



چگونه براحتی بخوابیم

تهیه و تنظیم: فرشته ثقفی
کارشناس (تهران)

یکی از مشکلات انسان عصر حاضر بد خوابی و کم خوابی است، راحت خوابیدن با وضعیت ذهن قبل از خواب رابطه مستقیمی دارد به همین دلیل افراد آرام و با آرامش خاطر خیلی راحت خوابیده ولی افراد نگران و مضطرب به علت افکار نامنظم و آشفته آی که دارند به سختی به خواب می روند و از سوی دیگر خواب یکی از عوامل بسیار موثر در رفع اضطراب و تنش و در واقع یکی از بزرگترین عوامل بهداشت روان می باشد. علاوه بر اضطراب از دیگر دلایل بی خوابی برنامه ریزی برای فعالیتهای فردا و ترس ناشی از کم خوابی و بد خوابی می باشد.

نخوابند، در حالی که اگر شما راحت بخواب می روید و تمام شب خواب هستید و صبح با احساسی خوب بیدار می شوید می توان گفت خوابتان کافی است. باز نکته دیگر اینکه بیدار شدن های گاه و بیگاه در طول شب امری عادی است و حتی کسانی که خوب می خوابند گاهی با مشکل خواب روبرو می شوند. برای بخواب رفتن باید حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه وقت بگذارید و می توانید از روش قدیمی شمردن گوسفندهایتان استفاده

در اینجا آنچه لازم به ذکر است اینکه کیفیت خواب از تعداد ساعات خواب در شبانه روز مهم تر است، بعضی با چهار ساعت خواب بخوبی کار می کنند و برخی باید حداقل ده ساعت بخوابند، افراد بالغ بطور متوسط هفت تا هفت و نیم ساعت می خوابند. بطور کلی: برای شروع روز خوب ۸ ساعت خواب عمیق کافی است. نکته دیگر اینکه بسیاری از اشخاص نگرانند که شبی ۸ ساعت



خواب را کمتر استرس زابدانیم بهتر به خواب می‌رویم و روز بعد احساس بهتری خواهیم داشت.

در خیلی از موارد اشخاص برای رفع کم‌خوابی و بی‌خوابی متوسل به قرص‌های آرام‌بخش می‌شوند اما اینگونه قرص‌ها اثرشان موقتی است و پس از ۲ الی ۴ هفته اثر خود را از دست داده و شخص نسبت به دارو مقاوم و نیاز به داروی بیشتری پیدا می‌کند، ضمناً این داروها در دراز مدت از لحاظ جسمانی و روانی وابستگی ایجاد کرده که با قطع دارو دچار بی‌خوابی می‌شویم که شدت آن از بی‌خوابی اولیه بیشتر است، در عین حال اثر این داروها تا صبح در بدن باقی می‌ماند در نتیجه در روز بعد احساس خواب آلودگی می‌کنیم و نیز با این قرص‌ها خوابمان از کیفیت ضعیف‌تری برخوردار است بنابراین لازم است که برای درمان بی‌خوابی از راه‌هایی که عوارض جانبی کمتری دارند استفاده کنیم.

چند روش برای دستیابی به آرامش و خوابی راحت:

۱- زمان معین و مناسبی را برای خوابیدن و بلند شدن از خواب انتخاب کنید.

۲- بهتر است دمای اتاق خواب زیاد نباشد اما رختخواب گرم

کنید: من یک گوسفند دارم، من دو تا گوسفند دارم، من سه تا گوسفند دارم، والی آخر. ولی اگر نگران و آشفته باشید با این روش خوابتان نمی‌برد.

اگر برای بخواب رفتن باید زمانی بیش از ۳۰-۲۰ صرف کنید و یا اگر نصفه شب از خواب بیدار شده و حداقل تا ۳۰ دقیقه خوابتان نمی‌برد و یا صبح‌ها زودتر از زمان معین بیدار شده و دیگر خوابتان نمی‌برد، در آن هنگام باید برای رفع کم‌خوابی خود فکری اساسی بکنید.

با بالا رفتن سن میزان خواب و عمق خواب کم می‌شود، پس با بالا رفتن سن مشکلات خواب بیشتر می‌شود. نکته دیگر اینکه یکی از مواقعی که فرد بی‌خواب می‌شود شب امتحان یا شبی که شخص فردایش وقت دندانپزشک دارد یا وقتی که قرار است فردایش به تعطیلات برود.

