

راهکارهای ساده ی روانشناختی

راهنمای خواب

من چه میزان خواب نیاز دارم؟

خواب با کیفیت در زمان درست برای بقا ضروری است. بدون خواب نمی توانید در مغز خود گذرگاه هایی ایجاد یا حفظ کنید که به شما امکان می دهند یادگیرید و به خاطر بسپارید، و انجام تمرکز و پاسخگویی سریع سخت تر می شود. نیاز شما به خواب و الگوهای خواب شما با افزایش سن تغییر می کند، و تا حد قابل توجهی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است. هیچ عدد جادویی برای ساعات خواب مناسب همه ی افراد همسن وجود ندارد. نوزادان تا ۱۸ ساعت در روز می خوابند. بچه ها و نوجوان ها بطور متوسط هر شب نه و نیم ساعت خواب نیاز دارند. بیشتر بزرگتر ها بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند، اما بعد از سن ۶۰ سالگی، خواب کوتاه تر و سبک تر است و چندین بار در این حین بیدار می شوند.

مراحل خواب

در طی خواب، چرخه ای از خواب با حرکت سریع چشم که بیشتر رویاهای ما در آن اتفاق می افتد، و خواب بدون حرکت سریع چشم که به سه مرحله از خواب سبک تا عمیق ترین خواب تقسیم می شود، در جریان است. ما هر نود دقیقه یک چرخه کامل از مراحل ۱ و ۲ و ۳ را طی می کنیم و سپس قبل از شروع یک دوره REM به مرحله ی ۲ و ۱ برمی گردیم (حدود ۱۰ دقیقه اوایل خواب و تا یک ساعت در دوره پایانی خواب قبل از بیدار شدن). مرحله ۱ خواب بدون حرکت سریع چشمی (non-REM) تغییر از بیداری به خواب است. در طی این دوره ی کوتاه از خواب نسبتاً سبک (که چند دقیقه طول می کشد)، ضربان قلب، تنفس، و حرکات چشم آرام می شوند، و ماهیچه های شما شل می شوند همراه با تکان های گاه به گاه. مرحله ۲ خواب بدون حرکات سریع چشم مرحله خواب سبک است، پیش از اینکه به خوابی عمیق تر برود. ضربان قلب و تنفس آرام می شود و ماهیچه ها بیشتر شل می شوند. دمای بدن پایین می آید و حرکات چشم متوقف می شود. بیشتر چرخه های تکراری خوابتان در مرحله ۲ خواب اتفاق می افتد تا مراحل دیگر. مرحله ۳ خواب بدون حرکات سریع چشمی یک مرحله خواب عمیق است که برای احساس شادابی صبحگاهی به آن نیاز دارید. این در دوره های طولانی تری در نیمه اول شب اتفاق می افتد. ضربان قلب و تنفس در طول خواب به پایین ترین سطح خود می رسد. در طی خواب با حرکات سریع چشم، چشم ها پشت پلک های بسته به سرعت حرکت می کنند. فعالیت امواج مغزی با فرکانس مختلط به آنچه در بیداری مشاهده می شود نزدیکتر می شود. ماهیچه های بازو و پا به طور موقت فلج می شوند که مانع از اجرای حرکات رویاها می شود. مهم است توجه داشته باشید که فلج بدن همیشه در طول کابوس های پس از تروما اتفاق نمی افتد که باعث می شود برخی از افراد رویاهای خود را عملی کنند.

ریتم های شبانه روزی نوسانات روزانه در بیداری، دمای بدن، سوخت و ساز و ترشح هورمون ها را کنترل می کند. آنها زمان بندی خواب را کنترل می کنند و باعث می شوند شب ها خواب آلود شوید و صبح ها بیدار شوید. مبنای آنها تقریباً یک روز ۲۴ ساعته است. ریتم های شبانه روزی با نشانه های محیطی (مثل نور و دما) هماهنگ می شوند، اما در غیاب نشانه ها می توانند ادامه پیدا کنند. آنها تحت تأثیر عوامل خارجی (مثل تداوی خواب، سطح استرس، و آنچه می خورید) نیز هستند. مشکلات خواب مرتبط با کار چرخشی و سفر بین المللی در ریتم شبانه روزی بدن اختلال ایجاد می کند. **هموستاز (هم ایستایی) خواب- بیداری** نیاز شما به خواب را کنترل می کند. محرک خواب هوموستاتیک به بدن یادآوری می کند که بعد از یک زمان مشخص بخوابد و سطح خواب را تنظیم می کند. هر چه بیشتر بیدار بمانید، محرک خواب قوی تر می شود و موجب می شود بعد از تحمل بی خوابی، عمیق تر بخوابید. **دو فرایند اصلی خواب و بیداری.** خواب شامل تعامل بین دو فرایند موثر بر خواب و بیداری یعنی، ریتم شبانه روزی و محرک خواب هوموستاتیک است.

خواب، کابوس ها، و فجایع

بعد از وقوع فجایع، بسیاری از افراد دچار اختلال خواب می شوند. برابری افراد که دچار مشکلات سلامت روان پس از بلایا می شوند، اختلال خواب در صورت عدم درمان می تواند سال ها ادامه داشته باشد. بنابراین مهم است که بعد از وقوع یک بلا به خوابتان توجه کنید و اگر با راهکارهای ساده ارائه شده در این جزوه به شرایط عادی برنگشت کمک بخواهید. اول به خودتان چند هفته فرصت بدهید- به یاد داشته باشید اختلال خواب برای مدت کوتاه عادی است چون مغز شما سعی می کند اتفاقات بزرگی که افتاده را تحلیل کند. اگر متوجه شدید که به خواب نمی روید، یا کابوس هایی می بینید که بیدارتان می کند، یا اینکه شما یا فرزندتان در خواب راه می روید یا صحبت می کنید، اینها علامت هایی هستند که نشان می دهند باید در مورد وضعیت خوابتان با پزشک تان صحبت کنید.

فعالیت های آرامش بخش

اگر فعالیت آرامش بخش مورد علاقه یا موثری ندارید، اولین گام در مدیریت خواب امتحان کردن چند تمرین تمدد اعصاب، تنفسی، یا مدیتیشن است. خیلی از اینها بصورت رایگان موجود است. چند وب سایت که تمرین های خوبی دارند اینها هستند **Smiling Mind**: این اپلیکیشن غیرانتفاعی استرالیایی توسط روانشناس ها ساخته شده است. این اپلیکیشن برای گروه های سنی متفاوت مدیتیشن های متفاوتی دارد، [ادامه]

Headspace: این اپلیکیشن مدیتیشن بریتانیایی که جلسات رایگان ده دقیقه ای دارد، مقدمه ی بسیار خوبی برای چگونگی کارکرد ذهن آگاهی (mindfulness) است، **Stop, Breathe & Think:** این اپلیکیشن آمریکایی قبل و بعد از مدیتیشن از شما درباره احساسات می پرسد. توجه به احساسات تان در طول زمان راه خیلی خوبی برای درک الگوها در زندگی و مشاهده پیشرفت تان است. می توانید این اپلیکیشن ها را برای ایل یا اندروید دانلود کنید.

عادت های خوب خواب کدام ها هستند؟

عادت های خوب خواب را اغلب به نام بهداشت خواب خوب می شناسند. کار های خیلی زیادی هست که می توان برای بهبود کیفیت خواب انجام داد. درحالیکه بیشتر اینها را با عقل سلیم می شود تشخیص داد، بدلیل مشغله زندگی اغلب درباره ی اینها فکر نمی کنیم.

چرا غروب ها باید اینکار را انجام دهیم؟

سعی کنید هر شب در یک زمان مشخص به رختخواب بروید. بدن یک ساعت درونی دارد و هورمون هایی که خواب آلودگی و بیداری را کنترل می کنند. این ساعت درونی در صورتی به بهترین شکل کار می کند که ساعت خوابتان منظم باشد. وقتی خوب کار می کند، در ساعت خواب احساس خواب آلودگی می کنید. سعی کنید این خواب آلودگی را با بیدار ماندن نادیده نگیرید، چون این حس پنجره ای به خواب است. خیلی زود به رختخواب رفتن هم می تواند خواب شما را دچار اختلال کند. در ساعت پیش از رفتن به رختخواب، مهم است یک برنامه تمدد اعصاب مرتب داشته باشید. این برنامه می تواند شامل دوش آب گرم، مطالعه ی آرام، یا نوشیدن شیر گرم باشد. آیا کاری هست که غروب ها نباید انجام دهیم؟ کافئین (قهوه، چای، و نوشابه گاز دار) و سیگار را از حداقل چهار ساعت مانده به زمان رفتن به رختخواب استفاده نکنید. ممکن است الکل موجب شود به خواب بروید ولی ادامه ی خواب را سخت می کند. فعالیت های تحریک کننده در یک ساعت قبل از خواب انجام ندهید. از جمله این فعالیت ها ورزش متعادل، بازی های کامپیوتری، تماشای تلوزیون، فیلم و گفتگوهای ناراحت کننده است. بودن در محیطی روشن یا با نور آبی کامپیوتر می تواند سطح شبانه ی هورمون ملاتونین که به خواب کمک می کند کاهش دهد.

