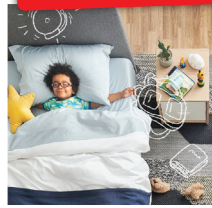




پیشنهادی برای خواب ایده آل
دکتر مگی سولتیس، استاد یار عصب‌شناسی و پزشکی خواب در آمریکا: «اهمیت زیادی دارد که در یک اتاق خنک، تاریک و ساکت بخوابید و هر روز در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید، حتی روزهای تعطیل. البته اگر یک اختلال خواب زمینه‌ای داشته باشید، این توصیه‌های بهداشتی خواب احتمالاً کارساز نیست و باید به پزشک خواب مراجعه کنید.»



مردم کدام کشورها بهترین خواب شب را دارند؟

بر اساس پژوهش جدید منتشر شده در اکونومیست، محققان دریافته‌اند که بد خواب‌ترین افراد عمدتاً در کشورهای آسیایی هستند به طوری که خواب شبانه آنها میانگین کمتر از ۶ ساعت و نیم است که این میزان تقریباً ۳۰ دقیقه کمتر از میانگین جهانی است. اما مردم کشورهای اروپای شمالی (استونی، فنلاند، ایرلند و هلند) خوش خواب‌ترین مردم هستند و در استرالیا و نیوزیلند نیز افراد به طور متوسط ۷ ساعت می‌خوابند.



خوابیدن فقط

پایان یک روز نیست

تأثیر خواب بر عملکرد افراد آنقدر مهم است که حتی سر الکس فرگوسن، سرمربی افسانه‌ای منچستر یونایتد هم تصمیم گرفت یک مربی خواب استخدام کند، مربی‌ای که پیش از شروع این شغل در عرصه فوتبال، کارمند یک شرکت تولید تشک و تخت‌خواب بود، اما در یک دیدار اتفاقی با فرگوسن توانست او را متقاعد کند که بهبود کیفیت خواب بازیکنان می‌تواند روی عملکرد آنها تأثیر بگذارد. نیک لیتل هیلز پس از فرگوسن با آرسن ونگر در آرسنال، با آسون گوران اریکسون در تیم ملی انگلیس و کارلو آنچلوتی در رئال مادرید هم همکاری کرده و یکی از بخش‌های مهم گفت‌وگوی او با یکی از رسانه‌های ایرانی، پاسخ به این سؤال است که چطور یک خواب خوب به بهتر شدن عملکرد ورزشکاران کمک می‌کند. لیتل هیلز با تأکید بر اینکه همیشه می‌دانستیم که خواب برای سلامت مهم است، توضیح داد: «اگر ما خوب غذا نخوریم یا به اندازه کافی مایعات ننوشیم، بعد از مدتی اثر آن را روی شرایط فیزیکی احساس می‌کنیم. اگر برای مدتی غذا نخوریم، تأثیر فیزیکی و ذهنی آن را متوجه می‌شویم. اگر مدت زیادی یک جادراز بکشیم و تحرک نداشته باشیم هم متوجه تأثیر ذهنی و فیزیکی آن می‌شویم. وقتی که می‌خوابیم، یعنی بیدار نیستیم، یعنی کاری انجام نمی‌دهیم، بنابراین به نوعی خواب از کنترل ما خارج است.» او به اشتباه برخی افراد از بهبود بودن خواب هم اشاره کرده و گفته: «بعضی‌ها فکر می‌کنند چون در خواب کاری انجام نمی‌دهند به نوعی وقت تلف کردن است اما آن چند ساعتی که می‌خوابیم بسیار مهم است و باید به شکل دیگری به آن نگاه کرد. هر قدر یک ورزشکار خواب بهتری داشته باشد، همه کارهایی که در بیداری انجام می‌دهد، بهتر می‌شود؛ از نظر استقامت، آگاهی محیطی، میزان مصدومیت‌ها، واکنش در صورت دریافت کارت زرد، بازی در بهترین شرایط در تمام ۹۰ دقیقه و... بنابراین وقتی به این شکل نگاه کنیم، خوابیدن فقط پایان یک روز نیست که پس از آن روز بعد از شروع کنید، بلکه مهم‌ترین ساعات روز است که به شما کمک می‌کند هر کاری را بعد از آن به بهترین شکل انجام بدهید.»

منبع: ورزش ۳



خوش خوابی با

ChatGPT

پاسخ‌های هوش مصنوعی درباره اقدامات مؤثر برای کیفیت خوابی که نسبت به گذشته تغییراتی کرده اما همچنان اهمیت دارند



خواب حدود یک‌سوم از زندگی مردم را به خود اختصاص می‌دهد اما با وجود تمام تحقیقات انجام شده، به طرز شگفت‌انگیزی اطلاعات کمی درباره آن وجود دارد. این نکاتی است که هوش مصنوعی ChatGPT به آن اشاره می‌کند و معتقد است خوابیدن برای سلامت انسان ضروری است اما در قرون گذشته تاکنون با تغییرات زیادی همراه شده. به تأکید این هوش مصنوعی درباره خواب خوب دستورالعمل‌های کلی وجود دارد اما ویژگی‌های فردی هم باید در نیازهای خواب در نظر گرفته شود؛ عواملی از جمله ژنتیک، سبک زندگی، شرایط سلامتی و سطح استرس که می‌تواند بر نیازها و الگوهای خواب فرد تأثیر بگذارد. علاوه بر این، بدون در نظر گرفتن سن، کیفیت (سیکل خواب) هم به اندازه کمیت (زمان خواب) مهم است. ChatGPT درباره داشتن خواب خوب به ۴ سؤال همشهری پاسخ داده که در ادامه آمده است.

