

درمان مشکل بی خوابی سریع و آسوده به خواب بروید

اگر شما هم نمیتونین شب ها خوب بخوابین و فقط در رختخواب این طرف و اون طرف میشین تنها نیستین! بسیاری از مردم آرزوشون توی این زندگی شهر نشینی شده یه خواب راحت و آسوده در ابتدای شب.

چرا بی خوابی بد است؟

عملکرد نامناسب شناختی، تخریب حافظه، توجه و هوشیاری همگی از نتایج ناتوانی در خواب مناسب همراه با آرامش است. بی خوابی های طولانی مدت باعث اضطراب و افسردگی میشه و اگر افراد مسن تر باشند در میون اونها این مشکل شایع تره، برای مثال از سن 65 سالگی به بعد بین 12 تا 40 درصد از مردم دچار مشکل بی خوابی هستند!



روشهایی برای درمان بی خوابی توسط قرص و داروهای شیمیایی وجود دارد که گاهی پیشنهاد میشه ولی به دلیل مصنوعی، اعتیادآور بودن و داشتن عوارض جانبی اصلا مناسب نیستند، ولی راههای درمانی روانی بدون عوارض وجود دارند که میخوایم باهم مرورشون کنیم تا کسایی که دچار بی خوابی هستند مشکلشون رو کم کم به صورت طبیعی حل کنن.

تنها کافیست شش مرحله زیر را جدی دنبال کنید تا ویژگی روانی شما این قابلیت را پیدا کند که تا رختخواب مشاهده کنید چشمانتان سنگین شود

- فقط هنگامی در رختخواب بروید که واقعا خواب آلود باشید و نیاز به خواب داشته باشید.
- رخت خواب و یا تخت خود را فقط برای خوابیدن و نه چیز دیگر استفاده کنید. در جای خواب خود مطالعه نکنید، تلویزیون تماشا نکنید و غذا نخورید، هیچ کاری بجز خوابیدن مجاز نیست.
- اگر دیدن بیشتر از بیست دقیقه است که نمیتونین بخوابین از اتاق بیرون برین و به اتاق دیگه ای برین و تا زمانی که دوباره خواب آلود بشین اونوقت دوباره به اتاق خوابتون برگردین تا بخوابین. در این مرحله به ساعت نگاه نکنین! یادتون باشه هدف اینه ذهن شما یاد بگیره رختخواب مساوی با به خواب رفتن.
- اگر بازهم مشکلتون برطرف نشده مرحله سوم رو تا جایی که لازمه در طول شب ادامه بدین، البته توجه کنین که ممارست و پشتکار و زمان دادن به ذهن رو فراموش نکنین. باید تحمل داشته باشین تا بتونین تا آخر عمرتون این مشکل اساسی رو در زندگیتون حل کنین.
- ساعتتون رو هر روز بر روی یک ساعت خاص کوک کنید، مثلا هر روز ساعت 9 صبح بیدار بشین بدون توجه به اینکه شب چقدر خوابیدین، این کار باعث میشه بدنتون بتونه یه ریتم و الگوی سازگار برای خواب شما به دست بیاره.
- در طول روز چرت های طولانی نزنید!



دلایل بی خواب شدن

بی خوابی دلایل متعددی می تواند داشته باشد و از نظر محققان کامل شدن قرص ماه می تواند یکی از آن دلایل باشد. محققان در بوداپست کشف کرده اند که ماه می تواند بر اختلالات خواب و همینطور سلامت روانی انسان ها تاثیر داشته باشد و در زمانی که ماه کامل در آسمان می درخشد، خواب زنان و مردان سبک تر از بقیه روزها می شود.

محققان می گویند گوشی بازی قبل از خواب گذشته از تاثیرات منفی که بر مغز می گذارد، می تواند کیفیت خواب شما را پایین بیاورد و باعث بی خواب شدن تان شود.!

متخصصان می گویند در بسیاری موارد خود/فسردگی هم می تواند باعث بی خواب شدن شما شود.

محققان می گویند بسیاری از کسانی که بی خواب هستند و یا در میانه شب بارها بیدار می شوند، از مشکل پر بودن مثانه در شب رنج می برند و پس از دستشویی رفتن و روشن کردن چراغ خواب از سرشان می پرد.

راههایی ساده برای درمان بی خواب شدن

بی خوابی را گاهی تنها با داروهای شیمیایی می توان درمان کرد و از نظر متخصصان طب سنتی، گاهی چاره از بین بردنش مصرف برخی دم نوش های گیاهی است. اما محققان می گویند برای خلاص شدن از این مشکل، راه های ساده تری هم وجود دارد. راه هایی که در ادامه آن ها را با شما درمیان می گذاریم.

شیر و مغز بخورید

توصیه محققان به بی خواب ها، خوردن یک مشت مغز آجیل و یک لیوان شیر قبل از خواب است. پژوهشگران بر این باورند که با اضافه کردن این دو مورد به رژیم غذایی بی خواب ها می توان مشکل شان را کمرنگ کرد.

کیوی بخورید

یکی از میوه هایی که به درمان بیخوابی کمک میکند کیوی است . محققان می گویند اگر 4 هفته به رژیم غذایی تان کیوی اضافه کنید، بی خوابی تان از بین می رود. آنها به شرکت کنندگان یک تحقیق، یک ساعت قبل از خواب دو کیوی دادند و مشاهده کردند که کیفیت خواب آنها بالاتر رفته است.

آلبالو بخورید

از نظر محققان ملاتون موجود در آلبالو می تواند بر مغز بی خواب ها تاثیر مفیدی بگذارد و باعث تنظیم شدن چرخه خوابشان شود. محققان می گویند دو وعده خوردن این میوه در صبح و شب می تواند به تنظیم شدن خواب افراد کمک کند.

یوگا کار کنید

اگر میان سال هستید و بعد از یائسه شدن به بی خوابی دچار شده اید، گذشته از اضافه کردن خوراکی های گفته شده، باید با ورزش هم آشتی کنید. محققان می گویند ورزش یوگا بیشتر از هر راه دیگری می تواند به تنظیم شدن خواب خانم های یائسه کمک کند .

چرا این روش برای درمان بی خوابی کار میکند؟

این روش از اصطلاح معروف شرطی کردن پیروی میکند، به این صورت که در دفعات متوالی ذهن یاد میگیره که جای خواب مساوی با خوابیدن هست نه چیز دیگه که باعث میشه هر وقت شما رختخواب رو ببینین به ناگاه حس خواب آلودگی در شما به وجود بیاد. این روش با تقویت رابطه بین خواب و رختخواب و تضعیف رابطه رختخواب با هرچیز دیگه کار میکنه.

این روش علمی بود که براتون توضیح دادم، ولی من خودم به شخصه آدمی هستم که هر وقت اراده کنم میتونم بخوابم. فکر میکنم راز این وضعیت خواب من

توی این خلاصه بشه که سخت نمیگیرم خواب رو، هر چیزی که سخت درگیرش بشی بیشتر اذیت میکنه و دردسر میشه! و حتما در تغذیه تون تجدید نظر کنین که تاثیرش بر خواب کم نیست. پس مراحل این روش علمی رو پیگیری کنین و خودتون رو خیلی اذیت نکنین، در اصطلاح خودمونی ریلکس باشین، تجربه تحقیقات نشون داده گاهی کمتر از یک هفته مشکل بی خوابی خیلی از مردم با این روش حل شده.

PERFECT INFORMATION