

لایحه اعتمادی

خمیازه‌هایت را جدی بگیر!!!

اگر شما از آن جمله افرادی هستید که در طول روز دائم در حال خمیازه کشیدنید، بهتر است که حتماً این بخش از کلبه سلامتی را بخوانید. چرا که می‌خواهیم در این شماره، شما را با یکی از مشکلات زندگی در عصر جدید آشنا کنیم. درست حدس زده‌اید بحث ما درباره بی‌خوابی و مشکلات آن می‌باشد. از میان هر ۱۰ نفر در دنیا ۱ نفر مبتلا به اختلالات خواب است که یکی از مهم‌ترین این اختلالات کم‌خوابی یا بی‌خوابی است. مشکلی که با رعایت نکاتی ساده می‌توان به راحتی بر آن‌ها چیره شد. پس بهتر است در ابتدا به علل بروز کم‌خوابی بپردازیم تا به این وسیله بتوانیم راهکارهای لازم را ارائه دهیم.

غذا

همان‌طور که بر روی وزن افراد تأثیر دارد بر روی خواب افراد نیز اثر دارد. به همین خاطر هم مصرف بعضی از غذاها باعث اختلال در خواب آرام می‌شود که این مواد شامل، قهوه، نوشابه‌های سیاه، شکلات کاکائویی، دسرهای شیرین و چرب و غذاهای تند و پرادویه می‌باشد. برعکس این موارد خوردن سبزیجات برگ‌های مثل کاهو، کرفس، همچنین غلات و نان‌های سبوس‌دار، عسل، سفیده تخم‌مرغ و ماهی به ایجاد خواب آرام در شما کمک می‌کند.



۱

نوع غذا

عادات‌های

غلط در هنگام خوابیدن بر روی خواب شما تأثیر می‌گذارد که این عادات‌های غلط مثل، تماشای تلویزیون در رختخواب، روشن بودن چراغ در هنگام خواب، خوردن چای یا قهوه قبل از خواب و امثال این می‌باشد.



۲

عادات‌های غلط

بی‌تردید

بروز مشکل بی‌خوابی یا کم‌خوابی به دنبال بروز فشارهای عصبی و نگرانی‌های شدید به وجود می‌آید. پس سعی کنید قبل از خواب حتماً این مشکلات را از ذهن خود خارج کنید.



۳

مشکلات روانی

برای

انتخاب یک اتاق خواب مناسب باید به نور و روشنایی اتاق، رنگ دیوارها، وسایل موجود در آن، حتی به چیدمان وسایل و موقعیت اتاق از نظر سکوت و آرامش در آن توجه شود. برخلاف تصور بسیاری از افراد بی‌خوابی بر روی بسیاری از سیستم‌های بدن تأثیرات منفی می‌گذارد که تأثیرات آن به شکل، آسیب به کلیه‌ها، اختلال در فعالیت مغز و بروز مشکلاتی برای حافظه در به خاطر سپردن (چراکه کم‌خوابی ماده خاکستری مغز افراد را در معرض تغییرات نامطلوب قرار می‌دهد)، توقف در تولید سلول‌های جدید در مغز، چاقی، ایجاد فشار خون بالا، صرع و... است.



۴

شرایط اتاق خواب

چگونه می‌توان یک خواب راحت داشت؟

- توجه داشته باشید که شما نیز می‌توانید از یک خواب راحت و آرام برخوردار باشید، به شرط این‌که:
- یک برنامه زمانی معین برای خواب خود طراحی کنید. یعنی هر روز ساعت معینی را برای خواب داشته باشید.
- قبل از خواب تنفس عمیق و تمرینات آرام را فراموش نکنید.
- زمانی که خواب به سراغتان نمی‌آید بی‌جهت به رختخواب نروید.
- قبل از خواب نوشیدن شیر گرم را فراموش نکنید.