

در دنیای خواب  
چه می‌گذرد؟



واحد مشاوره  
مبتکران

میزان مناسب خواب یک عامل اساسی در رشد و نمو و آرامش ما است. کاهش و کمبود میزان خواب تاثیر شدیدی بر عواملی از قبیل:

✓ کاهش عملکرد فرد

✓ کاهش تمرکز در کلاس

✓ کسب نمرات پایین درسی و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری نسبت به سایرین

✓ کاهش فعالیت‌های ورزشی

✓ بروز مشکلات احساسی و روانی (نظیر غمگین شدن یا افسردگی) دارد.



# آیا می دانید زمانی که به خواب می روید مغز شما چه مراحل را طی می کند؟

هنگامی که خواب هستید، مغزتان همچنان فعال است. هنگامی که فردی به خواب می رود مغزش از ۵ مرحله عبور می کند. این مراحل که به مراحل ۱، ۲، ۳، ۴ و REM (حرکات سریع و پرشی کره چشم) موسوم هستند، روی هم رفته یک چرخه خواب را تشکیل می دهند. یک چرخه خواب کامل در حدود ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه به طول می انجامد. بنابراین، در خلال یک خواب شبانه، هر فرد به طور میانگین در حدود ۴ تا ۵ چرخه خواب را طی می کند.

## ✓ مراحل ۱ و ۲

دوره های خواب سبک هستند و در خلال این دو مرحله، فرد می تواند به آسانی بیدار شود. در خلال این مراحل، حرکت چشمها آرام می شود و نهایتاً متوقف می گردد، ضربان قلب و آهنگ تنفس آرام می گیرد و دمای بدن کاهش می یابد.



# مراحل خواب

## مراحل ۳ و ۴

مراحل خواب عمیقند. بیدار کردن فردی که در این دو مرحله قرار دارد مشکل‌تر است و هنگامی که فرد بیدار شود غالباً برای چند دقیقه احساس ضعف و بی‌حالی و گیجی می‌کند. مراحل ۳ و ۴، نیروبخش‌ترین و سر حال‌آورترین مراحل خواب هستند و ما به هنگام خستگی نیازمند آن هستیم.

## مرحله آخر

مرحله آخر در چرخه خواب REM نام دارد و این نام به خاطر حرکات سریع کره چشم که در این مرحله اتفاق می‌افتد، روی آن گذاشته شده است. در خلال خواب REM، برخی تغییرات فیزیکی اتفاق می‌افتد: تنفس سریع‌تر می‌شود، ضربان قلب تندتر می‌شود، و عضلات دست و پا بی‌حرکت می‌گردند. در این مرحله خواب است که فرد واضح‌ترین و روشن‌ترین خواب را می‌بیند.



# ساعت زیستی بدن

ساعت زیستی یا ساعت بدن یک چرخه تقریباً ۲۴ ساعته در فرایندهای زیست‌شیمیایی، فیزیولوژیکی، یا رفتاری موجودات زنده است. اختلال در ساعت زیست‌شناختی انسان می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های بسیاری شود.

به لحاظ زیست‌شناختی، زمان در حکم همه چیز است. فعالیت‌هایی که در زمان مشخصی انجام می‌گیرد، می‌تواند تعادل و انرژی را افزایش دهد و در عین حال اگر همین فعالیت در ساعت دیگری انجام شود موجب بی‌تعادلی و خستگی می‌شود. چرخه‌های روزانه هر ۲۴ ساعت شبانه روز به دو نیمه تقسیم می‌شود؛ یعنی روز-شب. که هر کدام شامل سه دوره چهار ساعته برای خوردن، خوابیدن، دفع کردن می‌شوند. تاثیر این دوره‌ها در محیط کاملاً مشخص است. غروب پس از اتمام کار، احساسی از میل به سکوت تجربه می‌شود. انگار همه طبیعت آرام می‌گیرد. سرشب علاقه به نشستن و استراحت کردن زیاد است. البته ممکن است در مناطق شلوغ شهری این سکوت را نتوانید درک کنید.





# ساعت زیستی بدن

بهترین زمان صرف شام ساعت ۶ بعد از ظهر یا ساعت ۷ می باشد.  
بهترین ساعت جذب مواد غذایی در بدن ساعت ۸ شب تا ۴ صبح و  
بهترین ساعت دفع از ساعت ۴ صبح تا ۱۲ ظهر است.

ضمن اینکه ساعت خواب در شب بستگی به فعالیت های روزانه  
دارد. حدود ساعت ۱۰ شب بهترین زمان برای خواب است. اگر  
خوابیدن را در این زمان به تعویق بیندازید، خود را از یک استراحت  
خوب که موجب ترشح هورمون ها و جذب مواد مغذی میشود،  
محروم کرده اید.



