

راهنمای روانشناختی ساده جعبه ابزار

جزوه خواب

چقدر به خواب نیاز دارم؟

خواب با کیفیت در زمان‌های مناسب برای بقا ضروری است. بدون خواب نمی‌توانید مسیرهایی را در مغز خود ایجاد یا حفظ کنید که به شما امکان می‌دهد یاد بگیرید و خاطرات بسازید، و تمرکز و پاسخ سریع دشوارتر می‌شوند. نیاز شما به خواب و الگوهای خواب شما با افزایش سن تغییر می‌کنند و همچنین در افراد مختلف به طور قابل توجهی متفاوت هستند. هیچ تعداد ساعت خواب خاصی وجود ندارد که برای همه افراد همسن و سال کارآمد باشد. نوزادان تا ۱۸ ساعت در روز می‌خوابند. اطفال و نوجوانان به طور متوسط به ۹/۵ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. بیشتر کلانسالان به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند، اما بعد از ۶۰ سالگی خواب کوتاه‌تر، سبک‌تر و با بیداری‌های متعدد همراه است.

مراحل خواب

در طول خواب، چرخه خواب بدن بین خواب با حرکت سریع چشم (REM) که بیشتر رویاهای ما در آن اتفاق می‌افتد و خواب غیر REM که به سه مرحله از خواب سبک تا عمیق‌ترین خواب تقسیم می‌شود، حرکت می‌کند. هر ۹۰ دقیقه یک چرخه را با طی مراحل ۱، ۲ و ۳ تکمیل می‌کنیم و سپس به مرحله ۲ و مرحله ۱ قبل از یک دوره خواب REM (حدود ۱۰ دقیقه اوایل شب و حداکثر تا یک ساعت در دوره آخر قبل از بیدار شدن) برمی‌گردیم. مرحله ۱ خواب غیر REM تغییر حالت بیداری به خواب است. در طول این مدت کوتاه (چند دقیقه) خواب نسبتاً سبک، ضربان قلب، تنفس و حرکات چشم شما کند می‌شوند و ماهیچه‌های شما با تکان‌های گاه به گاه شل می‌شوند. مرحله ۲ خواب غیر REM یک دوره خواب سبک، قبل از ورود به خواب عمیق‌تر است. ضربان قلب و تنفس شما کند می‌شود و ماهیچه‌ها بیشتر آرام می‌شوند. گرمای بدن شما کاهش می‌یابد و حرکات چشم متوقف می‌شود. شما بیشتر چرخه‌های خواب تکراری خود را در مرحله ۲ خواب نسبت به سایر مراحل خواب می‌گذرانید. مرحله ۳ خواب غیر REM دوره خواب عمیق مورد نیازتان است که شما را برای صبح روز بعد سر حال بسازد، در دوره‌های طولانی‌تری در نیمه اول شب رخ می‌دهد. ضربان قلب و تنفس شما در طول خواب به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. در طول خواب REM چشمان شما به سرعت پشت پلک‌های بسته حرکت می‌کنند. فعالیت امواج مغزی با فرکانس مختلط به آنچه در بیداری مشاهده می‌شود نزدیک‌تر می‌شوند. ماهیچه‌های بازو و پا به طور موقت فلج می‌شوند، که مانع از این می‌شود که به آنچه در رویاها می‌بینید، (در خواب) عمل کنید. با این حال، توجه به این نکته مهم است که این فلج بدن همیشه در طول کابوس‌های پس از تروما وجود ندارد و باعث می‌شود برخی از افراد به آنچه در رویاهای خود می‌بینند، (در خواب) عمل کنند.

ریتم‌های شبانه روزی نوسانات روزانه در بیداری، گرمای بدن، متابولیسم و ترشح هورمون‌ها را تنظیم می‌کنند. آنها زمان خواب شما را کنترل می‌کنند و باعث می‌شوند که شب‌ها خواب آلود باشید و صبح‌ها از خواب بیدار شوید. آنها بر اساس یک روز تقریباً ۲۴ ساعته هستند. ریتم‌های شبانه‌روزی با نشانه‌های محیطی (مانند نور، گرما) هم‌زمان می‌شوند، اما در غیاب نشانه‌ها می‌توانند ادامه پیدا کنند. آنها تحت تأثیر عوامل خارجی (مانند ارتباط با خواب، سطح استرس، آنچه می‌خورید) نیز هستند. مشکلات خواب مرتبط با نوبت کاری و سفرهای بین‌المللی منعکس‌کننده اختلال در ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن است. **هموستاز خواب و بیداری** نیاز شما به خواب را پیگیری می‌کند. محرک خواب هومئوستاتیک به بدن یادآوری می‌کند که بعد از یک زمان مشخص بخوابد و شدت خواب را تنظیم می‌کند. این میل خواب هر چه بیشتر بیدار باشید قوی‌تر می‌شود و باعث می‌شود بعد از کم‌خوابی عمیق‌تر بخوابید. **دو فرآیند اصلی خواب و بیداری.** خواب شامل تعامل بین دو فرآیند مؤثر بر خواب و بیداری، انگیزه خواب هومئوستاتیک و ریتم شبانه‌روزی است.

خواب، کابوس و حوادث ناگوار

پس از حوادث ناگوار، خواب بسیاری از مردم مختل می‌شود. برای برخی از افرادی که به مشکلات سلامت روان پس از رویداد ناگوار دچار می‌شوند، مشکلات خواب در صورت عدم درمان می‌تواند سال‌ها ادامه داشته باشند. بنابراین، مهم است که خواب خود را پس از یک حادثه ناگوار کنترل کنید و اگر با راهکارهای ساده بیان شده در این جزوه به حالت عادی برنگردد، طلب کمک کنید. ابتدا چند هفته به خود فرصت دهید – به یاد داشته باشید که اختلال در خواب برای مدت کوتاهی طبیعی است، زیرا مغز شما سعی می‌کند چیزهای بسیار بزرگی را که اتفاق افتاده است پردازش کند. اگر متوجه شدید که از خواب اجتناب می‌کنید، یا کابوس می‌بینید که شما را از خواب بیدار می‌کند، یا شما یا فرزندتان در خواب راه می‌روید یا صحبت می‌کنید، اینها نشانه‌هایی هستند که خوب است در موردشان با دکتر فامیلی‌تان صحبت کنید.

فعالیت‌های آرام بخش

اگر فعالیت‌های آرام بخش مورد علاقه یا مؤثری ندارید، اولین قدم در مدیریت خواب، آزمایش چند تمرین آرام‌سازی، تنفس یا مدیتیشن (مراقبه) است. تعداد زیادی از این تمرینات به صورت رایگان در دسترس هستند. چند وب‌سایت که تمرینات خوبی دارند عبارتند از **ذهن خندان (Smiling Mind)**: این برنامه غیرانتفاعی استرالیایی توسط روانشناسان ساخته شده است. مدیتیشن‌های متفاوتی برای گروه‌های سنی مختلف دارد، [ادامه]

Headspace این برنامه (اپ) مدیتیشن در بریتانیا جلسات ده دقیقه ای رایگان دارد که مقدمه ای عالی برای نحوه عملکرد ذهن آگاه است و **توقف کن، نفس بکش و فکر کن (Stop, Breathe & Think)**: این برنامه (اپ) ایالات متحده از شما می خواهد که قبل و بعد از مدیتیشن احساس خود را وارد کنید. ردیابی احساسات خود در طول زمان راهی عالی برای درک الگوها در زندگی و دیدن پیشرفت تان است. می توانید این موارد را از اپل یا اندروید (Apple - Android) دانلود کنید.

عادات خواب خوب چیست؟

عادات خواب خوب اغلب به عنوان حفظ الصحة خواب خوب شناخته می شود. کارهای زیادی وجود دارد که می توان برای بهبود خواب انجام داد. در حالی که بیشتر اینها بیهی هستند، به دلیل پر مشغله گی زندگی، اغلب به آنها فکر نمی کنیم.

عصر چه کار کنم؟

سعی کنید هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب بروید. بدن دارای ساعت درونی و هورمون هایی است که خواب آلودگی و بیداری را کنترل می کنند. این ساعت در صورتی بهترین عملکرد را دارد که یک روال خواب منظم وجود داشته باشد. وقتی ساعت خوب کار کند، هنگام خواب احساس خواب آلودگی خواهید کرد. سعی کنید با بیدار ماندن این موضوع را نادیده نگیرید، زیرا این فرصتی برای خوابیدن است. زود به رختخواب رفتن نیز می تواند خواب شما را مختل کند. یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، مهم است که یک برنامه آرام گیری برای خواب داشته باشید. این ممکن است شامل حمام آب گرم، مطالعه بی سر و صدا یا نوشیدن شیر گرم باشد. آیا کارهایی هست که نباید اوقات عصر انجام دهم؟ حداقل ۴ ساعت قبل از رفتن به رختخواب باید از مصرف کافئین (قهوه، چای و نوشابه) و سگرت خودداری کرد. الکل ممکن است به شما کمک کند بخوابید، اما به خواب ماندن را سخت تر می کند. یک ساعت قبل از خواب باید از انجام فعالیت های تحریک کننده خودداری کرد. این شامل ورزش معمولی، بازی های کامپیوتری، تلویزیون، فیلم و مکالمات ناراحت کننده است. قرار گرفتن در یک محیط با نور روشن یا نور آبی کامپیوتر می تواند سطح هورمون خواب آور ملاتونین را در شب کاهش دهد.

