوقات، داروها، ممکن است در قطع دوره بی خوابی نقش داشته باشند، اما درمان های رفتاری برای تغییر دادن شرایطی که بی خوابی را تداوم می بخشد، ضروری هستند.

در افکاری همچون؛ من امشب ساعت ۸ می خوابم یا من برای خوابیدن دارو مصرف می کنم یا من در مورد بی خوابی ام کاری نمی توانم بکنم یا اگر خوابم نمی برد، پس بیمار هستم. باید تغییر اساسی داده شود. این افکار بسیار زیاد برخواب متمرکز هستند که این مسأله می تواند باعث اضطراب بشود. خواب نزدیک شما خواهد شد هنگامی که شما به دنبال آن نگردید. آنچه در بسیاری موارد نتیجه بخش است، یکسان کردن یا منحصراً کردن خواب فرد با دادن کنترل بیشتر به فرد بر خوابش می باشد. فرد می تواند دفتر خواب را برای یکی دو هفته داشته باشد و اطلاعاتی را که قبلاً در مورد آن بحث کردیم، ثبت کند و متخصص بالینی میزان زمان صرف شده در بستر خواب با میزان واقعی خواب را کنترل می کند. سپس متخصص بالینی می تواند به بیمار بگوید که یا دیرتر به بستر برود و یا زودتر و یا هر چیز دیگر. این روش مدت زمان خواب را بهبود می بخشد، زیرا از يك موقعیت محرومیت خفیف از خواب که منتج به کاهش اضطراب پیرامون خواب می شود، استفاده می کند. برای جلوگیری از به خواب رفتن در طول روز، به بیماران گفته نمی شود که خواب خود را محدود به کمتر از ۵ ساعت کنند.

فرد همچنین می تواند کنترل بیشتری بر محرك های محیط اتاق خوابش داشته باشد. این می تواند شامل رفتن به بستر خواب تنها هنگامی که خواب آلود است، بیرون آمدن از بستر هنگامی که نمی تواند بخوابد، بیرون آمدن از بستر در يك زمان ثابت در هر صبح (منجمله روزهای تعطیل) و اجتناب از چرت های روزانه.

در نهایت، فرد می تواند فنون آرمیدگی را به عنوان بخشی از درمان بگنجاند. برای مثال، فرد می تواند خودش يك ساعت قبل از رفتن به بستر به آرمیدگی و آرام شدن بپردازد و زمانی را به ثبت دلمشغولی ها و برنامه های روز بعد اختصاص دهد.

بعد از شناسایی الگوهای تفکر ناکارآمد، متخصص بالینی تفسیر دیگری را از آنچه برای شخص مضطرب کننده است، عرضه می دارد. بدینگونه که فرد می تواند در مورد بی خوابی اش به روش متفاوتی فکر کند. چند روش برای تغییرات اساسی شناخت افراد عرضه شده است که عبارتند از:

- داشتن انتظارات واقع بینانه.

- مقصر ندانستن بی خوابی برای خراب شدن کل روز.

- احساس نکنید که بی خوابی در يك شب باعث پیامدهای وحشتناکی خواهد شد.

- به میزان بسیار زیاد به خواب اهمیت ندهید.

- و در نهایت، قدری در برابر اثرات بی خوابی تحمل داشته باشید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=236512>

وقتی پلک ها بسته می شود

خواب، حالتی دوره ای از استراحت است که در طول آن آگاهی از دنیا به حال تعلیق درمی آید. برجسته ترین ویژگی خواب که آن را از حالت بیداری متمایز می کند توقف ادراک است؛ شخصی که می خوابد نمی بیند یا نمی شنود. به علاوه خواب با کاهش حرکت ماهیچه ها، کاهش سوخت و ساز بدن و الگوهای امواج مغزی پیچیده و فعال مشخص می شود. خواب متشکل از ۵ مرحله و جزو اساسی سلامت بدن و ذهن است و به طرق مختلفی به تجدید قوا و نشاط بدن کمک می کند که عبارتند از:

- حافظه و یادگیری



خواب، مغز را به کدگذاری اطلاعات جدید و احتمالاً ذخیره آنها قادر می سازد. خواب قسمت هایی از مغز را فعال می کند که کنترل کننده یادگیری است. فعالیت قسمت هایی از مغز که عواطف، تصمیم گیری و تعاملات اجتماعی را کنترل می کند در طول خواب به طور فوق العاده ای کاهش می یابد که اجازه عملکرد بهینه را در زمان بیداری به مغز می دهد. سیستم عصبی- برخی متخصصین اظهار می کنند که عصب های استفاده شده در طول روز هنگام خواب خودشان را بازسازی می کنند. زمانی که ما دچار آشفتگی در خواب می شویم، رشته های عصبی نمی توانند به طور مؤثری کار خود را انجام دهند و سیستم عصبی آسیب می بیند. سیستم دفاعی بدن- به طور مشابهی، خواب باعث می شود سیستم دفاعی بدن بتواند به طور مؤثری کار کند. در طول خواب عمیق، رشد سلول های بدن زیاد می شود، در حالی که پروتئین به میزان آهسته تری پایین می آید. بدون خواب مناسب سیستم دفاعی بدن ضعیف می شود و بدن نسبت به عفونت و بیماری آسیب پذیر می شود.

رشد و پرورش- کودکان نسبت به بزرگسالان به خواب بیشتری نیاز دارند. هورمون های رشد در طول خواب آزاد می شوند، به طوری که خواب برای پرورش جسمی و ذهنی حیاتی است. اثرات(مثبت و منفی) خواب برای بچه ها و کودکان دو چندان می شود. کودکان خسته اغلب نق می زنند، بی قرارند و به آسانی دچار ناکامی و مشکل می شوند. برای بزرگسالان، رهبری کردن و چاره اندیشی در مورد اثرات خستگی در کودکان، ساده

تر از توجه به علائم بدن خودشان برای استراحت بیشتر است.

● مراحل خواب

خواب دارای ۵ مرحله است. بدن از مراحل مختلف خواب از مرحله ۱ به مرحله رم(مرحله پنجم خواب، حرکات سریع چشم) و سپس دو باره از مرحله ۱ به مراحل بعدی سیر می کند. هر مرحله معرف يك وضعیت جسمی و ذهنی مختلف بدن در طول خواب است. در طول برخی مراحل، بدن در يك خواب سبک تر قرار دارد و می تواند راحت بیدار شود، در حالی که مراحل دیگر دلالت بر خواب خیلی عمیق دارند. ۵ مرحله خواب عبارتند از:

● مرحله ۱(خواب آلودگی)- ما به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه به خواب می رویم و از خواب بیدار می شویم. (چرت زدن) و می توانیم به راحتی بیدار شویم. چشم های ما به آرامی حرکت می کند و جنبش ماهیچه ها کم می شود.

● مرحله ۲(خواب سبک)- حرکات چشم های ما متوقف می شود و امواج مغزی(نوسانات فعالیت الکتریکی که با الکترودها اندازه گیری می شود) با جهش گاه گاه امواج سریع آرام تر می شود. میزان ضربان قلب ما آرام می شود و درجه حرارت بدن کاهش می یابد.

● مراحل ۳ و ۴ (خواب عمیق)- امواج مغزی آرام که دلتا نامیده می شود ظاهر می گردند، که در جای جای آنها امواج کوچک تر و سریع تر قرار گرفته اند. در مرحله ۴ مغز امواج دلتا را تقریباً به طور انحصاری تولید می کند. در طول مراحل ۳ و ۴ خواب- که این دو به همراه یکدیگر خواب عمیق نامیده می شوند- بیدار شدن برای هر کس دشوار است. هیچ حرکت چشم یا فعالیت ماهیچه ای وجود ندارد. افرادی که در طول خواب عمیق بیدار می شوند به سرعت با محیط سازگار نمی شوند و اغلب احساس گیجی می کنند و برای چند دقیقه پس از بیداری جهت ها را گم می کنند. برخی کودکان در مرحله عمیق خواب دچار شب ادراری، وحشت های شبانه یا خوابگردی می شوند.

