

سلام دوستان:

خوشحالیم که امتحانات پایان ترم به اتمام رسید و ایام تعطیلات شروع شد و مورد جالبی که اکثر دانشجویان عزیز از قبل برای آن نقشه کشیده‌اند خواب است. به همین مناسبت مطلبی خواندنی در این رابطه تقدیم شما عزیزان می‌گردد.

(نکاتی پیرامون خواب)

خواب به اندلزه غذا، هوا و آب برای انسان ضروری می‌باشد. و اگر به اندازه و با کیفیت نباشد، مشکلاتی را برای فرد به وجود خواهد آورد.

به نظر می‌رسد رابطه‌ای بین سبک زندگی پر استرس و همچنین بی‌خوابی و کم‌خوابی وجود داشته باشد. به سخن دیگر اینکه وقتی زندگی مملو از استرس می‌شود و انسانها قرار و آرامش کافی ندارند، دچار بی‌خوابی و یا کم‌خوابی می‌شوند. امروز حدود ۳۰ درصد از مردم کشور ما دچار اختلال در خواب هستند.

عده‌ای ساعتها در رختخواب می‌مانند تا به خواب روند، عده‌ای دیگر بعد از مدت کوتاهی خوابیدن، دیگر قادر به ادامه خواب نیستند. در نهایت عده‌ای دیگر از این شکوایه دارند که هر چه می‌خوابند، باز احساس کسالت و خستگی می‌کنند.

در مباحث مربوط به استرس، خواب را به عنوان یکی از مراحل تخلیه استرس در افراد ذکر می‌کنند. در انسانهایی که دارای خواب سبک و بدون کیفیت هستند، به دلیل اینکه خواب به مرحله عمیق خود وارد نمی‌شود و عمق پیدا نمی‌کند، حالت‌های نگرانی و استرس‌های زمان بیداری، در حالت خواب هنوز باقی مانده و افراد با کمترین صدایی از خواب پریده و دوباره بیدار می‌شوند.

این افراد به دلیل شدت استرس در روز نمی‌توانند از خواب لذت خوبی ببرند و مشغله کاری خود را بیشتر در خواب می‌بینند. امروزه رقابت، تجمل‌گرایی، عدم ارضای محرومیت‌های عاطفی، روانی و جسمی که در زندگی بسیاری از مردم دیده می‌شود، موضوع رؤیاهای بسیاری از مردم را تشکیل می‌دهند.

توصیه‌هایی را برای خوابیدن بهتر برای شما ذکر می‌کنیم

- 1 - **زمان خواب باید مشخص و معین باشد:** بدن ما در برابر ساعاتی که به رختخواب می‌رویم هوشیار است. وقتی شما یکبار ساعت ۱۰ شب و بار دیگر ساعت ۱۲ شب و سومین بار ساعت ۲ نیمه شب به بستر می‌روید، بدن ساعت مخصوص خواب را متوجه نمی‌شود. اگر شما در هر حال و در هر زمان، یک ساعت خاص را برای خوابیدن انتخاب کنید، به مرور زمان، بدن، خود می‌فهمد که ساعت خواب چه ساعتی است و او خود رامه‌یای یک خواب خوب خواهد کرد.
- 2 - **محل خواب را برای خود مشخص و معین کنید:** سعی کنید در یک محل بخوابید. بگذارید بدن به یک مکان خاص شرطی شود و زمانی که در این مکان قرار گرفت خوابیدن را آغاز کند.
- 3 - **بهترین زمان برای خوابیدن:** تحقیقات مشخص نموده است 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 ۶ یا ۷ صبح است. اگر سعی شود در بین این ساعات، خواب صورت گیرد، شادابی و نشاط فرد در این روز برقرار خواهد بود.

4 – **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. بنابراین از موبایل یا وسیله زنگ داری که مطمئن است استفاده کرده و راحت بخوابید. این کار برای فرد آرامش به همراه خواهد داشت و این تجربه در بسیاری از مراجعین به مراکز مشاوره، نتیجه خوبی داشته است.



5 – **ورزش نه در صبح بلکه در بعدازظهر و یا شب**: بسیاری از افراد ورزش را در صبح توصیه می کنند. با توجه به تجربیات کار با دانشجویان در کلینیک های دانشجویی به نظر می رسد که ورزش در صبح دوام نخواهد داشت. زیرا به دلیل مشغله کاری و گرفتاری های روزمره، در صبح قادر به ورزش توأم با لذت و عاری از اضطراب و نگرانی نیستیم. بنابراین بهتر است ورزش در بعدازظهر و یا در ابتدای شب و قبل از خوردن شام مختصر، صورت گیرد. و این باعث می شود که شما در شرایط بدنی خاصی قرار گیرید و بهتر به خواب روید.

6 – **هیچ عملی در رختخواب، غیر خوابیدن انجام ندهید**: عده ای عادت دارند که در رختخواب درس بخوانند، واکنم گوش دهند، تخمه و آجیل بخورند و یا کارهای دیگر انجام دهند. وقتی شما چنین کارهایی را در رختخواب یا تخت خود انجام می دهید، بدن و روان خود را سرگردان می کنید که آیا اینجا محل خوابیدن است یا تخمه خوردن و واکنم گوش کردن. شما باید چنان عمل نمائید که به محض رفتن به رختخواب، بدن احساس کند که دیگر زمان خواب است و خیلی راحت به خواب روید.

محسن حسن زاده – کارشناس ارشد دفتر مشاوره دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد