

بی خوابی، درمان دارد

نیاز افراد به خواب، نسبت به نوع فعالیت، سن و زن یا مرد بودنشان، متفاوت است. باید توجه داشت که کم خوابی و پر خوابی، هر دو برای بدن، مضر هستند و باعث اختلال در فعالیت‌های بدن می‌شوند. وضعیت نرمال، دست کم ۷ ساعت خواب در شبانه‌روز است. پس برای این که در طول روز، شاداب باشیم و بدون خمودگی، فعالیت‌های روزانه‌ی خود را انجام دهیم، باید به میزان خواب خود، توجه کامل داشته باشیم.

● **اتاق خواب خود را تهویه کنید!** افرادی که در یک اتاق بدون تهویه و آلوده می‌خوابند، ممکن است روز بعد، احساس خستگی کرده یا حتی سردرد را تجربه کنند. با باز کردن یک پنجره، به راحتی می‌توانید این مشکل را برطرف کنید.

● **دکوراسیون اتاق خواب خود را تغییر دهید!** سعی کنید رختخواب خود را در قسمت‌های متفاوتی از اتاق قرار دهید و جای آن را به طور دائم تغییر دهید.

ب- دلیل روانی:

نگرانی و استرس می‌تواند سبب آشفتگی خواب شود. استرس و اضطراب در زندگی تمام افراد، نقش مخربی دارد ولی برخی افراد خیلی بیش‌تر از بقیه، گرفتار مشکل‌های ناشی از آن در زندگی و خوابیدن خود هستند. زمانی که فکر شما در حال شکنجه و آزار است، به‌طور حتم، خوابیدن، غیرممکن است ولی مسلم است که شما قادرید بر این مشکل نیز غلبه کنید. در این‌جا چند روش مؤثر برای کاهش فشار و استرس را معرفی می‌کنیم:

● **ورزش کنید!** این امر علاوه‌بر این که به بهبود وضعیت فیزیکی و افزایش انرژی بدن شما کمک می‌کند، فکر شما را در حالت آرامش و عدم فعالیت قرار می‌دهد، اما انجام دادن آن بلافاصله قبل از خواب، می‌تواند تا زمان آرامش یافتن و به‌اصطلاح سرد شدن بدن، مانع از خوابیدن شود.

● **مشکل‌های کاری را در محل کارتان بگذارید!** البته این امر مشکل است ولی با تمرین، آسان خواهد شد.

● **هرگز با عصبانیت به رختخواب نروید!** گفتنش از انجام دانش

علت‌های بی خوابی

الف- دلیل طبیعی:

در بسیاری از موردها، علت بی‌خوابی، عدم توجه به فضای مناسب برای محل خواب است. برای رفع این مشکل، راه‌کارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

● **۱۰ دقیقه قبل از استراحت، لامپ‌ها و تمام روشنایی را قطع کنید!** با کم‌نور کردن لامپ‌ها قبل از خواب، می‌توانید به خواب‌آلودگی و آمادگی خود برای خوابیدن کمک کنید. این امر، موجب سازگار شدن فکر و مغز شما با تاریکی می‌شود.

● **از رختخواب خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید!** برخی افراد به‌خصوص جوان‌ترها، رختخواب خود را به یک اتاق نشیمن و پذیرایی تبدیل می‌کنند. این کار به‌طور کامل، اشتباه است. نشستن یا دراز کشیدن مستمر و پیوسته روی تخت، آن را از تصور وجود محلی برای استراحت صرف، خارج می‌کند و در نتیجه در زمان استراحت، هرچه تلاش کنید، نخواهید توانست در آن‌جا، چشم‌های خود را ببندید و آرامش یابید.

● **مکان آرامی را برای خوابیدن بیابید!** بسیاری از افراد، فکر می‌کنند که به راحتی قادرند در یک مکان شلوغ و پرسروصدا، استراحت کنند و حتی گاهی متوجه آن نمی‌شوند. برخی نیز به خوابیدن در یک اتاق پرسروصدا، معتاد شده‌اند و عمل کردن به عکس آن برای‌شان دشوار است. بهتر است بدانید که سروصدا می‌تواند مانع وارد شدن به یک خواب عمیق شود و در نتیجه از یک خواب راحت و منافع آن، محروم می‌شوید.