● خواب رم(حرکت سریع چشم ها)- در طول خواب رم، تنفس ما سریع تر، نامنظم تر و منقطع تر می شود، چشم هایمان به سرعت در جهات مختلف حرکت می کند و ماهیچه های بدن موقتاً بی حرکت می شود. میزان ضربان قلب ما افزایش می یابد و فشار خون ما بالا می رود و افراد در این مرحله رویا می بینند.

زمان متوسط يك چرخه خواب کامل ۹۰-۱۱۰ دقیقه است. در حدود ۵۰ درصد زمان خواب در مرحله ۲ و در حدود ۲۰ درصد در خواب رم می گذرد. ۳۰ درصد باقی مانده به طور مساوی میان مرحله ۱ و مرحله ۳ و ۴ تقسیم می شود. به طور متوسط، يك شخص مراحل مختلف خواب را(مراحل ۱ تا ۵) در طول ۸ ساعت، ۴ یا ۵ بار تجربه می کند. پس از این که فرد می خوابد، اولین دوره خواب رم عموماً ۷۰-۹۰ دقیقه بعد اتفاق می افتد. اولین چرخه (در طول ۴ یا ۵ بار) دارای دوره رم کوتاه تر و دوره خواب عمیق طولانی تر است. این روند همچنان که شب سپری می شود حفظ می شود. چرخه های بعدی دوره های رم طولانی تر و دوره های خواب عمیق کوتاه تر دارند. در صبح اغلب کسانی که خوابند تقریباً همه زمان را در مراحل ۱، ۲ و خواب رم، البته با خواب عمیق خیلی کم یا هیچ خواب عمیقی(مراحل ۳ و ۴) می گذرانند. نوزادان منحصر به فردند، زیرا تقریباً ۵۰ درصد زمان خوابشان در خواب رم می گذرد.

● میزان نیاز به خواب

بسیاری از مردم ارزیابی نمی کنند که برای کارکرد بهینه شان به چه میزان خواب نیاز دارند؛ آنها فقط می دانند که به قدر کافی نمی خوابند. نیاز خواب هر شخص متفاوت است. برخی افراد متوجه می شوند که فقط به ۶-۵ ساعت خواب نیاز دارند. در حالی که دیگران به ۱۱-۱۰ ساعت خواب

برای عملکرد بهینه نیاز دارند. به طور متوسط يك بزرگسال با ۷-۸ ساعت خواب در شب، عملکرد خوبی دارد؛ گرچه مهم این است که شما بر اساس خصوصیات فردی به چه میزان خواب نیاز دارید.

نوزادان و کودکان به حدود ۱۶ ساعت خواب در روز نیاز دارند. از ۶ ماهگی تا حدود ۳ سالگی، نیاز خواب کودکان به حدود ۱۴ ساعت کاهش می یابد. خواب نوجوانان ترکیبی از خواب شبانه و خواب کوتاه روز است. در نوجوانی نیاز به خواب کاهش می یابد، به طوری که نوجوانان به ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. خواب برای نوجوانان حیاتی است، زیرا زمانی که خوابند بدن آنها هورمونی آزاد می کند که در طول دوره بلوغ حیاتی و اساسی است. اما در مورد بزرگسالان به نظر می رسد برای بیشتر آنها ۷ تا ۸ ساعت خواب در شب بهترین میزان خواب است.

اما چگونه بفهمیم که خواب ما کافی است؟ بی نظمی در خواب، چگونه بر ما اثر می گذارد؟

علائمی چون به دشواری بیدار شدن در صبح، ناتوانی در تمرکز حواس، خوابیدن در موقع کار یا در کلاس و احساساتی نظیر بی حوصلگی، عصبانیت، افسردگی یا اضطراب نشان می دهد که احتمالاً ما به خواب بیشتری نیاز داریم.

خواب کمتر از میزانی که ما به آن نیاز داریم می تواند منجر به کمبود خواب شود، به این معنا که بدن ما منتظر است تا کمبود خواب را جبران کند. گفتنی است که يك فرد می تواند بی خوابی خود را در طول شب با بیشتر خوابیدن در شب بعد جبران کند و یا بی خوابی خود در طول هفته را با بیشتر خوابیدن در تعطیلات پایان هفته تلافی کند. جبران بی خوابی مهم است، زیرا بدن برای بازسازی و تجدید قوای خود به آن نیازمند است.

برخی مردم مدعی اند که به خواب کم عادت دارند. آنها ممکن است فکر کنند که بدن شان با يك برنامه خواب کمتر سازگار می شود، اما احتمالاً این گونه نیست. عموماً افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند در طول ساعات بیداری شان، علائم جسمی یا ذهنی بی نظمی خوابشان را نشان می دهند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=237150>



وقتی خواب به چشمت نمی آید...

نمی‌توانید به خواب روید؟ خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟ احساس





رضایت و شادابی در صبح ندارید؟ در طول روز عملکردتان خوب نیست؟
شما ممکن است دچار عارضه بی‌خوابی شده باشید و حدود ۳/۱ مردم،
دچار نشانه‌های بی‌خوابی هستند. این نشانه‌ها عبارتند از:

- خواب آلودگی
- خستگی
- قدرت تمرکز ضعیف
- کاهش هوشیاری و کاهش توان انجام کار به نحو شایسته

- افسردگی در طول شبانه روز
- زیاده از حد حساس بودن (نگران، بی‌قرار، افسرده، هیجان زده)
- اگرچه ممکن است برای شما به خواب رفتن در زمان خواب، خیلی مشکل باشد، ولی متوجه می‌شوید که سریعاً در مقابل تلویزیون، در سینما، موقع مطالعه و رانندگی به خواب می‌روید.
- شما با انجام یکسری از کارها ممکن است فکر کنید به خواب رفتن خود کمک کنید، (مانند زودتر به رختخواب رفتن) اما باید منتظر بدتر شدن خوابتان باشید، چرا که این رفتارها اثر متضاد دارند و مشکل شما را بدتر می‌کنند.
- بسیاری از ما برای چندین بار، بی‌خوابی را به طور موقت تجربه کرده‌ایم. این نوع اختلال خواب معمولاً ناشی از وقایع معمولی زندگی است، مانند:
- وقایع استرس‌زا
- استرس‌های احساسی
- بیماری
- دردهای گذرا

اختلال در بهداشت خواب (وقایع محیطی که تحت کنترل‌مان است، ممکن است باعث اختلال در خواب یا بی‌خوابی شود).
اختلال در ریتم شبانه روزی (تنظیم ۲۴ ساعته فعالیت‌های بدن) وقتی شرایط استرس‌زا برطرف شد، وقتی که درد بهبود یافت و وقتی که بهداشت خواب رعایت شد، خواب هم معمولاً بهتر می‌شود.
اختلال در ریتم شبانه روزی مثل کار در شیفت و مسافرت‌های هوایی، به نقاط دور دست، ممکن است باعث بی‌خوابی شوند، زیرا زمان به خواب رفتن شما یا از خواب بیدار شدن‌تان به طور موقت تغییر می‌کند. بهداشت خواب مناسب به خصوص میزان روشنایی، می‌تواند ریتم شبانه روزی بدن‌تان را بهتر کند و علائم بی‌خوابی ناشی از این علل را برطرف کند.

• علل طبی

بی‌خوابی ممکن است ناشی از علل مختلف طبی، درد و حتی درمان این بیماری‌ها باشد. همچنین بهداشت ضعیف خواب (رعایت نکردن بهداشت خواب) می‌تواند این شرایط طبی را نیز بدتر کند.

بیماری‌های افسرده کننده همیشه همراه با اختلال خواب است.

کسانی که از اضطراب رنج می‌برند، ممکن است به علت نداشتن توانایی در تخفیف نگرانی‌ها دچار اختلال خواب شوند.

درد ناشی از آرتریت، سایر بیماری‌های روماتولوژیک، سرطان و اختلالات مختلف نورولوژیک مثل نوروپاتی ناشی از دیابت، علل شایع بی‌خوابی هستند. اختلالات دستگاه گوارش مثل ریفلاکس اسید یا زخم معده همانند آئزین ناشی از بیماری‌های قلبی ممکن است درد قفسه سینه ایجاد کند و فرد از خواب بیدار شود. به علاوه، سردردهای خوشه‌ای در مراحل از خواب تشدید یا کمبود خواب باعث ایجاد آن می‌شود.

