

با این 8 روش شبها تا دیروقت بیدار بمانید

بسیاری از ما با فواید اثبات شده سحر خیزی و به موقع خوابیدن آشنا نیستیم، اما با این حال گاهی بنابه دلایل مختلفی، خواسته یا ناخواسته، مجبوریم که شب تا دیروقت بیدار بمانیم. مشکل اینجاست که اگر اهل دیر خوابیدن نباشید، به سختی می‌توانید خودتان را تا دیروقت بیدار نگه دارید. خصوصا والدینی که تازه صاحب فرزند شده‌اند و نوزادشان شبها بدقلق می‌کند، خوب می‌دانند که شب‌بیداری و غلبه بر خواب آلودگی چقدر سخت است. کارمند شیفت شب نیز همین‌طور. در این مطلب قصد داریم به معرفی راهکارهایی بپردازیم که بتوانید هر وقت نیاز داشتید تا دیروقت بیدار بمانید و با خواب آلودگی کمتری شب را به صبح برسانید.

1. کم‌خوابی‌های روزهای گذشته را جبران کنید

از جمله شروط شب‌بیداری آسان این است که از پیش خواب‌آلوده نباشید. اگر به دلیل کم‌خوابی‌های مکرر شدید احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، قطعا بیدار ماندن تا دیروقت برای‌تان به عذابی الیم تبدیل خواهد شد. پس هر وقت می‌دانید که باید تا دیروقت بیدار بمانید، حتما قبلش خواب کافی داشته باشید.

اگر پیشاپیش، مثلا از یک هفته قبل، می‌دانید که فلان شب نمی‌توانید به موقع بخوابید، سعی کنید که کل هفته را خوب بخوابید. افراد بزرگسال معمولا با 7 تا 9 ساعت خواب در شبانه‌روز سر حال می‌شوند، اما کم‌سن‌وسال‌ترها شاید حتی به خواب بیشتری احتیاج داشته باشند. اگر مطمئن نیستید که آیا کم‌خوابی دارید یا نه، در ساعت همیشگی به رخت‌خواب بروید و تا هر زمان که احتیاج داشتید بخوابید.

کاهش ساعات خواب شبانه‌روزی تنها یکی از علت های خواب آلودگی در طول روز است، برخی مشکلات جسمی مانند آپنه‌ی خواب نیز در کیفیت خواب مؤثرند. آپنه‌ی خواب عبارت است از تکه‌تکه خوابیدن به دلیل اختلالات تنفسی. این بیدارشدن‌های پیدرپی موجب تضعیف کیفیت خواب می‌شود. اگر آپنه‌ی خواب درمان نشده باقی بماند، فرد در طول روز دائماً خواب‌آلوده خواهد بود و به‌سختی می‌تواند تا دیروقت بیدار بماند. این‌درحالی است که درمان اختلالات خواب تا حد زیادی به بهبود کیفیت خواب شبانه‌روزی کمک می‌کند.

دقت داشته باشید که معمولاً حدود 16 ساعت از شبانه‌روز را در بیداری سپری می‌کنیم و اگر یکی دو ساعت بیشتر بخوابیم، احتمالاً راحت‌تر می‌توانیم تا کمی دیرتر از ساعت همیشگی بیدار بمانیم.

2. یک چرت کوتاه بزنید

شاید باورتان نشود، اما یک چرت کوتاه در طول روز نیز می‌تواند تا دیروقت بیدارتان نگه دارد. خواب نیم‌روزی با پاکسازی موادشیمیایی خواب‌آور در مغز مانند آدنوزین موجب رفع احساس خواب‌آلودگی می‌شود. البته، فواید خواب نیم‌روزی در این مورد خاص بسته به مدت چرت متغیر است. مثلاً اگرچه چرت 20 تا 30 دقیقه‌ای تا حدودی به دیرتر خوابیدن کمک می‌کند، اما اگر یکی دو ساعت طول بکشد، قطعاً راحت‌تر می‌توانید شب را بیدار بمانید. به‌ویژه اگر در ساعات انتهایی روز چرت بزنید که دیگر نور علی‌نور است و بدون اینکه پلک روی هم بیاورید، می‌توانید تا حوالی صبح بیدار بمانید.

3. نوشیدنی‌های کافئین‌دار بخورید

کافئین در تأخیر خواب مؤثر است، اما باید با احتیاط مصرف شود. این ماده‌ی محرک در نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، چای، نوشیدنی‌های غیرالکلی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و شکلات یافت می‌شود. وقتی کافئین مصرف می‌کنید،

گیرنده‌های آدنوزین در مغز که سیگنال خواب‌آلودگی ارسال می‌کنند، از کار می‌افتند. اما دقت داشته باشید که اثر کافئین بین 4 تا 6 ساعت و حتی در برخی افراد تا ساعات طولانی‌تر باقی می‌ماند.

اگر در مصرف کافئین زیاده‌روی کنید یا خیلی دیر وقت کافئین بخورید، ممکن است وقتی که دیگر باید بخواهید، به راحتی خواب‌تان نبرد. همچنین حواس‌تان باشد که مصرف مکرر کافئین زیاد می‌تواند موجب ایجاد مقاومت در برابر کافئین و کاهش اثرگذاری آن شود.

4. آخر شب یک چیز سبک بخورید

شواهد از این قرار است که اگر آخر شب یک چیز سبک بخورید، احتمالاً راحت‌تر می‌تواند تا دیر وقت بیدار بمانید. برخی افراد عادت دارند که پیش از خواب چیزی بخورند، اما مطالعات نشان داده است که غذا خوردن درست پیش از خواب به دلیل آزدسازی انسولین در بدن موجب تأخیر خواب می‌شود.

هرگز دیر وقت غذای سنگین نخورید، اما خوردن یک میان‌وعده‌ی سبک می‌تواند به رفع احساس خواب‌آلودگی کمک کند. سبزیجات تازه (هویج، ساقه‌ی کرفس، بروکلی و گل‌کلم) انتخاب به مراتب سالم‌تری در مقایسه با میان‌وعده‌های حاوی نمک، شکر یا سرشار از کالری هستند.

یادتان باشد که بی‌خوابی موجب تمایل بیشتر به خوراکی‌های با کربوهیدرات بالا می‌شود. پس در خوردن زیاده‌روی نکنید تا دچار اضافه‌وزن نشوید.

5. در معرض نور قرار بگیرید

سیستم مغز انسان به‌گونه‌ای است که چرخه‌ی خواب و بیداری را برحسب الگوهای طبیعی روشنایی و تاریکی زمان‌بندی می‌کند. مثلاً اگر اهل دیرخوابیدن هستید و زمانی تصمیم دارید که شب برخلاف معمول به‌موقع بخواهید، سعی کنید در معرض آفتاب صبحگاهی قرار بگیرید تا شب راحت‌تر بتوانید به خواب بروید و صبح سر حال‌تر از خواب بیدار شوید.

اما اگر از آن دسته افرادی هستید که شب‌ها به‌موقع می‌خوابید و صبح خیلی زود بیدار می‌شوید، برای اینکه بتوانید برخلاف معمول تا دیروقت بیدار بمانید، بهتر است در معرض نور شب قرار بگیرید تا خواب از سرتان بیفتد. مطالعات مختلفی نشان داده است که قرارگیری در معرض نور در شب به‌ویژه نور نمایشگر موجب بی‌خوابی می‌شود.

پس قبل از اینکه آفتاب غروب کند، یک سری به بیرون بزنید تا آخرین پرتوهای نور طبیعی به بدن‌تان برسد. یا اگر فرصت بیرون رفتن ندارید، حداقل محل کار یا منزل‌تان را حسابی نورانی کنید. نورهای مصنوعی موجب تأخیر خواب می‌شوند، اما استفاده از جعبه‌های نور که حداقل 10 هزار لوکس نور ساطع می‌کنند، به مراتب تأثیرگذارتر است. ولی هر وقت که به ساعت خواب‌تان نزدیک می‌شوید، بهتر است از یک ساعت قبل چراغ‌ها را کم‌کم خاموش کنید تا بدن‌تان برای خواب آماده شود.

6. خودتان را فعال نگه دارید.

