

چرخه خواب ما به چه صورت است؟



مریم محبی

مرحله اول

سبک ترین مرحله خواب است و زمانی اتفاق می افتد که فرد تازه به خواب می رود.

مرحله دوم

بدن شروع به آرام تر شدن می کند، دمای بدن کم می شود، عضلات شل می شوند و ضربان قلب و تنفس کند می شود.

مرحله سوم

عمیق ترین مرحله خواب است و بازسازی و رشد بدن در این مرحله رخ می دهد.

مرحله چهارم

بیشتر رؤیاها در این مرحله رخ می دهد، فعالیت مغز بیشتر می شود و بدن به طور موقت فلج می شود.

آیا شما خواب با کیفیتی دارید؟

تعیین میزان خواب مورد نیاز و با کیفیت شما مستلزم در نظر گرفتن وضعیت کلی سلامت، فعالیت های روزانه و الگوهای معمول خوابتان است. با این همه، پرسش های زیر، می تواند به ارزیابی نیاز فردی شما به خواب کمک کند.

- آیا با هفت ساعت خواب کارآمد و شاد هستید یا متوجه شده اید برای عملکرد مطلوب تر به ساعت خواب بیشتری نیاز دارید؟
- آیا در طول روز ناخوابسته چرت می زنید؟
- آیا مشکل سلامتی دارید که به استراحت بیشتری نیاز داشته باشید؟
- آیا دارویی مصرف می کنید که بر خواب یا سطح انرژی روزانه شما تأثیر بگذارد؟
- آیا مرتب ورزش می کنید یا شغلی با فعالیت بدنی سنگین دارید؟
- آیا هنگام انجام فعالیت ها، کار یا وظایف روزانه احساس خواب آلودگی دارید؟
- آیا برای گذراندن روز وابسته به کافئین هستید؟
- وقتی برنامه آزاد دارید بیشتر تمایل دارید بخواهید؟
- آیا باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می دهید؟

میزان خواب مورد نیاز هر فرد در طی روز

| گروه سنی | ساعات خواب توصیه شده |
|--------------------------|----------------------|
| نوزاد (۱۲ تا ۱۴ ماه) | ۱۲ تا ۱۶ |
| نوپا (۱ تا ۲ سال) | ۱۱ تا ۱۴ |
| پیش دبستانی (۳ تا ۵ سال) | ۱۰ تا ۱۳ |
| سن مدرسه (۶ تا ۱۲ سال) | ۹ تا ۱۲ |
| نوجوان (۱۳ تا ۱۸ سال) | ۸ تا ۱۰ |
| بزرگسال | ۷ تا ۹ |

قانون ۱۰-۳-۲-۱-۰ را فراموش نکنید

- این قانون یک روش برای بهبود بهداشت خواب است. اما هر عدد چه می گوید؟
- از مصرف کافئین ۱۰ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
 - از نوشیدن الکل یا خوردن غذا ۳ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
 - همه کارهای مرتبط با شغل تا ۲ ساعت قبل از خواب تمام کنید.
 - استفاده از صفحات نمایش مثل موبایل و تلویزیون را ۱ ساعت قبل از خواب متوقف کنید.
 - صبح، هنگام زنگ هشدار، بیدار شوید و از دکمه «اسنوزه» استفاده نکنید.

خواب و کافئین



شایع ترین مشکلات خواب برای مصرف کنندگان کافئین خواب آلودگی روزانه، خستگی و بی خوابی است. قهوه با مسدود کردن گیرنده های آدنوزین و جلوگیری از اثرات خواب آور آن، هوشیاری را بیشتر می کند و خستگی را کم می کند. با این حال، پس از پایان اثر آن، فرد دوباره دچار خواب آلودگی و خستگی عضلانی می شود. نیمه عمر کافئین (زمان لازم برای اینکه نیمی از آن از بدن حذف شود) معمولاً چهار تا شش ساعت است، اما می تواند بین دو تا دوازده ساعت نیز متغیر باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانند پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۰۴۶۵۸۰۶

ضربان شب ضرباهنگ روز

چگونه کیفیت خواب خلق و خو، تمرکز و سلامت جسم ما را شکل می دهد؟

ساعت زیستی بدن

متنظور ساعت زیستی بدن همان چرخه بیست و چهار ساعته ای است که بدن فعالیت هایی مانند خواب، بیداری، دمای بدن و ترشح هورمون ها را تنظیم می کند و عواملی مثل نور، استرس و فعالیت بدنی در آن اختلال ایجاد می کند. این اتفاق می تواند مشکلاتی همانند اختلالات خواب و تغییرات هورمونی را برای فرد ایجاد کند. این ساعت بیولوژیک عامل های زیادی را در کنترل خود دارد از جمله:

- دمای بدن
- هوشیاری و تمرکز
- اشتها
- ترشح هورمون ها
- فشار خون
- فراموش نکنیم که: همه انسان ها ساعت زیستی یکسانی ندارند. به همین دلیل تحمیل یک ساعت کاری ثابت به همه افراد می تواند باعث کم خوابی مزمن در بعضی تیپ های زیستی شود.

شاخص های خواب سالم

- به خواب رفتن زیر بیست دقیقه
- بیدار نشدن های مکرر
- احساس شادابی بعد از بیداری
- ساعت خواب ثابت

کمتر از ۶ ساعت نخوابید

مطالعات نشان داده است افرادی که کمتر از شش ساعت در شب می خوابند فعالیت بیشتری در امیگدال، یعنی، مرکز پردازش هیجان و احساسات در مغز دارند. به این معنا که واکنش های هیجانی آن ها شدیدتر می شود. به همین دلیل بعد از یک شب بی خوابی آدم ها حساس تر و زودرنج تر هستند.

- عوارض دیگر
- کنترل کمتری خشم
 - بیشتر شدن واکنش های تکانشی
 - تصمیم گیری های احساسی تر
 - کاهش همدلی اجتماعی

نقش قابل توجه ملاتونین

- به زمان بندی ریتم شبانه روزی کمک می کند.
- نقش مؤثری در خواب و بهبود کیفیت آن دارد.
- در پاسخ به تاریکی در مغز ترشح می شود.
- اگر شب در معرض نور قرار بگیرد، احتمالاً ترشح این هورمون متوقف می شود.

مخل های ساعت زیستی

- شب بیداری
- کارهای شیفیتی
- پروازهای طولانی
- مصرف زیاد کافئین
- استرس شغلی و اقتصادی
- استفاده زیاد از تلفن همراه و لپ تاپ

متمهم: تلفن همراه و لپ تاپ

در مغز ما بخشی به اسم هسته سوپراکیاسماتیک وجود دارد که مانند یک ساعت مرکزی عمل می کند. این سیستم با نور تنظیم می شود. وقتی شب ها در معرض نور موبایل و لپ تاپ باشیم مغز فکر می کند هنوز روز است و ترشح ملاتونین به تأخیر می افتد. نتیجه این کار، سخت به خواب رفتن و خواب بی کیفیت است. چه باید کرد؟ حداقل شصت دقیقه قبل از خواب از صفحه نمایش فاصله بگیریم.

عواقب برهم خوردن ساعت بیولوژیک بدن

- خستگی روزانه
- بد خلقی و تحریک پذیری
- کاهش تمرکز
- اختلال در اشتها
- افزایش خطر افسردگی

اکسیژن و خواب

اهمیت اکسیژن رسانی به مغز برای داشتن یک خواب راحت ثابت شده است. مغز حدود ۲۰ درصد از کل جرم بدن را تشکیل می دهد و در حالت استراحت ۲۲ درصد از اکسیژن بدن را مصرف می کند.

فواید خواب کافی

- تقویت سیستم ایمنی
- تنظیم قند خون
- کاهش خطر بیماری های قلبی
- تنظیم هورمون های گرسنگی
- ترمیم سلول های در خواب عمیق

علل پر خوابی

- ارادی، کم خوابی در شب های قبل
- غیر ارادی، آپنه انسدادی خواب
- و نازکولسی یا حمله خواب

بی خوابی

- خواب به اندازه کافی طولانی و با کیفیت نیست تا فرد در روز بعد احساس سر حال بودن کند.
- اگر درمان نشود ممکن است زمینه ساز بیماری هایی چون افسردگی شود.
- معمولاً افراد ترشح کورتیزول بالایی دارند.
- دردهای جسمی، مصرف برخی از داروها، تغییرات هورمونی و استرس های روزانه می تواند زمینه سازی خوابی باشد.
- احتمال ابتلای زنان به بی خوابی ۴۰ درصد بیشتر از مردان است.

توجه: بسیاری از مشکلات دیگر مثل اضطراب، هراس، اعتیاد، صرع، پارکینسون یا سردرد، خود می تواند اختلال در خواب را همراه داشته باشد.