آشنایی با عواملی که باعث بدخوابی می‌شوند و اعلام آنها به پزشک معالج، حیاتی است؛ چرا که اختلال در خواب ممکن است مشکلات طبی را نیز تشدید کند. این امر باعث می‌شود که مطمئن شوید پزشک معالج شما مشکلات خواب و مشکلات طبی شما را با هم درمان می‌کند و در صورت نیاز، از متخصص این امر نیز بهره خواهد برد.

«خواب رفتن پا»، «خارش پا» و احساس «مورمور شدن پا» در نشانگان پای بی‌قرار دیده می‌شود.

بیشتر افرادی که «نشانگان پای بی‌قرار» دارند، دچار اختلالی به نام «اختلال حرکت متناوب اندام» نیز هستند که این افراد در طول خواب، حرکات تکرار شونده انگشت شست پا، پا و گاهی زانو و باسن را دارند.

این حرکات ممکن است باعث بیدار شدن فرد شود. پزشک معالج می‌تواند با تجویز یکسری از داروها، این حرکات که باعث اختلال در خواب می‌شود را بهبود بخشد و خواب آرامش بخش‌تری را فراهم کند.

تجویز یک گروه از داروها، مثل داروهای زیر، می‌تواند موجب بدخوابی یا بی‌خوابی شما شود:

- ضدافسردگی‌ها
- ضد فشارخون‌ها
- ضدآریتمی قلبی
- آنتی بیوتیک‌ها
- ضدحساسیت‌ها
- ضد ویروس‌ها
- گشاد کننده‌های برونش
- محرک‌های سیستم
- کورتیکواستروئیدها
- ضد احتقان‌ها
- داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی
- ادرار آورها
- برگشت دوباره به موضوع خواب

دانستن بهداشت خواب برای بهبود بی‌خوابی خیلی مهم است. به عنوان مثال، سیگار کشیدن می‌تواند به شدت بر خواب تاثیر منفی بگذارد. عوامل دیگری که با بی‌خوابی مرتبط هستند، عبارتند از کاری که واقعاً در رختخواب انجام می‌دهید (مانند مطالعه یا تماشای تلویزیون)، دمای اتاق، میزان سروصدا، زمان و میزان مایعاتی که مصرف کرده‌اید و غذایی که خورده‌اید، تماس با نور خیره‌کننده در شب (مثل نگاه کردن به صفحه نمایش کامپیوتر روشن) ممکن است ریتم شبانه روزی شما را تغییر دهد. بهداشت ضعیف خواب، می‌تواند مشکلات مهمی را در خواب ایجاد کند.

درمان بی‌خوابی به ۲ صورت انجام می‌شود: درمان دارویی و تغییرات رفتاری برای شروع خواب.

پزشکان علاقه دارند از یکی از سه دسته مختلف دارویی برای درمان بی‌خوابی استفاده کننده که شامل:

- ۱) دارویی با عنوان داروهای خواب‌آور غیربنزود یا زپینی که برای درمان بی‌خوابی به عنوان داروهای خط اول طراحی شده‌اند. اینها داروهای موثری هستند، چرا که سریعاً اثر می‌کنند، ساختمان‌بندی و مراحل خواب و کیفیت خواب را به هم نمی‌زنند و اعتیادآور هم نیستند.
- ۲) وقتی که افسردگی علت زمینه‌ای بی‌خوابی است، داروهای ضدافسردگی به علت اثر جانبی آرام بخش برای درمان بی‌خوابی استفاده می‌شود این داروها، کیفیت خواب را تغییر می‌دهند و ممکن است عوارض جانبی زیادی داشته باشند که شامل اعتیاد به دارو و گیجی در روز می‌شود.

• تغییرات رفتاری شامل:

۱) محدودیت خواب:

به این معنی که محل خواب فرد به رختخواب محدود شود. شما فقط در رختخواب می‌خوابید و تا وقتی در رختخواب می‌مانید که خوابتان می‌آید. در رختخواب برای ساعت‌ها بعداز بیداری دراز نکشید. اگر بعد از ۲۵ دقیقه خوابتان نبرد، از رختخواب خارج شوید و کارهایی که باعث آرامش‌بخشی به شما می‌شود، مانند خواندن کتاب انجام دهید. این به شما کمک می‌کند تا هیجان ناشی از بیدار بودن در رختخواب را کم کنید و در نهایت با یک احساس مثبت در رختخواب بخواهید.

وقتی که با این روش محل خواب خود را محدود کردید، در اوایل شب خیلی خسته و خواب‌آلود می‌شوید و بی‌خوابی‌تان برطرف می‌شود. در ابتدای شروع این روش درمانی تا زمانی که میزان خستگی و خواب‌آلودگی شما کاملاً مشخص نشده است، از فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد، نظیر رانندگی و... خودداری کنید.

۲) کنترل محرک‌ها:

شامل فراهم کردن شرایطی در اتاق خواب است که از آنجا تنها برای خواب استفاده شود و نه مثلاً تماشای تلویزیون.

۳) تمدید اعصاب:

استفاده از تکنیک‌های خاصی برای استراحت و تمدید اعصاب، باعث به خواب رفتن راحت‌تر می‌شود.

۴) درمان رفتار شناختی:

در اینجا یک روانپزشک می‌تواند در برطرف کردن افکاری که باعث خواب بدشانه می‌شود به شما کمک کند.

تمام درمان‌هایی که در بالا ذکر شد، باید توسط یک پزشک پس از بررسی و تشخیص مناسب آغاز، هدایت و ارزشیابی شود.

بی‌خوابی مزمن، عوارض زیادی را به دنبال دارد. مطالعات نشان می‌دهند که خواب کمتر از ۶ یا ۷ ساعت در شب با افزایش خطر مرگ همراه است.

در یک مطالعه نشان داده شده که خطر مرگ ناشی از کاهش زمان خواب، بیشتر از سیگار، فشارخون بالا و بیماری قلبی است. بنابراین اگر شما علائم بی‌خوابی دارید، به اندازه سایر بیماری‌هایتان به آن اهمیت دهید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=300144>



وقتی کم بخوابید ...

کم خوابی و بی خوابی بر بسیاری از سیستم‌های بدن تأثیرات منفی می‌گذارند. این تأثیرات ممکن است فوراً خود را نشان دهند یا اینکه در بلند مدت ظاهر شوند. به عنوان مثال، به دنبال فقط یک شب بی خوابی، عوارض زیر ظاهر می‌شود:

▪ کاهش هوشیاری و کارایی :

فقط ۵/۱ ساعت کمبود خواب در یک شب، هوشیاری (Alertness) در روز بعد را تا ۳۲ درصد کاهش می‌دهد.

بررسی‌های پژوهشگران نشان داده است که میزان عملکرد و دقت افرادی که برای مدت طولانی هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، همانند زمانی



است که فرد به مدت ۲ روز متوالی نخوابد.

▪ اختلال حافظه و شناخت:

بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که محرومیت از خواب، توانایی مغز برای ایجاد حافظه جدید را کاهش می‌دهد. در این

مطالعه، پژوهشگران ۲۸ فرد ۱۸ تا ۳۰ ساله را در دو گروه تقسیم کردند. به افراد گروه اول به مدت ۳۰ ساعت اجازه داده نشد که بخوابند، ولی گروه دوم به خانه‌های خود رفتند و مثل همیشه خوابیدند.

در ساعت ۶ بعد از ظهر روز بعد به همه این افراد ۱۵۰ اسلاید از مناظر، اشیاء و افراد غیر معروف نشان داده شد و در همان حال از مغز آنها اسکن به عمل آمد. این اسکن‌ها نشان داد که نواحی خاصی از مغز که در حافظه شرکت دارند، در افرادی که دچار کم خوابی نبودند، فعال تر بود. سپس به همه آنها اجازه داده شد که به خانه‌هایشان بروند و استراحت کنند.

عصر روز بعد، مجدداً از این افراد در مورد اسلایدهایی که روز قبل دیده بودند، امتحان به عمل آمد. به این صورت که به آنها ۲۲۵ اسلاید نشان داده شد که ۱۵۰ تای آنها همان اسلاید های قبلی بودند و ۷۵ تا جدید بودند. نتایج نشان داد که افرادی که روز اول نخوابیده بودند، در تشخیص اینکه کدام عکس‌ها جدید هستند، بدتر از گروه دوم عمل کردند.