افراد برای داشتن خواب بهتر در شب چه کارهایی انجام دهند؟

۱. پایبندی به برنامه خواب منظم

سعی کنید هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و از خواب بیدار شوید، حتی آخر هفته‌ها.

۲. ایجاد آرامش روتین قبل از خواب

یک مراسم آرام بخش قبل از خواب، مانند خواندن کتاب، حمام آب گرم یا تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن ایجاد کنید.

۳. اتاق خواب راحت

اتاق خواب خود را خنک، ساکت و تاریک نگه دارید. تشک و بالش راحت هم داشته باشید.

۴. محدود کردن نمایشگرها

نور آبی ساطع شده به وسیله دستگاه‌های الکترونیکی می‌تواند در تولید ملاتونین - هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند - در بدن شما اختلال ایجاد کند.

۵. مراقب خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها باشید

از خوردن وعده‌های غذایی سنگین و زیاد، کافئین و الکل نزدیک به زمان خواب خودداری کنید، زیرا می‌توانند خواب شما را مختل کنند. اگر قبل از خواب گرسنه هستید، یک میان وعده سبک انتخاب کنید و جای گیاهی تسکین‌دهنده یا شیر گرم بنوشید تا به آرامش برسید.

۶. ورزش منظم

انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بخوابید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط داشته باشید، اما سعی کنید از ورزش شدید نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.

۷. مدیریت استرس

استرس و اضطراب می‌تواند منجر به تداخل خواب شود. تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند یوگا یا مدیتیشن ذهن در این باره توصیه می‌شود.

خواب افراد در عصر حاضر چه تغییری نسبت به گذشته دارد؟

۱. افزایش زمان استفاده از نمایشگر

استفاده گسترده از وسایل الکترونیکی مانند گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و رایانه‌ها منجر به افزایش قرار گرفتن در معرض نور آبی شده و می‌تواند چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن را مختل کند. بسیاری از افراد تا اواخر عصر از این دستگاه‌ها استفاده می‌کنند که می‌تواند در خوابیدن و خواب آرام اختلال ایجاد کند.

۲. استرس و اضطراب

زندگی مدرن سریع و پراسترس است و منجر به سطوح بالاتر استرس و اضطراب برای بسیاری از افراد شده است. استرس می‌تواند آرامش و به خواب رفتن را دشوار کند و منجر به کاهش کیفیت خواب شود.

۳. تغییر در الگوهای کاری

نوبت کاری، ساعات کاری نامنظم و رفت‌وآمدهای طولانی در جامعه امروزی بیشتر دیده می‌شود. این الگوهای کاری می‌توانند چرخه‌های طبیعی خواب را مختل کرده و منجر به محرومیت از خواب شوند.

۴. عادات غذایی

تغییر در الگوهای غذایی، از جمله افزایش مصرف کافئین و غذاهای فرآوری شده، می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد.

آیا استفاده از وسایل الکترونیکی و هوشمند برای خواب راحت مناسب است؟

چندین برنامه کاربردی وجود دارد که می‌تواند به افراد کمک کند تا برنامه خواب خود را تنظیم کنند و کیفیت خواب خود را بهبود دهند اما باید بدانیم زمان بیش از حد تماشای صفحه نمایش، به‌ویژه نزدیک به زمان خواب، می‌تواند خواب را مختل کند. استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می‌تواند مغز را تحریک و آرامش و به خواب رفتن را دشوارتر کند. با این حال، راه‌هایی برای استفاده از فناوری به شیوه‌ای وجود دارد که از خواب بهتر پشتیبانی می‌کند. به عنوان مثال، برخی از دستگاه‌ها تنظیمات «حالت شب» را ارائه می‌دهند که انتشار نور آبی را در عصر کاهش می‌دهند.

توصیه استفاده از داروهای از جمله ملاتونین

صحیح است؟

ملاتونین هورمونی است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می‌شود و به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. ملاتونین به عنوان مکمل در دسترس است و گاهی اوقات برای کمک به خواب راحت‌تر استفاده می‌شود. زمانی که ملاتونین در دوزهای مناسب و برای دوره‌های زمانی کوتاه مصرف شود، برای اکثر افرادی که خطر است اما در مان همه مشکلات اختلال خواب نیست. این دارو هم مانند هر مکمل یا دارویی، خطرات و عوارض جانبی بالقوه‌ای دارد از جمله خواب‌آلودگی در روز، سردرد، سرگیجه و حالت تهوع. علاوه بر این، ملاتونین ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد، بنابراین مهم است قبل از شروع مصرف با پزشک مشورت کنید.