خواب و خوراکی چطور؟

با شکم پر خوابیدن سخت است. وعده شام باید حداقل ۲ ساعت قبل از زمان خواب باشد. برخی افراد به این نتیجه رسیده اند که خوردن یک اسنک کوچک قبل از خواب کمک می کند بهتر بخوابند.

وقتی در رختخواب هستیم چکار باید بکنیم؟

گرمای مهم است، هم درجه حرارت اتاق و هم داشتن پتوی کافی. گرم شدن دست ها و پاها ضروری است. تشک، بالش و پتوها باید راحت و آرامش بخش باشند. هیچ چیزی در اتاق خواب نباید حواس شما را از خواب پرت کند. به این معنی که نباید در اتاق خواب تلوزیون، کامپیوتر، رادیو و تلفن باشد. اگر در اتاق خواب ساعت هست، برای اجتناب از نگاه کردن به آن باید روی آن را پوشاند.

در طول روز چکار باید بکنیم؟

در رختخواب نمانید. برخی افراد از اتاق خواب بعنوان اتاق نشیمن استفاده می کنند، جاییکه مطالعه می کنند، تلوزیون تماشا می کنند، و تماس تلفنی می گیرند. این باعث می شود دیگر رختخواب تداعی کننده ی خواب نباشد. اتاق خواب فقط باید برای خواب و رابطه عاطفی استفاده شود. ورزش برای خواب خوب است ولی نباید درست قبل از رفتن به رختخواب انجام شود. صبح ها یا قبل از شام ورزش کنید. بیرون رفتن در طول روز زیر نور خورشید به ساعت بدن شما و سطح ملاتونین بدن کمک می کند. اولین ساعات روز مناسب ترین زمان اینکار است.

اگر خوابم نبرد چکار کنم؟

اگر ظرف ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از رفتن به رختخواب خوابتان نبرده، باید بلند شوید. به اتاق تاریک دیگری بروید و آرام بنشینید. تلوزیون تماشا نکنید، از کامپیوتر استفاده نکنید، غذا یا نوشیدنی نخورید، و کارهای خانه انجام ندهید. وقتی دوباره احساس خستگی کردید به رختخواب برگردید. این کمک می کند ذهن شما بین رختخواب و خواب ارتباط برقرار کند. به ساعت نگاه نکنید چون هر ساعتی که باشد شما یک واکنش احساسی خواهید داشت. استراحت خوب است - لازم نیست خواب باشید.

اگر نتوانید ذهنتان را خاموش کنید چه؟

برخی افراد شب ها در رختخواب دراز می کشند ولی بیدارند و نمی توانند افکارشان را خاموش کنند. اگر چنین مشکلی دارید، زمانی را در طول روز یا عصر بعنوان 'وقت نگرانی' در نظر بگیرید. از این زمان برای فکر کردن در مورد آنچه در طول روز اتفاق افتاده استفاده کنید، برنامه ریزی کنید و دنبال راه حل های احتمالی بگردید. سپس تا روز بعد به این چیزها فکر نکنید. ساعت قبل از رفتن به رختخواب را به زمان آرام شدن اختصاص دهید. یک برنامه مرتب تهیه کنید که ذهن و جسم شما را برای خواب آماده کند. به یک موسیقی آرام گوش دهید یا تمدد اعصاب کنید.

یک برنامه مرتب چقدر مهم است.

سعی کنید یک برنامه خوب و مرتب خواب را پی بگیرید. به محض اینکه تغییرات را شروع می کنید وضعیت خوابتان خوب نمی شود. اما اگر عادت های خوب مرتبط با خواب را دنبال کنید، وضعیت خواب حتما بهتر می شود. نمی شود هر روز همان کارها را بکنیم، اما باید بیشتر روزها این کارها را انجام دهیم. ببینید کدام روش ها به شما جواب می دهد، همان ها را دنبال کنید. اگر همه راه ها را امتحان کردید و وضعیت خواب شما هنوز بهتر نشده، با پزشکتان صحبت کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید: www.sleephealthfoundation.org.au