▪ کاهش کیفیت زندگی:

کم‌خوابی باعث می شود که شما نتوانید به کارهای مورد علاقه‌تان که نیاز به تمرکز و توجه مداوم دارند، مثل دیدن برنامه مورد علاقه در تلویزیون، یا دیدن فیلم در سینما بپردازید.

▪ آسیب‌های شغلی:

محرومیت از خواب، خطر آسیب‌های شغلی را تا دو برابر افزایش می دهد.

▪ حوادث اتومبیل:

بنابر آمار اداره ملی ایمنی ترافیک بزرگراه‌های آمریکا، رانندگان خواب آلود سالانه مسئول ۱۰۰ هزار مورد تصادف اتومبیل، ۷۱ هزار مورد جراحت و ۱۵۵۰ مورد مرگ در آمریکا هستند. در یکی از مطالعات، از افراد دچار کم خوابی خواسته شد که پشت دستگاه‌های شبیه ساز (سیمولاتور) رانندگی قرار گیرند. نتیجه این بود که عملکرد آنها معادل و حتی پایین تر از افرادی گزارش شد که دچار مسمومیت با الکل یا سایر مواد بودند. موارد ذکر شده، همگی از آثار سوء فوری و زودرس کم خوابی بودند، ولی کم خوابی در بلند مدت هم عوارض شناخته شده‌ای دارد. از جمله:

۱) افزایش فشار خون،

۲) حمله قلبی،

۳) سکته مغزی،

۴) چاقی،

۵) مشکلات روانی نظیر افسردگی

و سایر اختلالات خلقی، کاهش تمرکز و آسیب‌های بلند مدت ناشی از تصادف.

حتی یک مطالعه طولانی مدت ۱۵ ساله که توسط محققان دانشگاه Yale آمریکا صورت گرفته است، نشان داد کسانی که کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۸ ساعت در طی روز می خوابند، بیش از کسانی که حدود ۷ ساعت می خوابند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

منبع : تبیان

وقتی نوزادان بی خواب می شوند

بی خوابی تنها بزرگسالان را درگیر نمی کند، نوزادان نیز از شدت بی خوابی کلافه می شوند ولی چون نمی توانند به راحتی بیان کنند با گریه های بیش از حد و آرام و قرار نداشتن های طولانی شکایتشان را ابراز می کنند. نوزادان معمولا ۱۶ تا ۲۰ ساعت در شبانه روز می خوابند که در ماه های سوم به حدود ۱۷ ۱۶ ساعت در روز می رسد. طولانی ترین زمان خواب آنها بین ۴ تا ۵ ساعت است و این دقیقا زمانی است که می توانند بدون شیر خوردن بخوابند. شیرخواران سه ماهه به طور متوسط پنج ساعت در روز و ده ساعت در شب می خوابند و تقریبا يك يا دو بار بیدار می شوند که طبیعی بوده و بنا به دلایلی مثل احساس گرسنگی، سرما یا خیس کردن اتفاق می افتد.



برای اینکه شیرخوار در طول شب خواب راحت داشته باشد او را بیش از حد بیدار نگه ندارید، زیرا خسته شده و در به خواب رفتن مشکل پیدا می کند. وقتی خواب آلود است او را در تخت خودش قرار دهید، او را به اتاق خودش ببرید تا یاد بگیرد بدون شما به خواب رود. نوزاد فرق روز و شب را نمی داند، این اختلاف را شما به وی یاد دهید.

در طول روز تا آنجا که می توانید با او بازی کنید و اجازه دهید شب به راحتی استراحت کند. حتی برای تعویض کهنه کودک نیز در شب با او صحبت نکنید و کمتر سر و صدا تولید کنید. این گونه او یاد می گیرد که در شب و در محیط های کم نور و کم سروصدا بخوابد.

کودک را جز زمانی که پاهایش به دلیل دفع مدفوع و ادرار دچار قرمزی، تورم و دردناکی نشده، شب هنگام برای تعویض کهنه بیدار نکنید. نوزاد در شش ماهگی باید یاد بگیرد که خودش بخوابد. فراموش نکنید در این سن مهم ترین دلیل نگرانی کودک، اضطراب از جدایی شما است. در طول روز ترس های ناشی از جدایی کودکان را با بغل کردن و نوازش های مداوم به او پاسخ دهید. ضمنا خوابیدن با پتو و عروسك را نیز به او یاد دهید و این گونه او را به خوابیدن بدون خودتان عادت دهید. پس از شش ماهگی تغذیه شبانه کودک را قطع کنید و تعداد دفعات تغذیه ای او را به يك بار آن هم قبل از خواب ساعت ۱۰ ، ۱۱ شب کاهش دهید. با تمامی اینها اگر باز هم نوزادتان نخوابد و در طول شب بسیار آشفته بود سریعا به پزشك اطلاع

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=17218>

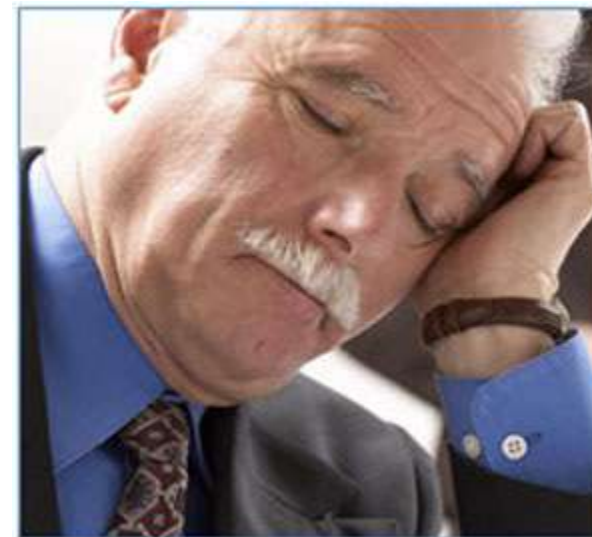


وقفه تنفسی در حین خواب

در تمام انسانها تهویه ریوی در هنگام خواب کاهش می یابد . دی اکسید کربن شریانی افزایش یافته ، عضلات حلقی شل می شوند و در نتیجه راه هوایی فوقانی باریک می گردد و مقاومت دستگاه تنفس بالا می رود . خواب طبیعی دارای مرحله ای است که به صورت چرخه ای ظهور می کند و هر مرحله با طرح خاصی از امواج نوار مغزی همراه است . یکی از این مراحل خواب توأم با حرکات سریع چشم (REM) است . که همراه با دیدن رؤیا بوده و مشخصه آن حرکات سریع چشم و شلی منتشر عضلات اسکلتی بجز دیافراگم و تنفس نامنظم است .

• وقفه تنفسی چیست :

وقفه تنفسی (Apnea) عبارتست از قطع کامل جریان هوا به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر .



هیپوپنه (Hypopnea) به کاهش قابل ملاحظه جریان هوا اطلاق می شود .

در برخی موارد ممکن است وقفه تنفسی و کاهش جریان هوا (Hypopnea) در حین خواب طبیعی بروز کند و میزان بروز آنها با افزایش سن بیشتر می شود .

