اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که ساعات زیادی را صرف به خواب رفتن می‌کنید، احتمالا به بی‌خوابی ثانویه دچار شده‌اید. مشکلی که بیش از 30 درصد از جمعیت کل دنیا با آن دست و پنجه نرم کرده و به دنبال راهکاری برای رهایی از آن هستند. در این مقاله تخصصی، با شما عزیزان درباره این مورد صحبت خواهیم کرد و با ارائه انواع مختلفی از **راه های داشتن خواب راحت** ، مشکلتان را تا حدی زیادی برطرف خواهیم کرد. البته قبل از آن، اشاره‌ای به معضل بی‌خوابی می‌کنیم.

بی‌خوابی

بی خوابی (Insomnia) یک اختلال شایع خواب است که باعث می‌شود به خواب رفتن به کاری سخت و طاقت‌فرسا و گاهی غیر ممکن تبدیل شود. علاوه بر این، در هنگام ابتلا به این اختلال فرد ممکن است زودتر از موعد مقرر بیدار شده و دیگر قادر به خوابیدن نباشد. حتی ممکن است فرد بعد از بیدار شدن از خواب هم احساس خستگی داشته باشد. بی‌خوابی علاوه بر کم کردن میزان انرژی بدن، بر خلق و خو، سلامت بدن، عملکرد شغلی و کیفیت زندگی اثر خواهد گذاشت. در این میان، بسیاری از افراد بزرگسال بی‌خوابی کوتاه مدت یا حاد را تجربه می‌کنند که برای روزها تا هفته‌ها به طول می‌انجامد. این نوع از بی خوابی معمولا نتیجه‌ی استرس و اتفاقات دردناک زندگی است. ولی برخی دیگر از افراد بی‌خوابی بلند مدت یا مزمن را تجربه می‌کنند که تا ماه‌ها به طول می انجامد. بی‌خوابی ممکن است یک مشکل اولیه باشد و یا به دلیل دیگر بیماری‌ها و داروهای مصرفی ایجاد شده باشد.

انواع بی‌خوابی

بی‌خوابی شامل طیف گسترده‌ای از اختلالات خواب از کم شدن کیفیت تا کمیت خواب را شامل می‌شود. بی‌خوابی به صورت معمول سه نوع دارد:

بی‌‌خوابی گذرا : زمانی که علایم تا سه شب ادامه ادامه داشته باشند

بی‌خوابی حاد: بی خوابی کوتاه مدت نام دیگر این نوع از بی‌خوابی است و علایم و نشانه‌های آن تا هفته‌ها باقی می‌ماند.

بی‌خوابی مزمن: این نوع از بی‌خوابی ماه‌ها و حتی سال‌ها ادامه دارد. بر اساس مرکز ملی بهداشت اکثریت مواد مبتلا به بی‌خوابی مزمن دارای مشکلات و بیماری‌های زمینه‌ای دیگر بوده‌اند.

علائم بی‌خوابی

- سخت به خواب رفتن در هنگام شب

- بیدار شدن در طول شب

- بیدار شدن در صبح خیلی زود

- احساس بی حالی و کسلی بعد از خواب شبانه

- خواب آلودگی و خستگی در طول روز

- زودرنجی، افسردگی و اضطراب عدم تمرکز روی وظایف و ضعیف شدن توان یادآوری وقایع

- افزایش اشتباهات فردی

- نگرانی مداوم در مورد خواب

راه های داشتن خواب راحت

حال که تا حدودی با ماهیت بی‌خوابی، انواع و علت بروز آن آشنا شده‌اید، اصلی‌ترین موضوع این مقاله یعنی **راه های داشتن خواب راحت** را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

**راه های داشتن خواب راحت**

- مدیریت نگرانی‌ها و اضطراب

یکی از بهترین **راه های داشتن خواب راحت** ، مدیریت نگرانی‌های روزمره است. برای مثال داشتن یک کاغذ و قلم نزدیک تخت ممکن است برای آرام کردن و از بین بردن نگرانی‌های نیمه‌شب شما مفید باشد. زمانی که بیدار می‌شوید و به تمام مواردی فکر می‌کنید که باید در طول روز انجام دهید، بهتر است برای رهایی از ادامه و مرورشان آنها را یادداشت کنید تا از ذهن شما خارج شود. اگر یادداشت افکارتان موجب نگرانی بیشتر شما می‌شود، لیست سوال‌ها، نگرانی‌ها و کارهای خود را حداقل یک ساعت قبل از خواب تهیه کنید و سپس تلاش کنید که تا صبح این موارد را از ذهنتان خارج کنید.