نکته دیگر اینکه وقتی خوابمان نمی‌برد دراز کشیدن در رختخواب و مرتب از سوئی به سوئی دیگر شدن استرس زاست و روی ما اثر نامساعد می‌گذارد، در واقع نگرانی از اینکه فردا روزی کسالت بار و خسته کننده‌ای داشته باشیم بی‌خوابمان را تشدید می‌کند، هر چه از بی‌خوابی کمتر ترسیده و هر چه کمبود



۱۲- قبل از خواب با مطالعه یا گوش دادن به موسیقی یا رادیو یا داستانهایی که روی نوار ضبط شده (در حالی در دراز کشیده اید و چشمانتان را بسته اید) خود را برای خواب آماده کنید.

۱۳- نیم ساعت قبل از خواب یک فنجان دم کرده گیاهی بنوشید، جوشانده بابونه یا سنبل الطیب یا گل شاه پسند برای خواب راحت بسیار موثر است یا می توانید از شیر، دوغ، یا ماست استفاده کنید.

۱۴- قبل از خواب از خوردن مایعات زیاد پرهیزید.

۱۵- برای شام از مواد غذایی غنی از هیدرات کربن مانند سیب زمینی یا غلات استفاده کنید، یک غذای شیرین و سبک در نزدیکی خواب به خواب شما کمک می کند.

۱۶- از نوشیدن چای، قهوه و نیز شکلات داغ بعد از ساعت ۶ غروب خودداری کنید.

۱۷- کسانی که زندگی فعالتری دارند نسبت به کسانی که با مشکل خواب روبرو هستند بسیار راحت تر می خوابند در واقع بی تحرکی موجب بی خوابی می شود بنابراین می توان با ورزشهای آئروبیک یا پیاده روی سریع در غروب یا اول شب این مشکل را حل کرد پس به طور منظم ورزش یا پیاده روی کنید

باشد، درجه حرارت خنک تر اتاق خوابیدن را آسان می کند چون که درجه حرارت بدن را کم می کند.

۳- دکوراسیون اتاق خواب آرامش بخش باشد یعنی بدون وسایل کاری، تلویزیون و.....

۴- بی نظمی و آشفتگی در اتاق خواب نباشد.

۵- اتاق خواب تا حد امکان تاریک و آرام باشد.

۶- بعد از ظهرها نخوابید.

۷- میزان صدا مناسب باشد، صداهایی مانند صدای کولر، دستگاه تهویه مطبوع به خواب کمک می کند.

۸- بالش زیر سرتان راحت و سفت باشد تا سرتان در وضعیت مناسبی قرار گیرد و متکا با ضخامت خیلی زیاد و خیلی کم به گردن فشار می آورد و همچنین میگردن را شدیدتر می کند

۹- پیش از خواب با آب گرم (نه داغ) حمام کنید.

۱۰- قبل از خواب از انجام تمرینات ورزشی سنگین خودداری کنید. بین تمرینات ورزشی و رفتن به رختخواب حداقل دو ساعت فاصله باشد.

۱۱- حداقل دو ساعت بعد از شام به رختخواب بروید، اما اگر سینه هم نباشید زیرا احساس گرسنگی مانع از خوابیدن می شود.





باز کنید و کتابی بخوانید یا به موسیقی گوش دهید یا تلویزیون تماشا کنید یا کاری انجام دهید مانند تمیز کردن آشپزخانه یا چیزی بنویسید و یا حتی می‌توانید با نوشتن مشکلاتتان بر روی کاغذ و یا فهرستی از کارهایی که باید فردا انجام دهید خود را مشغول کنید تا کاملاً خواب آلود شوید بعد به قصد خواب چراغ‌ها را خاموش کنید و اگر باز خوابتان نبرد مجدداً این روش را ادامه دهید یعنی کتاب بخوانید و غیره. این کار را هر تعداد دفعه که لازم است تکرار کنید.

اگر کاملاً بیدار هستید و ذهنتان بیش از اندازه فعال است بهترین روش این است که از رختخواب بیرون آمده و از اتاق خواب خارج شوید و به فعالیتی راحت و آرامش بخش بپردازید مانند نوشتن یا تمیز کردن خانه تا خواب آلود شوید سپس بخوابید و اگر باز خوابتان نبرد همین روش را مجدداً بکار ببرید تا وقتی که خوابتان ببرد.

۲۳- در ذهن خود فهرستی از تمام اثاثی که در خانه یا دفترتان

ولی نه درست در زمان قبل از خواب.

۱۸- از گیاهان معطر دارویی مانند والرین استفاده کنید. (می‌توانید چند قطره روغن گیاهی را در وان حمام یا روی بالش خود بچکانید).

۱۹- الکل از مواد محرک است و مصرف آن باعث بیدار خوابی شبانه و میگرد می‌شود.

۲۰- نیکوتین از مواد محرک است و کسانی که سیگار نمی‌کشند راحت‌تر می‌خوابند.

۲۱- در رختخواب از انجام کار یا گفتگوهای روزمره و یا صحبت از مشکلات کاری خودداری کنید.