با این حال در بیماران دچار سندرم وقفه تنفسی در خواب مدت و فراوانی وقفه تنفسی به حدی افزایش می یابد که سبب انقطاع خواب می شود

- علت سندرم وقفه تنفسی در خواب چیست ؟
- وقفه تنفسی در خواب به دو شکل دیده می شود .
- (۱) انسدادی : که علت آن انسداد راه تنفسی فوقانی می باشد .
- (۲) مرکزی : ناشی از کاهش نیروی پیش برنده تنفس بوده که ممکن است به دنبال آسیب دستگاه عصبی مرکزی ایجاد شود یا هیچ علتی برای آن پیدا نشود . (ایدیوپاتیک)
- علائم بالینی :
- مهمترین پیامد آن اختلال خواب می باشد که به صورت خواب آلودگی مفرط روزانه بوده و باعث افزایش خطر تصادفات وسایط نقلیه ، می گردد . از علائم دیگر می توان تحریک پذیری ، سردرد ، فشار خون بالا و افزایش میزان مرگ ناگهانی را نام برد .
- بطور کلی فردی که از خواب آلودگی مفرط روزانه شکایت داشته که مانع از فعالیت روزانه او می شود بخصوص اگر فردی که در کنار بیمار می خوابد از خروپف بلند و نفس نفس زدن وی شکایت باشد تشخیص وقفه تنفسی در خواب برای بیمار مطرح می شود .
- چه عواملی باعث انسداد راه هوایی در خواب می شوند ؟
- تخمین زده می شود وقفه تنفسی انسدادی در خواب در ۴ درصد مردان میانسال و مسن بروز می کند و شیوع آن در زنان کمتر است . عوامل خطر ساز عمده عبارتند از چاقی و شکل غیرطبیعی راه هوایی فوقانی که ناشی از بزرگی لوزه ها ، بزرگی زبان ، زبان کوچک و کام نرم طویل و کوچکی فک تحتانی می باشد .
- در چنین موقعیتهائی حتی شل شدن طبیعی عضله راه هوایی فوقانی در حین خواب ممکن است موجب انسداد کامل راه هوایی و وقفه کامل جریان هوا شود . پس از دوره های متغیری از انسداد راه هوایی بیمار از خواب بیدار می شود ، قوام عضله به حالت قبلی بازمی گردد و راه هوایی باز می شود . این چرخه ممکن است در طول شب صدها بار تکرار شود و منجر به دوره های متعددی از وقفه تنفسی و اختلال بارز الگوی طبیعی خواب گردد .

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=14954>

ویژگی‌های خواب

هزاران سال است که خواب‌هایی که انسان می‌بیند مورد توجه هنرمندان، فیلسوفان و پژوهشگران قرار داشته است. اما از زمانی که خواب‌ها مورد مطالعه علمی جدی قرار گرفته‌اند مدت زیادی نمی‌گذرد. با وجودی که خواب‌ها بسیار متنوع هستند اما آلن‌هابسن (۱۹۸۸)، یکی از پژوهشگرانی که در این زمینه کار می‌کند، ۵ ویژگی پایه را برای خواب‌ها مشخص کرده است:



(۱) خواب‌ها غالباً در بردارنده هیجانات شدید هستند

یکی از ویژگی‌های عمده خواب‌ها این است که هیجانات تجربه شده در آن‌ها معمولاً شدید، دردناک و سخت هستند. از جمله خواب‌هایی که زیاد گزارش می‌شوند قرار داشتن در وضعیت‌های بسیار ناراحت کننده و

خجالت‌آور (مثل عریان بودن در جلوی عموم) یا رویدادهای ترسناک و وحشت آفرین (مثل تحت تعقیب قرار داشتن) است. در برخی موارد، این هیجانات می‌توانند آنقدر شدید باشند که باعث وقفه در خواب یا باعث از خواب پریدن فرد گردند. سه هیجان شایعی که در خواب‌ها تشدید می‌شوند عبارتند از اضطراب، ترس و شگفت‌زدگی.

(۲) خواب‌ها غالباً غیرسازمان یافته و غیرطبیعی هستند

خواب‌ها غالباً پر از ناپیوستگی‌ها، ابهامات و ناهمخوانی‌ها هستند که گاهی این چیزها می‌تواند به محتویات عجیب و غریب و باورنکردنی آن‌ها بیانجامد. به گفته هابسن، یکی از ویژگی‌های برجسته خواب‌ها این است که شامل محتوا و سازمانی غیرطبیعی هستند که در آن، رابطه زمان و مکان و فرد وجود ندارد و از قوانین طبیعی پیروی نمی‌شود. برخی نمونه‌های محتوای غیرمنطقی خواب‌ها شامل پرواز، حرکت در زمان، صحبت کردن با حیوانات و تبدیل ناگهانی شیء به فرد و برعکس است.

(۳) پذیرش بی‌چون و چرای محتوای عجیب و غیرواقعی خواب‌ها

رویدادهای عجیبی که در خواب‌ها اتفاق می‌افتند معمولاً توسط ذهن فردی که در خواب است، بدون چون و چرا پذیرفته می‌شوند. به گفته هابسن، این پدیده به خاطر قدرت و نیروی هیجانات و ادراکات تولید شده در درون ماست. این رویدادها، ادراکات و اشیاء غیرمنطقی، در خواب نامربوط به نظر نمی‌رسند. اگر فرد پس از بیداری، خوابی که دیده است را به یادآورد، محتوای خواب برایش عجیب و حتی غیرقابل توضیح دادن است.

(۴) تجربه احساسات عجیب

تجربه کردن حس‌های عجیب و نامتداول، یکی دیگر از ویژگی‌های خواب‌هاست. حس افتادن (پرت شدن)، ناتوانی در حرکت کردن و ناتوانی در کنترل حرکات بدن، نمونه‌هایی از تجربیات حسی شایعی است که در خواب‌ها اتفاق می‌افتد.

(۵) خواب‌ها معمولاً به سختی به یاد می‌مانند

با وجودی که فعالیت مغز به هنگام خواب دیدن جریان دارد اما دستیابی به اطلاعات مربوط به محتوای خواب‌ها معمولاً پس از بیداری فرد غیرممکن می‌گردد. پژوهشگران تخمین می‌زنند که تقریباً ۹۵٪ تمام خواب‌ها پس از بیداری فرد، به طور کامل فراموش می‌شوند.

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌یار

منبع

Characteristic of Dreams", Kendra Van Wager,"

<http://psychology.about.com>

منبع : کارگاه آموزشی روان یار

<http://vista.ir/?view=article&id=117825>



ویژگی‌های یک تشک خوب

بعضی‌ها فکر می‌کنند پیشگیری و درمان بیماری‌ها فقط با قرص و دارو امکان دارد و بقیه امور زندگی، اینکه کجا بروند، کجا نروند، چطور بخورند و چطور بخوابند، ربطی به بیماری و سلامتی‌شان ندارد، برای مثال گمان می‌کنند هر جا که شد و با هر وضعیتی که بخوابند، در سلامت آنها تاثیری ندارد.

• سرفه‌های شبانه

پدر سرفه می‌کند. پدر سال‌هاست که سرفه می‌کند. نیمه‌شب‌ها بچه‌ها با





صدای سرفه پدر از خواب بیدار می‌شوند، اما از جایشان تکان نمی‌خورند. دراز کشیده در رختخواب در اتاق خودشان، چشم‌ها باز و دوخته به سقف گوش می‌دهند به صدای سرفه‌ها؛ مادر به آشپزخانه می‌رود و برای پدر آب

می‌آورد و آرام پشتش می‌زند. پدر سرفه می‌کند... بچه‌ها آرام به خواب می‌روند و باز پدر سرفه می‌کند. سال‌هاست که سرفه می‌کند...

شاید شما هم در خانواده‌تان مشابه چنین موردی را داشته باشید: سرفه‌ها و تنگی نفس‌های شبانه. در برخی بیماری‌های تنفسی، مثل آسم و بیماری انسداد مزمن ریوی، این حالت اتفاق می‌افتد. یعنی مدتی در حالت دراز کشیده‌بودن، باعث تشدید انسداد راه‌های هوایی و تنگ‌شدن آنها می‌شود و به این ترتیب سرفه و تنگی نفس اتفاق می‌افتد. در نارسایی قلبی، وقتی قلب به اندازه کافی و موثر نتواند کار <پمپ> مانند خود را انجام دهد، چنین وضعیتی رخ می‌دهد؛ یعنی ریه فرد به حالت خوابیده نمی‌تواند کار خودش را به سرانجام برساند.

همین‌طور در بیماری‌های دیگری مانند بازگشت اسید از معده به مری - که به دلیل بدکارکردن دریچه بین مری و معده به وجود می‌آید ممکن است چنین حالتی اتفاق بیفتد و درازکشیدن باعث برگشتن اسیداز معده به مری شود و بنابراین فرد صبح‌ها با حالت <ترش‌کردن> حتی تهوع و استفراغ بیدار می‌شود.