- استراحت کافی و مناسب در طول روز

سعی کنید خواب نیم‌روزی داشته باشید. حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خواب در طول روز موجب افزایش هشیاری، تقویت حافظه و عمومً کاهش احساس رخوت می‌شود. پس زمان‌های خواب خود را با دقت تنظیم کنید. در طول روز اگر دیر اقدام به خوابیدن کنید یا برای مدت طولانی بخوابید، این امر می‌تواند موجب اختلال در خواب شب شما شود. بهتر است جهت زمان دادن به بدنتان برای استراحت پس از فعالیت، کار‌های خود را تا جایی که امکان دارد در ابتدای روز انجام دهید.

- استفاده از بالش راحت و مناسب

شاید عجیب باشد ولی استفاه از یک بالش مناسب، از ساده‌ترین **راه های داشتن خواب راحت** به حساب می‌آید. قرار دادن یک بالش هنگام خواب میان زانو‌ها، از قسمت پایینی کمر شما حمایت می‌کند و ممکن است موجب افزایش آرامش در زمان خوابیدن به پهلو شود. همچنین قرار دادن یک بالش دیگر پشت بدن نیز می‌تواند به حفظ حالت خوابیدن به پهلو هنگام خواب کمک کند یا حتی می‌توانید یکی از این بالش‌های بارداری را تهیه کنید.

- کاهش مصرف چای، نوشابه، شکلات و قهوه

بهتر است مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی کافئین مانند چای، نوشابه، قهوه و شکلات را متوقف کنید یا از مصرف آن‌ها به ‌ویژه هنگام عصر و شب خودداری کنید. در اوایل روز بیشتر مایعات بنوشید و در طول عصر نیز کمتر مایعات مصرف کنید. این کار باعث می‌شود در طول شب کمتر نیاز به دستشویی رفتن داشته باشید.

- عدم مصرف غذاهای تند و چرب

مصرف غذاهای ادویه‌دار مانند غذاهای حاوی فلفل قرمز یا دارای اسید مانند گوجه‌فرنگی می‌تواند موجب ایجاد سوزش معده و سوءهاضمه شود. وعده‌های غذایی را سبک‌تر بخورید و سعی کنید شامتان را زودتر از همیشه میل کنید و حداقل دو تا سه ساعت بعد از غذا نخوابید. همچنین پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کردنی در شب می‌تواند به داشتن یک خواب خوب کمک کند و یکی از مفیدترین **راه های داشتن خواب راحت** است.

- گوش کردن به موزیک ملایم

سر و صدا، مزاحم خواب است. شنیده شدن صدای موزیک از اتاق بغل یا منزل همسایه قطعا از خواب سریع جلوگیری خواهد کرد، اما اگر یک موزیک با ریتم مناسب پخش کنید، تاثیر متفاوتی روی کیفیت خوابتان خواهد گذاشت. تحقیقات نشان داده است موزیک ملایک با ریتم ۶۰ الی ۸۰ بیت در دقیقه، مغز را آرام کرده و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.

- کاهش نور محیط قبل از خواب

یکی دیگر از **راه های داشتن خواب راحت** ، کاهش نور است. توجه داشته باشید که در به‌هم ریختن ریتم طبیعی خواب، فقط نور آبی نمایشگر گوشی یا تبلت مقصر نیست. بدن انسان به صورت طبیعی، طوری تنظیم شده که با کاهش نور محیط بعد از تاریک شدن هوا، رفته رفته خود را برای خواب آماده کند. اما انسان‌های مدرن بعد از غروب آفتاب، با استفاده از منابع غیر طبیعی نظیر لامپ‌های مهتابی، محیط را همچنان روشن نگه می‌دارند. در نتیجه بدن دیگر قادر به تشخیص روز و شب نخواهد بود.

نتیجه‌گیری

غوطه‌ور شدن در خواب، همانند دراز کشیدن، ارادی نیست. بعد از رفتن به رخت‌خواب، برای یک فرد سالم، خوابیدن بین ۱۰ الی ۲۰ دقیقه زمان می‌برد. در طول این مدت باید ذهن خود را آرام نگه دارید. اگر بلافاصله بعد از دراز کشیدن، شروع به مرور خاطرات قبل یا تفکر درباره آینده کنید، این تصورات همین‌طور پشت سر هم ادامه پیدا کرده و ساعت‌ها بی‌خوابی را در پی خواهد داشت. باید عادت کنید بعد از دراز کشیدن، افکارتان را کنترل کرده و به هیچ چیز، به هیچ عنوان، فکر نکنید. یک منظره زیبا را تجسم کرده و منتظر فرو رفتن در خواب عمیق بمانید.