۲۲- اگر برای بخواب رفتن باید زمانی بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صرف کنید و یا اگر نصفه شب‌ها از خواب بیدار شده و حداقل تا ۳۰ دقیقه خوابتان نمی‌برد و یا صبح‌ها زودتر از زمان معین بیدار شده و دیگر خوابتان نمی‌برد سعی بر خوابیدن نکنید، هر چه بیشتر سعی کنید بیدارتر می‌مانید به جای آن چشمان خود را



ذهن خود فهرستی از افکار نگران کننده را تنظیم کنید و به دقت هر عامل نگرانی را مرور کنید و سپس به خود بگویید: بعدی و به سراغ عامل نگرانی بعدی بروید و باز با خود بگویید: بعدی به طور مثال نگران جلسه روز بعد هستید با خود می‌گویید: ممکن است فردا سرپرست کارم از دنده چپ بلند شود بعد با خود بگویید "بعدی". شاید فردا از کارم خوشش نیاید بعد با خود بگویید: بعدی. شاید هیچکس علاقه‌ای به شنیدن حرفهایم نداشته باشد، بعد با خود بگویید: بعدی.

۲۶- شیوه تصویرسازی:

تصور کنید در هتلی بزرگ که صدها اتاق دارد مشغول کار هستید و کارتان این است که تختخواب‌ها را مرتب کنید، با ادامه کار خسته و خسته‌تر می‌شوید و کندتر کار می‌کنید، همین که خیلی خسته شدید آرزو می‌کنید که در روی یکی از تختها دراز بکشید و بی‌درنگ بخواب بروید.

۲۷- بجای اینکه در رختخواب دراز کشیده و مرتب خود را سرزنش کنید که چرا آن حرف را زدید؟ یا چرا فلان کار را کردید؟

وجود دارد تهیه کنید اگر باز خوابتان نبرد کار تنظیم فهرست را با اضافه کردن اثاث خانه پدر و مادر و یادوستان و آشنایان ادامه دهید.

۲۴- شما می‌توانید هنگام بخواب رفتن این جملات را با خود تکرار کنید: این مشکل و نگرانی را به بخش ناخودآگاه ذهنم منتقل می‌کنم و وقتی در خواب هستم راه حلی برای آن پیدا می‌کنم، برای تاثیر بیشتر این روش فهرستی از مشکلات و نگرانی‌های خود را تنظیم کنید، با این کار برای روز بعد برنامه‌ای روشن دارید که به شما کمک می‌کند که آرامش و تسلط بیشتری داشته باشید.

۲۵- در اینجا قبل از بیان روش بعدی لازم است که یک مسئله را برای شما یادآوری نمایم و آن این است که وقتی از چیزی نگرانید بارها و بارها تصاویر ذهنی آزاردهنده را بررسی کرده و یا ذهن خود را با جنبه‌های منفی قضا یا مشغول می‌کنید و همین سبب می‌شود که بیش از پیش مورد هجوم افکار مغشوش و نامنظم قرار گیرید بنابراین برای اینکه خواب راحتی داشته باشید در





به طور مثال: در یاتایبکران باقی است، آفتاب در آسمان می درخشد و بعد به خود تلقین کنید، تلقین ها باید مثبت باشند نه منفی. به طور مثال بگوییم: من آرام و راحت هستم، نه اینکه بگوییم: من افسرده و مضطرب نیستم. تلقین ها در زمان حال باشند نه آینده، به طور مثال رابطه من با فلانی عالی است و نه اینکه بگوییم رابطه من با فلانی خوب خواهد شد.

تلقین ها با تجسم خلاق و یا تکرار یک ورد همراه باشد. زندگی من سرشار از نعمت، عشق، شادی و آرامش است، من می توانم با هر چه در زندگیم پیش می آید روبرو شوم.

۲۹- روش آرام سازی Relaxation، رفع کشش عضلانی، پاسخ آرمیدگی:

اساس آن دفع فشار از قسمتهای مختلف بدن است که اینکار با شل و سفت کردن هر قسمت همراه با تنفس عمیق است.

برای این کار:

۱- حالت نشسته یا تکیه دادن راحتی داشته باشید.

۲- لباسهای تنگ خود را شل کنید.

۳- همراه با سفت کردن عضلات عمل دم انجام دهید که در هر دم نیز تا ۴ شماره بشمارید، عمل بازدم نیز که با شل کردن عضلات همراه است در ۴ شماره انجام می شود. (عمل دم عبارت است کشیدن هوا به درون بدن و عمل بازدم عبارت از بیرون دادن هوا از بدن می باشد).

۴- با شل کردن هر قسمت از بدن فشار را از آن قسمت دفع کنید.