همه اینها نشان می‌دهد که خوابیدن، در بعضی شرایط به‌جای آن که باعث تمدد اعصاب و آرامش و نیرو برای کار روزانه شود، می‌تواند نیرو و توان انسان را بگیرد و حتی او را دچار مشکلات مرگباری کند. تنگی نفس، به‌خصوص اگر در بیماری آسم یا نارسایی قلبی رخ دهد، مسئله‌ای ساده نیست و اگر به موقع به فرد کمک نشود، ممکن است جان او را هم بگیرد.

پس برای ایمنی و سلامت، حتی در اتاق خواب هم باید فکر کرد و برنامه‌ریزی داشت. اگر تا حالا گذرانی به بیمارستان افتاده باشد، شاید دقت کرده باشید که چگونه تخت‌های بیمارستان، پشتی‌های قابل تنظیم دارند. دسته‌ای در کنار تخت‌ها در نظر گرفته شده که با چرخاندن آن می‌توان محلی را که زیر سر بیمار قرار می‌گیرد بالا و پایین برد.

این تنظیم ارتفاع، درست برای جلوگیری از همه این اتفاقاتی که در بالا گفته شد، به درد می‌خورد. کسانی که دچار هریک از مشکلات آسم یا نارسایی قلبی یا ریفلاکس (بازگشت) اسیداز معده به مری و یا بیماری انسداد مزمن ریوی یا برونشیت مزمن هستند، باید ارتفاع سر خود را تا حدی که احساس راحتی در تنفس می‌کنند بالا بیاورند. اما این بیماران وقتی از بیمارستان مرخص می‌شوند، چه باید بکنند؟

تخت‌ها و تشک‌هایی که قابلیت تنظیم ارتفاع دارند و می‌توان آنها را در منزل هم استفاده کرد، برای این بیماران مناسب است. اما لازم نیست حتما تشک یا تخت شما شکل ویژه‌ای داشته باشند تا از خطرات فوق پیشگیری کنید. کافی است چند عدد بالش اضافه‌تر در دسترس داشته باشید و ارتفاع سر خود را با آنها - هر تعداد که می‌خواهید- تنظیم کنید.

اتفاقا ارتفاع لازم - ارتفاعی که در آن تنگی نفس یا سایر علائم را نخواهید داشت - شاخص خوبی برای تعیین درجه پیشرفت بیماری‌تان خواهد بود. به این معنا که اگر در طی یک ماه متوجه شدید که برای یک خواب راحت باید بالش اضافه خارج کنید، باید برای تنظیم دوز داروهایتان به پزشک خود مراجعه کنید.

• آیا هرچه تشک سفت‌تر باشد، طبی‌تر است؟

البته فرورفتگی یکسانی که در اثر وزن بدن روی تشك ایجاد می‌شود، ممکن است باعث تشدید کمردرد در افراد حساس شود. ولی صرف اینکه تشك سفت به پیشگیری از کمردرد كمک می‌کند یا آن را از بین می‌برد، موضوعی است که از لحاظ علمی اثبات نشده است. برای رفع این مشکل تشك‌های اسفنجی هوشمند ساخته شده که می‌تواند درست متناسب با شکل بدن فرو برود و به این ترتیب از فشار نامتناسب روی کمر جلوگیری کند.

نکته‌ای که در مورد سفتی تشك وجود دارد آن است که برای برخی افراد تشك‌های سفت نه تنها طبی نیست، بلکه ضرر دارد. نمونه مهم، افراد مبتلا به دیابت هستند که چون مستعدند به زخم‌هایی موسوم به <زخم ناشی از فشار>، باید از واردشدن فشار زیاد و مستمر روی هر قسمت از بدن خود به شدت دوری کنند. (مثلا پاشنه پا در این افراد ممکن است دچار این نوع فشار مستمر و در نتیجه زخم ناشی از فشار بشود) به همین علت افراد مبتلا به دیابت هرگز نباید از تشك‌های سفت استفاده کنند.

همچنین افراد سالمند به دلیل آنکه چربی زیر پوست کمتری دارند، نباید روی تشك‌های سفت بخوابند. چربی زیر پوست به عنوان يك بالشك عمل می‌کند و نمی‌گذارد فشار زیادی - ناشی از وزن بدن - روی پوست وارد شود. وقتی مقدار این چربی کم شود و همین‌طور به دلیل شکنندگی و حساس‌شدن پوست در سنین بالا، حتی فشار کمتر می‌تواند باعث آسیب پوست و زیر پوست شود. سالمندانی که مشکل حرکتی دارند و در موقع خوابیدن کمتر می‌توانند جابه‌جا شوند و از این پهلوی به آن پهلوی بغلتنند، باید کاملاً متوجه این نکته باشند. <زخم بستر> مشکلی است که به همین ترتیب برای این افراد به وجود می‌آید و متأسفانه اگر پیشگیری نشود، درمان آن به سختی ممکن خواهد بود.

برای این منظور تشك‌هایی که به <تشك مواج> معروفند ساخته شده که علاوه بر آن حالت اسفنجی که گفتیم، می‌توانند لرزه‌هایی هم ایجاد کنند. این لرزه‌ها تا حدودی کار همان حرکات طبیعی را برای عضلات انجام می‌دهند. یعنی نمی‌گذارند خون در آنها تجمع پیدا کند.

چنین تشك‌هایی همین‌طور برای کسانی که در پاهایشان مشکل عروقی وجود دارد - مثل واریس - یا پاهایشان زود ورم می‌کند یا به کمردرد دچارند، می‌تواند تشك‌های مطلوبی باشد. برخی انواع پیشرفته‌تر این تشك‌ها ممکن است علاوه بر ماساژهای آهسته و مداوم، کمی گرما هم تولید کنند که هم باعث آرامش بیشتر در حین خواب می‌شود و هم دردهای عضلانی و خستگی‌های مفرط را تسکین می‌دهد.

• تشك مناسب بالاخره چه جور تشکی است؟

غیر از نکاتی که گفته شد، شاید مفیدترین راه تشخیص يك تشك مناسب آن است که آن تشك مناسب شما باشد. یعنی در صورتی که بیماری خاصی ندارید، خودتان بهترین شخصی هستید که می‌توانید تشك مناسب خود را انتخاب کنید؛ بنابراین دقت کنید وسعی کنید قبل از خرید، حتماً انتخابات را امتحان کرده باشید.

با این حال همه مشکلات خواب، با تشك حل نخواهد شد. مشکلاتی مثل بی‌خوابی، خرخر موقع خواب، وقفه‌های تنفسی حین خواب یا برخی دردهای عضلانی با منشا ناشناخته هستند که تشك‌ها نمی‌توانند برای رفع آنها کمکی به شما بکنند.

ولی توجه داشته باشید که ممکن است خواب ناکافی و نامناسب شما - مثلاً زیاد خواب‌دیدن و یا نداشتن خواب عمیق، یا بیدارشدن و از خواب پریدن مکرر در طی شب - به علت تشك یا وضعیت خوابیدن نامناسبتان باشد پس هرچه سریع‌تر درباره آن فکر بکنید!

هشت عامل بی‌خوابی

بی‌خوابی برای همه ما ممکن است هر از گاه اتفاق بیفتد ولی گاهی بی‌خوابی‌ها مکرر می‌شود و به تدریج کار و زندگی روزانه ما را مختل می‌کند. در این صورت به فکر چاره باید بود. شاید هم به فکر مصرف داروی خواب‌آور بیفتید تا مشکل را حل کنید. بی‌خوابی شکایت شایعی است که حدود ۳۰ درصد از کل جمعیت را گرفتار می‌کند و بسیاری از اوقات ممکن است به هیچ درمانی نیاز نداشته باشد. امروزه در ۸۰ درصد بیماران بی‌خواب می‌توانیم علت اصلی را کاملاً تشخیص دهیم. با هم نگاهی می‌اندازیم به ۸ دلیل شایع بی‌خوابی...

