

# چگونه بهتر بخوابیم؟

منبع: کتاب روش‌های مقابله با استرس



زمانی که اضطراب و فشار روانی خواب را از چشمان شما می‌ریاید، یک چرخه ناخوشایند تقویت می‌شود. بدین ترتیب که چون کمتر می‌خوابید در روز بعد تمرکز ندارید و این امر به نوبه خود توانایی شما را در مقابله با مشکلات آن روز کاهش می‌دهد و در نتیجه منجر به پریشانی بیشتر و خواب بدتر در شب بعد می‌گردد. به عبارت دیگر وقتی که بیش‌ترین نیاز را به خواب دارید، خواب یک سراب می‌شود!

تیین زیست‌شناختی بی‌خوابی ناشی از استرس و اضطراب از این قرار است: افزایش هورمون آدرنالین در اثر دلشوره و اضطراب، در هنگام خواب نیز وجود دارد. در طول خواب، بدن هورمون‌های رشد تولید می‌کند که در نوسازی بافت‌های جدید بدن به کار می‌روند، ولی این هورمون‌ها فقط می‌توانند در غیاب آدرنالین مؤثر باشند. پس تنظیم مؤثر زمان خواب برای کاهش سطح آدرنالین و اجازه دادن به فعالیت هورمون‌های رشد امری بسیار مهم است.

این مهم نیست که چند ساعت می‌خوابید، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که چقدر خوب می‌خوابید. در حقیقت برای مدت زمان خواب، تعداد ساعات ایده‌آل و مشخصی وجود ندارد. برخی افراد حتی با چهار ساعت خواب

## ترجمه و تلخیص: آزاده افروز

این که چقدر خوب می‌توانید بخوابید، به طور عمده به موقعیت ذهن شما قبل از رفتن به بستر مربوط است.

افراد مضطرب و کسانی که همیشه عادت به دلواپسی دارند، تجربه کرده‌اند که خوابیدن با انبوهی از افکار مزاحم تا چه اندازه دشوار است.

یک خواب خوب در شب، دارویی مؤثر و با ارزش برای غلبه بر فشار روانی و پریشانی است، به علاوه مهم‌ترین و مؤثرترین راه برای استراحت دادن بدن و ذهن محسوب می‌شود. هر چند در خواب هم فرایند خواب دیدن و رؤیا موجب درگیری ذهن ناخودآگاه با حوادث روزمره می‌شود، این امر برای سلامت ذهنی حیاتی است.

## روش‌های پیشنهادی

### - شکستن حلقه نگرانی‌ها:

نگرانی، مثل یک اضطراب کوچک است که به طور مداوم در پشت مغز شما تق می‌زند. به طور خاص، زمان خواب، زمان مناسب برای مانور دلوپسی‌هاست؛ چرا که همه چیز در اطراف شما ساکن و ساکت است و همه هیجان‌ات و احساسات شما، بدون آن که توسط فشار فعالیت‌های روزمره به درون رانده شود، به آسانی به سطح می‌آید. در هنگام غروب و شب، شما بیشتر در معرض احساسات خود قرار می‌گیرید، چرا که در حالتی مرزی، بین بیداری و خواب، یعنی هنگامی که ذهن هشیار شما دیگر فعال نیست ولی هنوز به اندازه کافی بیدار هستید که افکار و احساساتتان را ثبت کنید، ذهن شما ممکن است در حلقه‌ای از نگرانی گرفتار شود، همان چیزی که مانع به خواب رفتن شما می‌شود.

### - تهیه فهرست ذهنی:

همه شما با روش قدیمی شمارش گوسفندان در هنگام خواب آشنایی دارید. این روش برای برخی افراد خوب است ولی این عیب را هم دارد که هنوز فضای زیادی برای مانور دادن افکار مزاحم در ذهن شما وجود دارد. اگر دلوپس چیزی باشید، این دلوپسی می‌تواند به راحتی در مرحله شمردن شما نفوذ کند و آن را بر هم بزند. بنابراین یکی از راه‌های چاره زیر را انتخاب کنید:

● یک فهرست ذهنی از وسایل و ائاث منزل تهیه کنید. اگر هنوز بیدار مانده‌اید، فهرستی از وسایل خانه دوستان یا والدین خود نیز تهیه کنید.

نیز به طور مؤثر و پربازده در طول روز فعالیت می‌کنند، حال آن که برخی دیگر برای سرحال بودن در روز بعد باید ده ساعت بخوابند.

خواب کافی یعنی این که به آسانی بخواهید، در همه طول شب خواب باشید (یعنی از زمانی که به بستر رفته‌اید) و هنگام بیدار شدن احساس خوبی داشته باشید.

اکثر مردم بی‌خوابی را حداقل یک بار تجربه کرده‌اند، مثل بی‌خوابی شب امتحان یا قبل از ملاقات با دندان‌پزشک و یا پیش از یک سفر در تعطیلات. در هر حال مشکلات وقتی ظاهر می‌شود که خواب ناقص امری تکرار شونده گردد. اگر شما احساس خستگی کنید ولی تا مدت طولانی پس از رفتن به بستر نتوانید بخوابید، احتمالاً در مورد این که برای تلاش فردا استراحت کافی نخواهید داشت، دچار اضطراب می‌شوید و همین دلشوره مانع به خواب رفتن شما می‌شود.

ممکن است قرص‌های خواب‌آور راه حل مناسبی جلوه کند و حتی در کوتاه مدت مؤثر باشد، ولی برای استفاده طولانی مدت اصلاً توصیه نمی‌شوند. قرص‌های خواب‌آور از عوامل گیجی و خواب‌آلودگی شما در روز بعد هستند. اگر قرص‌ها گیاهی نباشند، این امکان نیز وجود دارد که از لحاظ بدنی یا روانی به قرص‌ها وابستگی و اعتیاد پیدا کنید. بعدها وقتی که تصمیم می‌گیرید آن‌ها را ترک کنید (البته به تدریج و زیر نظر پزشک) در می‌یابید که بی‌خوابی شما باز می‌گردد و حتی وخیم‌تر می‌شود!!

بنابراین بهتر است به جای مصرف قرص از روش‌های بدون عارضه و مؤثر استفاده کنید.

این طریق برای روز بعد طرح و تصور خاصی دارید که اجازه می‌دهد اوضاع را بیشتر در کنترل بگیرید و آسوده‌تر باشید.

### ایجاد خلاء آرام کننده:

وقتی در شب نگران چیزی هستید، تمایل دارید که این موضوع را بارها و بارها در نزد خود تکرار کنید، یا این که خود را در میان جزئیات چگونگی روی دادن وقایع ناخوشایند گم کنید. این امر منجر به جریانی تکرار شونده از افکار پریشان می‌شود که یکدیگر را می‌خورند. برای توقف این دور معیوب، روش زیر را امتحان کنید:

● فهرستی از نگرانی‌های خود را در ذهنتان آماده کنید. هر نگرانی را خیلی دقیق فرموله کنید، سپس به خود بگویید: "بعدی" و به سمت نگرانی دیگر بروید. مثال: در مورد ملاقاتی که فردا در محل کار خود خواهید داشت نگران هستید: "ممکن است رئیس اداره در بدترین حالت خود ظاهر شود." بعدی: "ممکن است به کاری که عرضه خواهم کرد اظهار علاقه نکنند." بعدی: "نگرانم که همکارانم با یافته‌های من مخالفت کنند." بعدی: "اگر از من سؤالی شود که پاسخ آن را ندانم چه می‌شود؟" بعدی: ... و غیره.

جالب این است که با این روش به طور بسیار سریع به نقطه‌ای می‌رسید که بعد از آن نمی‌توانید به نگرانی دیگری فکر کنید و این جا، جایی است که خلای بی‌نهایت بسیار خوشایند را در ذهن خود تجربه می‌کنید و این امر غالباً وقتی است که به طور خودکار به خواب رفته‌اید. اگر بعد از این خلاء دوباره به نگرانی خود بازگشتید، تمرین را تکرار کنید.

این تمرینات، نیازمند مقداری تمرکز حواس و کمی تجسم طبیعی از موقعیت‌هاست که حاصل آن ایجاد جدایی مؤثر میان فرد و نگرانی‌های روزمره اوست.

- مشکلات را به ذهن ناهشیار خود تحویل دهید:

وقتی که توماس ادیسون (مخترع) برای ساخت یک حباب روشنایی کوشش می‌کرد، قبل از خواب سؤالاتش را به ذهن ناهشیار خود تحویل می‌داد و پس از پایان شب، پاسخ خویش را می‌یافت. گفته می‌شود آلبرت اینشتین نیز برای حل مسائل ریاضی از همین روش بهره می‌گرفت.