به سه اتفاق خوبی که در طول روز برایتان رخ داده است فکر کنید. (مهم نیست که این اتفاقات کوچک و کم اهمیت باشد) ولی با این روش خوابی راحت خواهید داشت اما دلیل آن این است که انسان موجودی جایز الخطاست که امکان اشتباه وی زیاد است و هیچ انسانی بدون خطا و اشتباه نمی باشد بنابراین برای کاری که در گذشته انجام داده اید و یا حرفی که زدید نگران نباشید و اصلاً فکرش را نکنید و ضمناً اینکه انسان باید همیشه در زمان حال زندگی کند و زمان حال تنها زمانی است که ما داریم چونکه گذشته، گذشته است و در مورد آینده باید گفت که هیچکس از آینده خودش خبر ندارد و خدایی که انسانها را آفریده خودش به آنها کمک خواهد کرد. اما حالا که صحبت به اینجا رسید ذکر این نکته نیز لازم است که انسان در هر زمانی آن کاری را انجام می دهد یا آن حرفی را می زند که به نظرش درست تر است بنابراین هر کاری که شما در گذشته انجام دادید یا هر حرفی که زدید ممکن است آن کار یا آن حرف در آن زمان به نظرتان بهترین کار یا حرف بوده باشد.

۲۸- روش مدیتیشن مراقبه Meditation:

این روش دو یا سه بار در روز و هر بار ۱۰ دقیقه صورت می گیرد. برای این روش می توانید بنشینید یا دراز بکشید و تنفس باید معمولی باشد، نه عمیق بعد یک منظره دلپذیر یا یک خاطره خوب را در ذهن خود مجسم کنید و همین طور وارد جزئیات شوید، هر چه بیشتر وارد جزئیات شوید بهتر است.



نکنید زیرا به علت اینکه تا آن زمان این روش را به خوبی یاد نگرفته اید بنابراین تلاش بیش از حد شما برای خوابیدن باعث بی خوابی بیشتر شما می شود.

در پایان خاطر نشان می سازد که غلبه بر بی خوابی به سرعت بدست نمی آید، بعضی از افراد وقتی یک روش دو یا سه شب نتیجه نداد آنرا کنار می گذارند، برای اثربخش بودن روش های رفتاری (روش های مذکور در بالا) به حداقل دو هفته زمان نیاز است اما این هم مشکل چندان بزرگی نمی باشد چون که ما انسانیم و انسان موجودیست به شدت توانمند که کافی است چیزی را بخواهد تا به آن برسد فقط به کمی صبر و حوصله نیاز دارد، در ضمن لازم نیست که شما از همه روش های رفتاری استفاده کنید.

منابع:

- ۱- رهایی از استرس ث نویسنده اریکا بریلی؛ مترجم فاطمه صالحی طالقانی. تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۵.
- ۲- اصول کنترل استرس ث نویسنده ورا پیفر؛ مترجم آرین ابوک. تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۷۸.
- ۳- حال خوش، نویسنده هربرت بنسون ایلین استوارت؛ مترجم مهدی قراچه داغی. تهران: نگاه، ۱۳۷۶.

۵- عضلات کف پاها را منقبض کنید و در همان حال همراه با عمل دم از ۴ تا ۴ بشمارید، بعد همراه با ۴ شماره در حالی که هوا را از بدنتان خارج می کنید (بازدم) عضلات کف پاها را منبسط کنید.

۶- بعد این عمل را برای ساق پا، باسن، لگن، شکم، کمر، بازو شانه، گردن و سر انجام دهید به طور مثال: برای شانه: طی ۴ شماره هوا را به درون بدن بکشید و همزمان با آن شانه ها را منقبض کنید و سپس با ۴ شماره در حالی که هوا را از بدن بیرون می دهید شانه هایتان را منبسط کنید.

۷- در مورد چانه ها و دهان: چانه ها و دهان را به نحوی رها کنید که لب هایتان به آرامی از هم باز شوند و این عمل همراه با عمل دم و با ۴ شماره صورت می گیرد، عمل انبساط (بستن دهان) نیز با عمل بازدم و در ۴ شماره انجام می شود.

۸- چشم ها: با فرورفتن آنها در حدقه

۹- از ابروها، پیشانی و شقیقه ها رفع انقباض کنید.

۱۰- سر انجام از پوست سر و ماهیچه های سرتان رفع انقباض کنید.

ابتدا پاسخ آرمیدگی را در حالت نشسته انجام دهید، انجام این تمرینات در زمان خواب و در رختخواب می تواند باعث خوابیدن شما شود، اما تا زمانی که حداقل دو هفته روش های آرمیدگی را در طول روز تمرین نکرده اید از آن در هنگام خواب استفاده