در مورد غذا و خواب چطور؟

داشتن شکم پر، خوابیدن را سخت می کند. غذای شب باید حداقل ۲ ساعت قبل از خواب باشد. برای برخی از افراد، خوردن یک میان وعده کوچک قبل از خواب به خواب بهتر آنها کمک می کند.

وقتی در رختخواب هستم چه کار کنم؟

گرمای، به شمول گرمای اتاق و هم داشتن لحاف کافی مهم هستند. گرم داشتن دست و پاها ضروری است. تشک، بالش و لحاف باید راحت و آسوده باشند. در اتاق خواب نباید چیزی که حواس پرتی ایجاد کند، وجود داشته باشد. این ممکن است به معنای حذف تلویزیون، کامپیوتر، رادیو و تلفون باشد. اگر در اتاق خواب ساعت وجود دارد، باید آن را بپوشانید تا از تماشای ساعت جلوگیری شود.

در طول روز چه کار کنم؟

بیرون از تخت بمانید. برخی از افراد از اتاق خواب به عنوان اتاق نشیمن استفاده می کنند و در آنجا مطالعه می کنند، تلویزیون تماشا می کنند و تماس تلفونی برقرار می کنند. این کار، باعث توقف ارتباط تخت و خواب در مغز می شود. اتاق خواب باید فقط برای خواب و نزدیکی استفاده شود. ورزش برای خواب مفید است، اما نه بلافاصله قبل از رفتن به رختخواب. صبح یا قبل از غذای شب ورزش کنید. قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز به تنظیم ساعت بدن و سطح ملاتونین در بدن کمک می کند. بهتر است اوایل روز بیرون باشید.

اگر نتوانم بخوابم چه کار کنم؟

اگر در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از رفتن به رختخواب به خواب نرفتید، باید بلند شوید. به اتاق تاریک دیگری بروید و آرام بنشینید. از تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر، خوردن، نوشیدن و انجام کارهای خانه خودداری کنید. وقتی دوباره احساس خستگی کردید به رختخواب برگردید. این به ذهن شما کمک می کند تا تختخواب را با خواب مرتبط کند. به ساعت نگاه نکنید چون صرف نظر از اینکه ساعت چند است، عکس العمل احساسی خواهید داشت. استراحت خوب است - لازم نیست خواب باشد.

اگر نتوانید ذهن خود را خاموش کنید چه؟

برخی از افراد شب ها در رختخواب، بیدار دراز می کشند و نمی توانند افکار خود را خاموش کنند. اگر این مشکل را دارید، یک «زمان نگرانی» را در طول روز یا اوایل عصر در نظر بگیرید. از این زمان برای فکر کردن به اتفاقات روز، برنامه ریزی و راه حل های ممکن استفاده کنید. پس از آن تا روز بعد به این چیزها فکر نکنید. ساعت قبل از خواب را به عنوان زمان استراحت خود نگه دارید - روال معمولی را ایجاد کنید که بدن و ذهن شما را برای خواب آماده می کند. به موسیقی آرام گوش دهید یا استراحت کنید.

یک روال چقدر مهم است؟

سعی کنید به یک برنامه خواب خوب پایبند باشید. خواب بهتر، به محض ایجاد تغییرات اتفاق نمی افتد (و به زمان نیاز دارد). اما اگر عادات خواب خوب حفظ شود، مطمئناً خواب بهتر خواهد شد. نمی توان هر روز همان کار را انجام داد، اما بیشتر روزها باید انجام داد. آنچه را که برای شما مناسب است پیدا کنید و به آن پایبند باشید. اگر همه چیز را امتحان کردید و خوابتان باز هم بهتر نشد، به داکتر فامیلی تان مراجعه کنید. معلومات بیشتر از www.sleephealthfoundation.org.au در دسترس است.