(۱) مواد غذایی و نوشیدنی‌های خاص: ممکن است برخی غذاها در بی‌خوابی نقش داشته باشند. احتمالاً وجود «تریپتوفان» در رژیم غذایی برای خواب ضروری است. تریپتوفان نوعی اسید آمینه لازم برای بدن است که در بعضی مواد پروتئینی از جمله گوشت، لبنیات، و تخم‌مرغ یافت می‌شود. وجود تریپتوفان برای ساخته شدن «سروتونین» الزامی است. در



واقع سروتونین نقش عمده را در خواب دارد. سروتونین جزء انتقال دهنده‌های عصبی است که عامل انتقال شیمیایی پیام‌های الکتریکی از یک سلول عصبی به سلول دیگر است. آن رژیم غذایی که به طور عمده از غلات و به ویژه ذرت تشکیل یافته باشد، از نظر تریپتوفان فقیر است. پس نوع تغذیه ممکن است گاهی سبب بی‌خوابی شود. از سوی دیگر، هر نوع نوشیدنی حاوی مواد محرک مغزی نیز می‌تواند سبب بی‌خوابی شود. آشناترین این آشامیدنی‌ها چای است. مواد دیگری که حاوی «کافئین» باشند، از جمله قهوه و کاکائو نیز همین وضعیت را پدید می‌آورند. نیم ساعت پس از نوشیدن چای یا قهوه میزان کافئین در خون به حداکثر می‌رسد. این میزان در طول سه تا ده ساعت به نصف تقلیل می‌یابد. از این‌رو

نوشیدن چای و قهوه یکی دو ساعت پیش از خواب می‌تواند سبب بی‌خوابی شود. در کسی که به مصرف کافئین عادت ندارد، مقدار نسبتاً کمی در حدود ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین، ممکن است حتی موجب بروز نشانه‌های مسمومیت با کافئین شود. برای اینکه امکان مقایسه فراهم گردد، باید گفت که یک فنجان قهوه حاوی ۱۵۰ میلی‌گرم کافئین است و در یک فنجان چای به طور متوسط ۷۵ میلی‌گرم کافئین وجود دارد. یک لیوان نوشابه از نوع کولا در حدود پنجاه میلی‌گرم و یک قطعه کوچک شکلات ۲۵ میلی‌گرم کافئین دارد. در کودکان نظر به کوچکی جثه، مقادیر کم‌کافئین می‌تواند موجب بی‌خوابی شود.

۲) اضطراب: در یک فرد جوان که از نظر جسمی سالم است، علت اصلی بی‌خوابی در بیشتر موارد نوعی اضطراب است. اضطراب ساده و زودگذر پدیده‌ای است که همه افراد پیش از حضور در جلسه امتحان و یا قبل از یک دیدار مهم احساس کرده‌اند. این اضطراب معمولاً باعث یک یا چند شب بی‌خوابی می‌شود که به صورت اختلال در به خواب رفتن ظاهر می‌شود. گاهی بی‌خوابی ناشی از اضطراب مزمن و پیچیده عصبی (روان‌پریشی) است. در این صورت زمینه اختلال ویژه روانی شامل خواب و رویا هم می‌شود و یا در شب تظاهر می‌کند. در این موارد شخص می‌ترسد که در هنگام خواب اتفاق بدی برایش روی دهد. برخی افراد هستند که به علت ترس از دیدن کابوس نمی‌توانند بخوابند. گاهی بی‌خوابی ممکن است نخستین نشانه آغاز یک بیماری شدید روانی باشد و برخی از بیماران که چند بار به عود بیماری شدید روانی دچار شده‌اند، گاهی با شروع بی‌خوابی متوجه می‌شوند که عود دیگری در کار است و خود شخصا با مراجعه به پزشک و از سرگرفتن درمان از عود بیماری جلوگیری می‌کنند. گاهی نیز اضطراب مزمن آن چنان موجب تنش و خستگی عضلانی می‌شود که شخص به علت احساس درد ماهیچه‌ها از خواب بر می‌خیزد.

۳) افسردگی: افسردگی در افراد میانسال و مسن می‌تواند سبب بی‌خوابی شود. در چنین مواردی علاوه بر بی‌خوابی، نشانه‌های دیگری، همچون بی‌اشتهایی و کاهش وزن، احساس خستگی همیشگی، نداشتن نیرو و بی‌میلی به زندگی مشهود است. در جوانان، افسردگی ممکن است سبب افزایش خواب و اشتها شود.

۴) بیماری‌های غده تیروئید: پرکاری تیروئید باعث خواب‌های کوتاه مدت و گسیخته می‌گردد. اما کم‌کاری تیروئید موجب خواب‌آلودگی زیاد می‌شود. ۵) محل و ساعت خواب: خوابیدن در جای ناآشنا، تغییر دایمی ساعت خواب که از جمله در کار نوبتی ملاحظه می‌شود، سر و صدای زیاد در محیط و ناراحت بودن بستر از دلایل بی‌خوابی است.

۶) افزایش سن: با بالا رفتن سن به طور طبیعی، کاهش در زمان خواب و افزایش در دفعات بیداری در طول شب به وجود می‌آید. البته در تعداد کمی از افراد با افزایش سن میزان خواب هم بیشتر می‌شود.

۷) اثرات مستقیم داروها: برخی از داروها به طور مستقیم باعث بی‌خوابی می‌شوند، از آن جمله به داروهای محرک اعصاب مانند «آمفتامین» و «کافئین» باید اشاره کرد. یک گروه از داروهای ضدافسردگی تحت عنوان مهارکننده‌های آنزیم «منوآمینوآکسیداز» ممکن است سبب بی‌خوابی شوند. البته پزشک در صورت تجویز این داروها، زمان مناسب مصرف آنها را ذکر خواهد کرد تا از بی‌خوابی شبانه جلوگیری شود. الکل در کشورهای غربی از علل عمده بی‌خوابی شبانه و خستگی و کسالت پس از برخاستن از خواب می‌باشد.

۸) قطع ناگهانی برخی داروها: قطع ناگهانی برخی داروها که اثر خواب‌آور دارند، با بی‌خوابی توأم می‌شود، از جمله باید به «باربیتورات‌ها» اشاره کرد. البته در ایران تنها یکی از این گروه داروها به نام فنوباریتال به کار می‌رود که کاربرد ضدتشنجی دارد و داروی بسیار مناسبی نیز هست و به

هر حال قطع آن فقط باید طبق توصیه پزشک انجام گیرد. به دنبال قطع ناگهانی بعضی از آرام‌بخش‌های ضعیف مانند دیازپام هم ممکن است برای چند شب بی‌خوابی پدید آید. از این‌رو قطع این داروها باید به تدریج صورت پذیرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370829>



یک خواب انرژی بخش!

مطالعات نشان می‌دهند که ما در شبانه روز به ۸ ساعت خواب نیاز داریم! با این همه اکثر زنان تنها ۶ ساعت در شب می‌خوابند. نداشتن یک خواب خوب می‌تواند باعث اختلاف در رفتار و میزان انرژی شخص شود و حتی این احتمال وجود دارد که برخی بیماریها را به دنبال داشته باشد.

«مشکلات خواب در زنان رایج و مهم هستند، تأثیرات این مشکل بر روی احساس شخص می‌تواند قابل ملاحظه باشد.» این مطلب را دکتر برایان جی مورای، عصب شناس دانشگاه تورنتو و بیمارستان سانتی بروک اظهار می‌دارد. او در این مقاله توضیح می‌دهد



که چرا بعضی اختلالات خواب در زنان رایج هستند و توصیه‌هایی که بتواند به بهتر شدن خواب شخصی کمک کند را خاطرنشان می‌کند.

اما یک خواب طبیعی چگونه است؟

ما هر شب چند مرحله از خواب را پشت سر می‌گذاریم: در ابتدا به یک خواب سبک که اولین مرحله است، وارد شده و سپس به مرحله دوم خواب

می رویم که بیشتر خواب ما را تشکیل می دهد، بعد از آن مرحله سوم و چهارم فرا می رسد که خوابی با امواج آرام یا خواب نیروبخش نامیده شده و بالاخره در پایان وارد مرحله حرکات چشمی سریع یا مرحله خواب دیدن می شویم. هر دوره (چرخه) حدود ۹۰ دقیقه طول می کشد و ما هر مرحله را پنج یا شش بار در شب پشت سر می گذاریم.

