



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

خواب راحت داشته باشیم

واحد آموزش پرستاری

گردآوری: فاطمه حاج رضایی، دانشجوی پرستاری

تطارت: احسان قدیری، کارشناس ارشد پرستاری

کد بهرشور: KH-A-19

زمستان ۱۳۹۷

به اتفاقات آن روز فکر می‌کنیم، نگران فردا می‌شویم، به این فکر می‌کنیم که فلان کاری که کرده بودیم درست بوده یا نه، درمورد انتخاب‌های آینده‌مان سوال می‌کنیم یا سعی می‌کنیم برای یکی از مشکلاتمان راه‌حل پیدا کنیم. در یک لحظه فقط به یک چیز می‌توان فکر کرد پس اگر به چیزی منفی یا مربوط به کار فکر می‌کنید، آن را به فکری دیگر تغییر دهید. برای همین بوده که از قدیم می‌گفتند برای اینکه خوابتان ببرد شروع به شمردن کنید. چون حواس ذهن را از افکار تکراری پرت می‌کند. شمارش معکوس ذهنی از ۱۰۰ تا صفر پیشنهاد خوبی است..



از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر بخواب روید، مدت بیشتری بیدار خواهید ماند.

لینک کانال تلگرام بیمارستان:

@amozesh_kargarnejad

سه پند لقمان به پسرش

روزی لقمان به پسرش گفت امروز به تو ۳ پند می‌دهم که کامروا شوی.

اول اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری! دوم اینکه در بهترین رختخواب جهان بخواب و بهترین خواب دنیا را داشته باش.

سوم اینکه در بهترین کاهنا و خانه‌های جهان زندگی کنی پسر لقمان گفت ای پدر ما یک خانواده بسیار فقیر هستیم چطور من می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و خسته‌تر شوی در هر جا که خوابیده‌ای احساس می‌کنی بهترین خواب دنیا را داری. و اگر با مردم دوستی کنی و در قلب آنها جای می‌گیری و آنوقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوی، دو انتخاب داری؛ یا خوشحال باشی یا ناراحت. فقط انتخاب کن که خوشحال باشی.

خاموش کردن ذهن و رهایی از افکار آزار دهنده

به نظر می‌رسد که ذهن ما بزرگترین مانع ما برای خوابیدن است. بیشتر وقت‌ها وقتی در تاریکی و خلوت دراز می‌کشیم، ذهنمان فضایی عالی برای طغیان پیدا می‌کند

بهداشت خواب چیست؟

بهداشت خواب عبارت است از مجموعه عاداتی که بشما کمک می کنند تا خواب راحتی را تجربه کنید. شما می توانید با چنداصلاح در شیوه زندگی خود بطور چشمگیری کیفیت خواب خود را بهبود بخشید. نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان حیاتی میباشد. تقویت سیستم ایمنی بدن، ساماندهی یادگیری و حافظه و رشد کودکان و نوجوانان (هشتاد درصد هورمون رشد درحین خواب ترشح میگردد) از نقشهای عمده خواب میباشد. بنابراین محرومیت از خواب و کمبود خواب اثرات مخرب و نامطلوبی بجای میگذارد.

آثار نامطلوب خواب ناکافی

- سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و نا کارآمد میشود..
- ناتوانی در تمرکز کردن. قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.
- چرت زدن در طی روز.
- احساس تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، بد خلقی و خستگی در طی روز.
- اشکال در بلند شدن از خواب.
- کاهش توان یادگیری و حافظه، کاهش کارایی ذهنی، کاهش هوشیاری.
- افزایش خشونت طلبی و استرس.

چه نکاتی را رعایت کنیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

- ♦ آگاهی از میزان خواب مورد نیاز (در افراد بزرگسال روزانه ۷-۸ ساعت).
- ♦ هر شب در یک ساعت معین به رخت خواب بروید.
- ♦ محل خوابتان آرام و ساکت باشد.
- ♦ اتاق خوابتان تاریک و خنک باشد
- ♦ اتاق خواب می بایست تا آنجا که ممکن است تاریک باشد.
- ♦ هرگاه نور مزاحمی چشمان شما را اذیت میکند میتوانید از چشم بند استفاده کنید.
- ♦ تخت خوابتان را به خواب و روابط جنسی اختصاص دهید و نه چیز دیگر.
- ♦ در تخت خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.
- ♦ هر شب قبل از خواب یک فعالیت معین را انجام دهید به طور مثال خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام.
- ♦ قبل از خواب از وان آب گرم استفاده کنید.
- ♦ در طول روز فعالیت داشته باشید.
- ♦ ۳ ساعت قبل از خواب از فعالیت های شدید پرهیزید.
- در طول روز در معرض نور خورشید قرار گیرید .
- خواب زیاد روزانه باعث اشکال در خوابیدن فرد در شب میشود، پس در روز کمتر بخوابید.

- ♦ چند ساعت قبل از خواب غذای مناسب و کافی میل کنید.
- ♦ از خوردن غذا های محرک پرهیزید مثلا غذا های اسیدی ،تند ،ترش و.....
- ♦ با معده پر نخوابید چون عوارض گوارشی مثل رفلکس ایجاد می کند.
- ♦ خوردن بعضی از مواد غذایی به بهبود خواب کمک میکند از جمله آجیل ها، شیرگرم، ماست، موز، گیلان و
- ♦ خوردن بعضی از مواد غذایی باعث اختلال در خواب میشود از جمله غذا های خیلی شیرین و چرب.
- ♦ قبل از خواب، آب به مقدار کم مصرف کنید تا در حین خواب احساس دفع ادرار نداشته باشید.
- ♦ قبل از خواب از مصرف مواد دارای کافئین و تئین مثل چای و قهوه پرهیزید.
- ♦ قبل از خواب از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیزید.
- ♦ نگرانی ها را با خود به رختخواب نبرید. شما میتوانید ساعتی را پیش از خواب برای رسیدگی به نگرانیهای خود اختصاص دهید تا هنگام خواب دیگر ذهنتان درگیر و پریشان نباشد.
- ♦ تمرین های آرام سازی و تنفس عمیق را قبل از خواب اجرا کنید.
- ♦ در صورتی که موارد فوق در جهت بهبود خواب شما موثر واقع نشد به پزشک و روانشناس مراجعه نمایید.