# ساعت زیستی بدن

با بیدار شدن زود این چرخه، صبح موقع بیداری، احساس خستگی و کسالت می‌کنید. خواب می‌تواند منبع مهم انرژی و تعادل وزن باشد. نکته مهم دیگری که به همین اندازه اهمیت دارد، زمان بیدار شدن در حدود ساعت ۶ صبح است. اگر در این زمان بیدار شوید، ذهن و جسم شما تحت تاثیر احساساتی از قبیل سبکی، چالاکی، گوش به زنگی، شور و اشتیاق، شادابی و نشاط است. این زمان بهترین زمان رفتن به استقبال روز است. به همان اندازه که انسان‌ها باید به خوردن و ورزش کردن کافی توجه کنند باید ریتم‌های شبانه‌رویشان را نیز در نظر داشته باشند. بیدار ماندن بعد از فرارسیدن زمان خواب باعث چاقی می‌گردد.

بیدار ماندن برای مطالعه یا فعالیت های اجتماعی می‌تواند ساعت درونی شما را حتی بیشتر از اینها مختل کند.



# یک خواب آرام و یک صبحی با نشاط

✓ هر نوجوان به ۸ و نیم تا ۹ ساعت خواب شبانه، نیاز دارد. در اینجا به شما کمک می‌کنیم اگر می‌خواهید خواب مناسب داشته باشید.

✓ **تخصیص زمان فراغت:** می‌توان پیش از خواب از مواردی مانند گوش دادن به موسیقی آرام، نوشتن یک مطلب و مطالعه برای کسب آرامش استفاده نمود( در این میان باید از خواندن کتابهای هیجان انگیز و بازی‌های ویدیویی پرهیز نمود).

✓ **تعیین زمان مشخص برای رفتن به رختخواب:** رفتن به رختخواب در یک ساعت مشخص و به طور مستمر، سیگنال‌ها و علائمی را به بدن ارسال می‌کند که به شما اعلام می‌کند دیگر وقت خواب است.

✓ **انجام تمرینات ورزشی منظم:** ورزش به خستگی بدن کمک می‌کند. اگر دقت کرده باشید، بچه‌های کوچک چقدر جست و خیز کرده و به این طرف و آن طرف می‌دوند و به همین دلیل نیز به راحتی و در آرامش کامل به خواب می‌روند.





۴- ورزش کنید: حداقل ۶۰ دقیقه ورزش کنید. انجام حرکات فیزیکی می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش آرامش فرد کمک کند. البته به یاد داشته باشید که انجام حرکات سخت ورزشی قبل از خواب، مانع از خوابیدن مناسب شما می‌شود.

۵- آماده کردن محیط مناسب برای خواب: وجود محیطی تاریک و ساکت و خاموش کردن لوازم الکترونیکی نظیر تلفن همراه و کامپیوتر قبل از خواب، میتواند مکان مناسبی را برای خوابیدن فراهم آورد. متوقف نمودن تماس‌های تلفنی، ارسال پیامک و چت‌های شبانه، از جمله مواردی است که در سنین نوجوانی راحت به نظر نمی‌رسد. ولی باید به این باور رسید که خاموش کردن تلفن و کامپیوتر در شب، یک گام حیاتی برای داشتن یک خواب دلنشین و بی‌وقفه است.



حتی چت کردن در موارد بی‌اهمیت نیز می‌تواند مغز را درگیر و مشغول کرده و به خواب رفتن را مشکل‌تر نماید. با دوستانتان توافق کنید در یک دوره زمانی، این چرخه دادن و گرفتن پیام را متوقف نمایید. در طی این ساعات، تلفن خود را در محل دیگری غیر از اتاق خواب خود شارژ کنید تا با دیدن تلفن، وسوسه نشوید .

۶- **خوردن کمتر کافئین:** استفاده زیاد از مواد حاوی کافئین در طی روز می‌تواند به بیدار ماندن شما در زمان خواب کمک کند. بنابراین از خوردن چای، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا به مقدار زیاد پرهیز کنید.

۷- **در انتظار یک خواب خوش باشید:** استرس می‌تواند بی‌خوابی را آغاز نماید. بنابراین هرچه بیشتر برای بی‌خوابی به خود پیچید، خطر بیدار ماندن، افزایش می‌یابد. به جای نگرانی از بی‌خوابی، در طول روز به خود بگوئید و تلقین کنید که "امشب، خواب خوبی در انتظار شما است .