• زنان و خواب

دوره عادت ماهانه: نوسان هورمون پروژسترون و استروژن که در دوران عادت ماهانه پیش می آید و می تواند باعث اختلال در خواب شود. استروژن یک اثر انرژی زایی در طول خواب ایجاد می کند، زیادی این هورمون می توان باعث بیخوابی شود. پروژسترون خاصیت آرامش بخشی دارد و مانند یک داروی خواب آور عمل می کند. به گفته دکتر مورای، بسیاری از زنان خواب بیشتری در طی هفته ای که عادات ماهانه شان را پشت سر گذاشته اند، دارند، یعنی دوره ای که درصد پروژسترون به اوجش می رسد.

• بارداری:

در حدود ۸۰ درصد از زنان باردار، با اختلالات در خواب، بی خوابی و کم شدن مدت زمان خوابشان مواجه می شوند. در دوران بارداری، زنان بیشترین زمان خوابشان در مرحله اول خواب می گذارد و کمترین زمان در مرحله سوم و چهارم، یعنی مراحل خواب نیروبخش. در نتیجه، کاهش مدت خواب عمیق و افزایش خستگی و خواب آلودگی در طی روز را به دنبال دارد. بیدار شدن های رایج در طول شب و اختلال در خوابیدن و خواب ماندن می تواند دردهای استخوان، گرفتگی های عضله زانو و حرکات جنینی را به دنبال داشته باشد. بعضی اختلالات خواب در این زنان عبارتند از سندرم خستگی پا و یا وقفه تنفسی در هنگام خواب سندرم.

خستگی پا (به عنوان یک حس ناخوشایند یا مورمور پاها در طول شب) در ۲۰ درصد از زنان باردار خود را نشان می دهد، بخصوص در سه ماهه سوم بارداری. اختلاف خواب همچنین در این زنان به دنبال کمبود فولیک اسید و آهن می -واند باشد.

• یائسگی:

با بالا رفتن سن و پیر شدن، زنان استعداد بیشتری در بروز اشکال در خوابشان دارند. به دنبال یائسگی، بسیاری از زنان از بیخوابی رنج می برند و در طول روز احساس خستگی می کنند. در حدود ۳۰ درصد از زنان یائسه مشکلاتی در خوابیدن و خواب ماندن دارند. کاهش سریع هورمون استروژن در این زنان اغلب گر گرفتن و علائم دیگری را به دنبال دارد که باعث اختلال در خوابشان می شود. به علاوه سندرم سنگینی پا در زنان یائسه متداول است و می تواند مرتبط با کمبود آهن باشد.

• درمان:

اگر شما از سندرم سنگینی پا و وقفه تنفسی در هنگام خواب رنج می برید و یا اگر مشکلاتی در خواب و یا خواب ماندن احساس می کنید، با پزشکتان مشورت کنید. داروها و مکمل های آهن یا فولیک اسید می تواند به بعضی از زنان در مواجهه با این مشکلات کمک کند و ممکن است مکملهای استروژن در طی یائسگی مفید باشند.

توصیه هایی برای یک خواب خوب:

در اینجا چند توصیه به شما پیشنهاد می شود تا در بهتر خوابیدن به شما کمک کند:

- ساعتتان را تنظیم کنید، به طوری که بتوانید همیشه در يك ساعت مشخص بخوابید و بیدار شوید.
- تنها از رختخوابتان برای خواب استفاده کنید.
- از خواب بعد از ظهر اجتناب کنید، سعی کنید شب بیشتر بخوابید.
- از کافئین، نیکوتین و غذاهای سرشار از مواد چرب پیش از خوابیدن پرهیز کنید.
- شب از ورزش کردن خودداری کنید، سعی کنید این کار را در طول روز و یا غروب انجام دهید.
- به راحتی اتاقتان اهمیت دهید، نور و دمای اتاقتان را تنظیم کنید.
- پیش از خواب نفسهای عمیق بکشید و یا پیش از به رختخواب رفتن يك دوش آب گرم بگیرید.

منبع: سایت زنان و سلامتی

مترجم: لیلا حسینی مقدم

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12317>



يك خواب راحت

کودکان عادت های مختلفی برای خوابیدن دارند، بعضی از آنها ۱۴ تا ۱۶ ساعت در روز می خوابند در حالی که برخی دیگر ۹ ساعت خواب را ترجیح می دهند. مادران بچه های گروه اول اغلب برای خواباندن کودک خود دچار مشکل می شوند و در این میان گریه های پیپی کودکان از مواردی است که هم کودک و هم مادر را آزار می دهد. توصیه ما به شما این است که در مرحله اول عادت های کودک خود را برای خواب بشناسید و با امتحان روش





های مختلف به او کمک کنید تا راحت تر بخوابد.

اگر کودک شما صبح زود از خواب بیدار می شود و شما احساس می کنید

که او به خواب بیشتری نیاز دارد، سعی کنید تعدادی از اسباب بازی های دلخواه او را در تخت خوابش بگذارید تا با علاقه به رختخواب برود و مدتی را صرف بازی کردن با اسباب بازی هایش کند. به این ترتیب او با خوابیدن مبارزه نمی کند و راحت تر به خواب می رود. کوچولو شما کم خواب شده است و شما هم خسته هستید. می توانید او را روی شکم بخوابانید، پستانک را به دهانش بگذارید و به آرامی او را نوازش کنید. فراموش نکنید بعضی وقت ها کودکان نیز مثل شما روز بسیار پرفشاری را پشت سر گذاشته اند و یک گردش کوتاه با ماشین می تواند آنها را آرام کند تا راحت تر بخوابند.

یکی دیگر از روش هایی که به کودک کمک می کند تا راحت تر بخوابد، شنیدن صدای مادر وقت خواب است. شما می توانید برایش شعر بخوانید، قصه ای از خودتان بسازید و با ماجراهای کوچک که پشت سر هم می آورید او را بخوابانید. نکته مهم این است که خوابیدن مثل خوردن یک پدیده اجباری نیست و باید خودش به سراغ کودک بیاید. بنابراین تنها کاری که شما به عنوان مادر می کنید، فراهم کردن شرایط مناسب خواب برای اوست. مثلاً جایی را برای خوابیدن کوچولویان انتخاب کنید که او آنجا راحت تر است؛ بعضی از کودکان در تختخواب خود به راحتی به خواب می روند در حالی که بعضی دیگر در تختخواب مادرانشان احساس امنیت می کنند و به راحتی می خوابند یا بعضی ها در اتاق خوابی که درست مقابل اتاق خواب مادرشان باشد احساس آرامش می کنند.

سعی کنید وقت خواب، کودکان را به آرامش به سمت خواب هدایت کنید. مثلاً او را در آغوش بگیرید یا بیوسید، بدین ترتیب کودک شب راحتی را پشت سر خواهد گذاشت. یکی دیگر از روش ها این است که وقتی در طول روز خسته می شوید، مثلاً ۱۱ صبح و ۴ بعدازظهر، با کودک خود دراز بکشید. این کار به کودک شما کمک خواهد کرد که با مفهوم استراحت کردن آشنا شود و گاه در طول روز نیز یک چرت کوچک بزند. برخی از مادران فرزندشان را قبل از خواب با آب گرم حمام می کنند و ماساژ می دهند البته این روش گاهی بعضی از کودکان را تحریک و عصبانی می کند، اما در برخی دیگر بسیار موثر واقع می شود.

شما به عنوان مادر باید به کودک خود یاد دهید که روز برای خوردن و بازی کردن و شب برای استراحت کردن است. بعضی از کودکان آنقدر در طول روز مشغول بازی می شوند که فراموش می کنند غذا بخورند در عوض شب به جای خوابیدن راه می روند و غذا می خورند. برای یاد دادن این موضوع در طول روز غذایش را به موقع به او بدهید. برای خواب بچه ها عوامل متعدد دیگری را نیز می توان در نظر گرفت که کاملاً به روحیات بچه بستگی دارد.

مثلاً بعضی از کودکان با کوچک ترین صدا از خواب بیدار می شوند در حالی که بعضی دیگر عادت دارند با صداهای یکنواختی چون صدای یک نوار قصه ضبط شده، صدای مادرشان، صدای آب، صدای ساعت و حتی صدای تلویزیون به خواب روند. در هر حال فراموش نکنید که عادت های خواب بچه ها با هم متفاوت است. پس در مرحله اول باید عادت های کودک خود را بشناسید.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=254147>

www.takbook.com



support@vista.ir

www.takbook.com