اگر در طول روز چیزی برخلاف میل شما روی داده یا در مورد چیزی در آینده نگران هستید، مشکل را به ذهن ناهشیار خود بسپارید. برای این کار از این فرمول استفاده کنید:

● "من اکنون نگرانی‌های خود را به ذهن ناهشیار خود تحویل می‌دهم، پس در حال خواب، ذهن ناهشیار روی آن‌ها کار می‌کند؛ اکنون برای به خواب رفتن آزاد هستم."

● اگر هر شب از این فرمول استفاده کنید متوجه حسی از تسکین می‌شوید که در اثر سپردن راه حل مسائل به سطح عمیق‌تر از ذهن در هنگام شب حاصل می‌شود. این امر واقعاً احساس سبکی و آزادی به شما می‌دهد، چرا که با این روش، باری از دوش خود برخواهید داشت.

● برای استفاده‌های بعدی از این فرمول، تنظیم و دسته‌بندی افکار مفید خواهد بود. به

- آماده شدن برای خواب:

● درست قبل از زمان خواب، از انجام تمرین‌های سنگین ورزشی خودداری کنید. بین ورزش هوازی و به بستر رفتن، حداقل باید دو ساعت فاصله باشد.

● خیلی آرام دست و پای خود را بکشید و بین ۱-۲ دقیقه در این حالت باقی بمانید. این کار به آرام شدن شما کمک می‌کند.

● در یک اتاق خنک بخوابید ولی در بستر خود گرمای مناسب را احساس کنید.

● حداقل یک ساعت بین خوردن شام و خوابیدن فاصله بگذارید، اما گرم نگه‌دارید، چرا که گرسنگی شما را بیدار نگه می‌دارد.

● گوش دادن به رادیو، در حالی که دراز کشیده‌اید و چشماتان بسته است راه بسیار مناسبی برای القای خواب است و از خوابیدن در برابر تلویزیون روشن خیلی بهتر است.

● حمام کردن (حمام گرم و نه داغ) آخرین کار شما در شب باشد.

● حدود نیم ساعت قبل از خواب یک فنجان دم کرده گیاهی گرم بنوشید.

● از مصرف الکل، کافئین و نیکوتین خودداری کنید.

● مسائل مربوط به کار و مباحث مربوط به مشکلات خانوادگی را با خود به بستر نبرید. بستر خواب شما باید مثل مکان ممنوعه‌ای باشد که مسائل کاری و مشکلات روزمره حق ورود به آن را ندارند.

به جز موارد بالا، برای به خواب رفتن می‌توانید از تجسم کردن نیز کمک بگیرید:

● تصور کنید که در هتلی بزرگ با صدها اتاق خواب مشغول کار هستید و تنها کار شما

مرتب کردن تخت‌هاست. اول تخت‌ها را خوب و سریع مرتب می‌کنید. بعد به تدریج خسته و خسته‌تر می‌شوید و کارتان آهسته‌تر می‌گردد. همچنان که کوفته‌تر می‌شوید آرزو می‌کنید که روی یکی از این تخت‌ها بخوابید. همان موقع روی یکی از آن‌ها می‌افتید و به خواب می‌روید.

● به جای فکر کردن درباره کارهایی که آرزو می‌کنید ای کاش بهتر انجام می‌شدند یا سخنانی که ای کاش بهتر گفته می‌شدند، در مورد سه اتفاق خوب فکر کنید که در طول روز رخ داده است، هر چند که این رویدادها بسیار کوچک و کم اهمیت باشند. این روش موجب می‌شود که با رضایت خاطر به خوابی عمیق فرو بروید و روز بعد بهتر و با نشاط‌تر بیدار شوید.

روش‌های زیر را وقتی امتحان کنید که همه روش‌های فوق شکست خورده باشند:

● اگر خوابتان نبرد، بلند شوید، لباس بپوشید و مشغول کاری شوید (غیر از تماشای تلویزیون یا گوش کردن به رادیو). به عنوان مثال قفسه‌های آشپزخانه را تمیز و مرتب کنید یا یادداشت‌های مربوط به کارتان را مرور کنید و یا... بدین ترتیب زمانی می‌رسد که دیگر نمی‌توانید چشمان خود را باز نگه دارید، آن وقت است که باید لباس خواب بپوشید و به بستر بروید. این کار را تا آن جا که لازم است تکرار کنید. اگر این روش را هر شب انجام دهید، تحت هیچ شرایطی در طول روز چرت نمی‌زنید. همان‌طور که حدس می‌زنید، این روش آسان نیست اما در همان زمان، بدن و ذهن شما تابع نظم و آهنگ طبیعی شبانه‌روز خواهد شد.