

## بهداشت خواب

مشکل بسیاری مردم این است که وقتی به رخت خواب میروند، یا دیرخوابشان میبرد یا در میان شب از خواب بیدار میشوند. این مشکل با افزایش سن بعد از ۵۰ سالگی افزایش میابد، زیرا ترشح ملاتونین (هورمون خواب) به مقدار زیادی کاهش میابد. این مشکل در اکثر جوامع بین یک سوم تا نصف جامعه را درگیر مینماید.

### بیخوابی علت‌های متعددی دارد شامل:

مصرف قهوه، سیگار کشیدن، استفاده از مشروبات الکلی، غذای آخر شب  
مسافرت، ورزش آخر شب، استراحت در میان روز  
درد، مزمن یا حاد  
عوارض داروها  
افسردگی، اضطراب  
نیاز به دستشویی رفتن  
قطع تنفس در خواب  
دما یا رطوبت  
نور ابی ناشی از دستگاه های الکترونیک

### روشهای بهبود خواب

اگر روشهای پیشنهادی زیر را بکار ببرید میتوانید خواب خود را، خصوصا زما نی که طول میکشد تا به خواب بروید، بهبود ببخشید.

۱- قبل از خواب مسایل بفرنج را حل کنید مانند:

از موقعیتها و بحثهایی که باعث استرس میشود قبل از خواب خودداری نمایید. این کارها را در غروب و عصر انجام دهید.

لیستی از کارهایی که باید انجام دهید یا نگرانی هایتان تهیه نمایید تا ذهن خود را خالی کنید.

۲- از تکنیک های آرام سازی ذهن قبل از خواب استفاده کنید.

۳- از یک روش آرام کردن در زمان خواب استفاده کنید:

خواندن کتاب های آرامش بخش (البته نه در رخت خواب)

استفاده از حمام یا دوش گرم قبل از خواب

۴- در رخت خواب، کانال ذهن خود را به نحوی عوض کنید تا کارهای خوش آیندی که قبلا انجام داده اید یا تصویر های خوش آیند ببینید.

۵- اگر دارویی مصرف میکنید از پزشک خود سوال کنید که آیا آن دارو روی خواب شما اثر دارد، و اگر دارد آیا میتوانید زمان مصرف را به شکلی تغییر دهید تا هم اثر دارو حفظ شود هم در خواب شما کمتر اثر منفی بگذارد.

۶- کافیین مصرف نکنید، کافیین در نوشابه ها، قهوه، چای، شوکولات وجود دارد. همچنین از کشیدن سیگار و خوردن غذای سنگین یا زیاد قبل از خواب خودداری کنید.

۷- نزدیک زمان خواب از نوشابه هایی که الکل دارند استفاده نکنید.

۸- در رخت خواب مطالعه نکنید و تلویزیون تماشا نکنید. این کارها را روی صندلی یا در اطاق دیگر انجام دهید و زمانی که خواب الود شدید به رخت خواب بروید.

۹- اگر خوابتان نمیبرد در رخت خواب نمانید. به جای آن بلند شوید و کار دیگری انجام دهید تا خواب الود شوید.

۱۰- در طول روز خواب میان روز نکنید.

۱۱- یک برنامه منظم برای خواب خود داشته باشید.

نویسنده: دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک گیل کانادا