



به نام خدا

موضوع: راهکارهای بهبود خواب

گرداورنده: صدرا خلیلی

استاد راهنما: فرزانه صابری

گروه کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

(بیمارستان خورشید)

اهمیت خواب: خواب یکی از مهم‌ترین چرخه‌های شبانه روزی در زندگی افراد می‌باشد و تاثیرات بسزایی در سلامت جسمانی و روانی و همچنین عملکرد اجتماعی می‌گذارد.

از جمله فواید خواب می‌توان اشاره کرد به:

۱. افزایش حس شادی
۲. تقویت حافظه و ارتقای سطح هوشیاری
۳. ارتقای سیستم ایمنی
۴. کاهش استرس
۵. پیشگیری از سرطان
۶. بهبود کارکرد قلب
۷. تسریع روند ترمیم بدن
۸. ارتقای قدرت تفکر و استدلال
۹. افزایش میل جنسی
۱۰. تسریع روند عضله سازی

از جمله عوامل موثر بر خواب شامل:

- ۱- داروها و مواد: برخی از داروها منجر به بی‌خوابی می‌شود؛ از جمله داروهای ضد افسردگی، کافیین و الکل

۲. سبک زندگی: شرکت در مراسم‌های اجتماعی تا دیروقت، انجام کارهای سنگین غیرمعمول، خوردن دیر وقت شام و فاصله کم آن تا خواب از مواردی می‌باشد که بر کیفیت و کمیت خواب شبانه تاثیر نامطلوبی دارد.

۳. تنش‌های عاطفی

۴. محیط: تهویه نامناسب هوای اتاق خواب، سرد بودن یا گرم بودن بیش از حد، وجود نورهای اضافی در اتاق خواب یا صداهای مزاحم در محیط تاثیرات نامطلوبی بر خواب می‌گذارد.

۵. ورزش و خستگی: انجام تمرینات ورزشی در طول روز منجر به تخلیه شدن انرژی و کمک به خواب بهتر می‌شود؛ اما انجام تمرینات ورزشی کمتر از دو ساعت قبل از خواب، منجر به بالا رفتن ضربان قلب و تحریک سیستم عصبی می‌شود که تاثیر نامطلوبی بر کیفیت خواب دارد.

۶. دریافت غذا و کالری: داشتن عادات تغذیه‌ای ناسالم بر بهبود خواب اثر می‌گذارد؛ به طور مثال مصرف غذاهای سنگین یا پر ادویه قبل از خواب،

کردن یک موقعیت خوشایند و فاقد استرس می‌تواند در القای آرامش مفید باشد.

*خواندن کتاب قبل از خواب می‌تواند در داشتن خواب با کیفیت اثر داشته باشد؛ اما دقت کنید که کتابی که مطالعه می‌کنید آرامش را به شما القا کند و ترجیحا در رابطه با کارتان نباشد.

با تشکر از توجه شما

*عدم مصرف قهوه، چایی یا الکل قبل از خواب

*مصرف کردن شیر گرم قبل از خواب به دلیل داشتن ماده ال تریپتوفان، تاثیر مثبتی بر خواب دارد.

*مصرف ملاتونین (دوز توصیه شده ۳/ تا ۱ میلی‌گرم طی ۲ ساعت قبل از خواب) البته با تجویز پزشک).

*انجام کارهایی چون غذا خوردن یا کار با تلفن همراه در رختخواب ممنوع. زیرا رختخواب باید فقط به هنگام خواب استفاده شود و اگر مدت زمان طولانی بدون به خواب رفتن در رختخواب بمانید، به مرور منجر به بی‌خوابی شبانه می‌شود.

*در صورتی که مشکل خواب به علت اضطراب بالا می‌باشد، به مدت پنج دقیقه تنفس دیافراگمی (به مدت چهار ثانیه هوا را از بینی داخل کرده و به مدت سه ثانیه هوا را نگه دارید و سپس طی پنج الی شش ثانیه هوا را به آرامی خارج کنید و بر تنفس‌های خود تمرکز کنید)، گفتن جملات مثبت و امید بخش، شکرگزاری و یا تصور

مصرف کافئین یا الکل در بعد از ظهر می‌تواند منجر به بی‌خوابی شبانه شود.

توصیه‌هایی جهت بهبود خواب

۱. توصیه‌های مربوط به اتاق خواب:

*تنظیم دمای محیط به گونه‌ای باشد که احساس سرما یا گرما نکنید. (دمای ۱۸ درجه مطلوب می‌باشد).

*در اتاق خواب حد امکان وسایل الکترونیکی اعم از موبایل یا تلویزیون نباشد.

*استفاده از تخت خواب راحت

*حداکثر اتاق خواب، پنجره‌ای رو به بیرون داشته باشد؛ زیرا ریتم خواب و زمان بیدار شدن با طلوع خورشید هماهنگ شود.

۲. توصیه‌های مربوط به عادات خواب:

*بازه مناسب زمان خواب از ساعت ده الی دوازده شب تا شش الی هشت صبح می‌باشد.

*استفاده از لباس‌های گشاد و راحت هنگام خواب