اگر خودتان را فعال نگه ندارید، هر قدر هم که برای دیر خوابیدن تلاش کنید، فایده‌ی چندانی نخواهد داشت. مثلاً وقتی باید تا دیروقت بیدار بمانید، اگر احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، بهتر است خیلی لم ندهید، چراکه این حرکت موجب خواب‌آلودگی بیشتر می‌شود. در عوض سعی کنید خودتان را فعال‌تر نگه دارید.

احساس خواب‌آلودگی در وضعیت‌هایی مانند نشستن یا درازکشیدن شایع‌تر است، چراکه وضعیت بدن روی شدت خواب‌آلودگی تأثیر می‌گذارد. پس اگر تصمیم دارید شب تا دیروقت بیدار بمانید، درازکشیدن یا لم‌دادن روی کاناپه به نفع‌تان نخواهد بود. در عوض بهتر است در جایی بنشینید که خیلی گرم و نرم نباشد.

فعالیت‌های منفعلانه (کتاب‌خواندن یا تماشای تلویزیون در مقایسه با نوشتن یا انجام کاری) موجب سخت‌تر شدن شب‌بیداری می‌شوند. پس بهتر است خودتان را با انجام کارهای دیگری که ترجیحاً فعالانه‌تر باشند، بیدار نگه دارید.

7. از داروهای محرک استفاده کنید.

به طور کلی، دارو نمی‌تواند جای خواب کافی را بگیرد. اگرچه برخی داروهای تجویزی موجب افزایش تمرکز و بیداری می‌شوند، اما باید توجه داشت که این داروها عوارض جانبی متعددی را نیز به مصرف‌کننده تحمیل می‌کنند. این قسم از داروها در درمان اختلالات نقص توجه کاربرد دارند، اما به صورت محدود برای کارمندان شیفتی یا مبتلایان به برخی اختلالات خواب که موجب خواب‌آلودگی دائم می‌شوند، مانند آپنه‌ی خواب و خواب‌تازش (حملات ناگهانی خواب در ساعات بیداری)، نیز ممکن است تجویز شوند. عوارض داروهای محرک بسته به نوع دارو متفاوت است. برخی از شایع‌ترین این عوارض عبارت‌اند از اعتیاد، آریتمی‌های قلبی، تغییرات وزن و اختلالات خلقی. دقت داشته باشید که داروهای محرک هرگز نباید بدون تجویز پزشک مصرف شوند. همان‌طور که گفته شد، این داروها به دلیل عوارض جانبی فقط در موارد خاص تجویز می‌شوند.

8. نسبت به علائم خواب‌آلودگی هشیار باشید.

هرچه بیشتر از ساعت خواب‌تان بگذرد، تمایل‌تان به خواب شدیدتر خواهد شد و سخت‌تر می‌توانید ادامه‌ی شب را بیدار بمانید. این نوع خواب‌آلودگی می‌تواند با تاری دید، کاهش تمرکز و حواس‌پرتی همراه باشد. حتی ممکن است در بدن‌تان کمی احساس گرمای ملایم داشته باشید. حواس‌تان را نسبت به این علائم که خبر از به خواب رفتن می‌دهند، جمع کنید و اگر چاره‌ای جز بیدارماندن ندارید، در فکر راه‌حل باشید تا یک‌باره خواب‌تان نبرد. لطفاً به خاطر حفظ جان خودتان و دیگران هرگز در چنین وضعیتی رانندگی نکنید و با سهل‌انگاری حادثه‌ساز نشوید.

خلاصه این‌که به کمک راه‌حلهایی که برشمردیم، راحت‌تر می‌توانید تا دیروقت بیدار بمانید. ضمناً فراموش نکنید که این راه‌حل‌ها صرفاً مختص کسانی است که به هر دلیل مجبورند تا دیرتر از وقت معمول بیدار بمانند. بنابراین اگر قرار نیست شب دیر بخوابید یا حتی اگر دلیل موجهی برای دیر خوابیدن ندارید، به نفع‌تان است که به موقع به رختخواب بروید و بیهوده ساعت خواب‌تان را با این راه‌کارها به تأخیر نیندازید.

به یاد داشته باشید با تنظیم ساعت بیولوژیک بدن می‌توانید خواب راحت‌تری را تجربه کنید.

Page | 6

احمد رضا کرامت

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده

Stay up to date with these 8 nights