دمای مناسب اتاق خواب

معمولاً حدود ۱۸ درجه سانتی گراد است. نوزادان ممکن است از اتاق خوابی که یک تا دو درجه گرم تر است سود ببرند. (حدود ۲۰ درجه سانتی گراد)

منابع: National Sleep Foundation

مقاله مروری بر کیفیت خواب، اختلالات خواب و آپنه از تشخیص تا درمان، مجله نیکان علوم بهداشتی، تیر ۱۴۰۴

اختلالات خواب

بیش از صد اختلال خواب/بیداری شناسایی شده است. رایج ترین ها:

- پر خوابی
- بی خوابی
- خواب پریشی یا پاراسومنیا
- مشکلات خواب مرتبط با سایر اختلالات

بدن من، بدن تو

مقدار خواب مورد نیاز هر فرد معمولاً ثابت است، اما باز هم ممکن است در افراد مختلف تفاوت هایی وجود داشته باشد. در نتیجه، توانایی کنار آمدن با اختلالات ریتم شبانه روزی نیز، از فردی به فرد دیگر، متفاوت است و شناسایی تنوع فردی در برخورد با اختلالات خواب اهمیت دارد.

سندرم پای بی قرار

- یک نوع اختلال حسی حرکتی - عصبی است.
- آسیب های عصبی دست و پا، کمبود آهن، نارسایی کلیه و ضایعات طناب نخاعی بدن، می تواند زمینه ساز این اختلال باشد.
- تا ۵ تا ۱۰ درصد بزرگسالان و ۲ تا ۴ درصد کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد.

پاراسومنیا

- منظور، اختلالات برانگیختگی، مثل راه رفتن در خواب یا وحشت در خواب است. در سن کودکی شایع تر است.
- ممکن است در کودکان خود را به صورت گریه در خواب یا حرکات زیاد در رختخواب نشان بدهد.
- اختلال اضطراب ناشی از بروز سانحه یا استرس و اضطراب های مزمن می تواند زمینه ساز این مشکل شود.

آپنه (توقف تنفس)

- در میان مردان، میان سالان و افراد دارای اضافه وزن شایع تر است.
- در مردان از زنان شایع تر است.
- عمدتاً در افرادی که با صدای بلند خروپف می کنند شایع است.
- در واقع، خروپف، می تواند یکی از نشانه های بروز آپنه خواب باشد.
- حدود ۵۰ درصد از افرادی که خروپف می کنند مبتلا به آپنه خواب تشخیص داده شده اند.
- آپنه انسدادی خواب تقریباً یک میلیارد از بزرگسالان در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می دهد.
- در حالی که ۸۰ تا ۹۰ درصد از موارد بدون تشخیص باقی می ماند.
- چاقی و اضافه وزن شایع ترین علت آپنه خواب است چون باعث افزایش احتمال انسداد مجرای تنفسی می شود.
- افزایش ۱۰ درصد در وزن بدن می تواند احتمال ابتلا به آپنه را تا شش برابر بیشتر کند.
- برخی افراد به صورت ارثی مجرای باریک تری دارند و بیشتر مستعد آپنه خواب هستند.
- با بالا رفتن سن، احتمال شل شدن عضلات حلق و بروز آپنه بیشتر می شود.

زنان و بی خوابی

- اختلالات خواب، ۳۹ تا ۴۷ درصد از زنان را پیش از یائسگی و ۳۵ تا ۶۰ درصد از زنان را پس از یائسگی تحت تأثیر قرار می دهد.
- سندرم پیش از قاعدگی باعث می شود زنان، حداقل دو برابر بیش از دیگران، علائم شبیه به بی خوابی را قبل و در طول دوره قاعدگی تجربه کنند.
- حدود ۵۰ تا ۵۵ درصد از زنان باردار علائمی شبیه به بی خوابی را تجربه می کنند.

راهکارهای ساده و کاربردی

- هر روز سر ساعت مشخصی بجا بیدار شویم.
- حداقل یک ساعت قبل از خواب از لوازم الکترونیکی استفاده نکنیم.
- اتاق خواب تاریک و بادامی مناسب باشد.
- از ساعت ۴ عصر به بعد کافئین استفاده نکنیم.
- پیش از خواب دوش آب گرم بگیریم یا تمرین های آرام بخش تنفسی انجام بدهیم.