

اصلاح خواب

خواب بخش مهمی از سلامتی ما می باشد. البته مشکلات مربوط به دیر خواب رفتن و بی خوابی عمومیت داشته و جزو زندگی می باشند. مشکلات مربوط به بی خوابی علل متفاوتی داشته و خود ما شخصا نمی توانیم بر روی کلیه آن علل تاثیر بگذاریم. البته موضوعات زیادی وجود دارند که برای کم به خواب رفتن و خوابیدن، می توان آنها را انجام داد.

- ورزش و فعالیت در طول روز خوابیدن شب را آسان می کنند. برای پیاده روی به بیرون رفته و یا ورزش کنید، کارهای خانه را انجام دهید، با بچه ها بازی کرده و یا به دیدن دوستان خود بروید. البته از انجام ورزشهای سنگین بلافاصله قبل از خوابیدن، اجتناب کنید.
- سیگار، شکر و نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه و چای، باعث سرحال آمدن ما میشوند. قبل از خوابیدن از مصرف آنها خود داری کنید.
- اگر فکر شما مشغول موضوعات زیادی می باشد، آنها را در طول روز بر روی کاغذ بنویسید. غصه خوردن در طول شب فایده ای ندارد.
- نور تلویزیون، موبایل و کامپیوتر باعث اختلال خواب می شوند. قبل از خوابیدن از نگاه کردن به اینگونه صفحات پرهیز کنید. همچنین قبل از خواب شبانه از دیدن فیلم ها و اخبار مهیج و وحشتناک، اجتناب نمایید.
- برای خود یک سری عادت ثابت خوشایند ایجاد کنید و قبل از خوابیدن آنها را انجام دهید. یک قدم کوتاه بزنید، برای چند لحظه پنجره اتاق خواب را باز کرده و آنجا را تهویه کنید، دوش گرفته / حمام کنید، یک لیوان نوشیدنی داغ بنوشید، به یک موسیقی دلپذیر گوش کرده و یا برای چند لحظه کتاب بخوانید.
- یک ریتم خواب و بیداری منظم داشته باشید. زمانی که خواب آلود می باشید به رختخواب بروید.
- حتی اگر شب قبل را بیدار مانده باشید، با این وجود سعی کنید خواب وسط روز شما کوتاه باشد (حدود 10 الی 20 دقیقه)

اگر خوابتان نمی برد:

گاهی اوقات بدن انسان بی قرار بوده و افکار مختلفی ذهن را درگیر می کنند. در چنین مواقعی خواب رفتن مشکل می باشد. می توانید در جهت تن آرامی و ذهن آرامی، تمرین کنید.

- اغلب اوقات در هنگام بی خوابی شب، موضوعات به نسبت واقعیت، بزرگتر و مشکل تر به نظر می رسند. نگرانی در طول شب فایده ای ندارد. بهتر است که در طول روز با مشکلات روبرو شوید.
- سعی کنید به شیوه ای آرام بخش با خود صحبت کنید. به خود بگویید که هم اکنون زمان استراحت است و اجازه دارم استراحت کنم.
- میتوانید برای آرام شدن از تصورات ذهنی خود کمک بگیرید. استفاده از تصورات ذهنی ممکن است نیاز به کمی تمرین داشته باشد. اگر متوجه شدید که فکر شما به جاهای دیگر رفته و پراکنده میشود، سعی کنید دوباره به تصورات ذهنی خود باز گردید.
 - افکار مزاحم را در ذهن خود داخل یک جعبه ریخته و آن را از یک جای بلند به پایین پرت کنید. البته می توانید جعبه مذکور را تا صبح فردا در جایی امن قرار دهید.
 - در ذهن خود چمنزار و گله گوسفند را تصور کنید. گوسفند هایی را که از روی نرده می پرند را بشمارید.
 - در ذهن خود مکان آرام و امنی که بتوانید در آنجا استراحت کنید را تصور کنید. در خیال خود عطر و بوی آن مکان و صداهایی که در آنجا شنیده میشوند را تصور کنید.
- کمک گرفتن از حواس بدن خود ما، باعث هدایت و دور کردن توجه و دقت ما از افکار ذهن ما شده و ما را آرام می کنند: مثلا می توانید بر روی صداهایی که میشنوید متمرکز شوید و یا سعی کنید که پتو و بالش خود را حس کنید.
- اگر بدن شما دچار تنش می باشد، می توانید تمرینات ریلکسیشن را انجام دهید. می توانید بعنوان مثال از طریق یوتیوب به انواع تمرینات ریلکسیشن گوش کنید: <https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>
- اگر بعد از گذشت 20 دقیقه به خواب نرفتید، از رختخواب خود خارج شده و یک کار آرام بخش انجام دهید: مثلا کتاب بخوانید، موزیک ملایم گوش دهید، تمرینات ریلکسیشن را انجام داده و یا موضوعاتی که فکر شما را مشغول کرده اند را بر روی کاغذ بنویسید. بعد از اینکه دوباره احساس خستگی به شما دست داد، به رختخواب خود باز گردید.

- برای به خواب رفتن بیش از حد تلاش نکنید زیرا این امر در بسیاری از اوقات باعث ناامیدی شده و خواب رفتن را از آنچه که هست مشکل تر می کند. اگر خوابتان نمی برد، سعی کنید با خود مهربان باشید.
- حتی اگر خوابتان نمیبرد با این وجود بهتر است که شب را در وضعیت استراحت باشید. اغلب افرادی که از مشکل بی خوابی رنج می برند، احساس می کنند که در طول شب اصلا نخوابیده اند. در چنین مواقعی نیز انسان زمانهایی کوتاه را به خواب فرو میروود هر چند که شخصا متوجه این موضوع نشود.

اگر با دیدن کابوس بیدار میشوید:

- هنگامی که بعد از دیدن کابوس از خواب می پرید، به خود یادآوری کنید که چیزی که دیده اید فقط خواب بوده و شما در امنیت می باشید.
- اشیائی را به اتاق خواب خود بیاورید که به شما یادآوری کنند که در امنیت می باشید. بعد از بیدار شدن با کابوس، توجه خود را بر روی اشیای مذکور معطوف نکنید.
- از رختخواب خود خارج شده و کار آرام بخشی را انجام دهید. مثلا می توانید یک لیوان آب نوشیده، کتاب بخوانید و یا به موزیک آرام بخش گوش دهید.
- اگر بطور مکرر با دیدن کابوس از خواب بیدار میشوید، می توانید خواب خود را بر روی کاغذ نوشته و یا خواب خود را برای یکی از نزدیکان خود و یا برای یک فرد کارشناس تعریف کنید.
- همچنین میتوانید درباره خوابی که دیده اید و تصویرهای ذهنی که از آن به جا مانده اند، نقاشی بکشید.
- در هنگام خلوت و تنهایی شبانه، موضوعات و احساسات ناخوشایند ممکن است غیر قابل تحمل به نظر برسند. مهم است که حال و وضعیت خود را آرام کنید. این موضوع در اغلب مواقع تنها موردی می باشد که در طول شب می توان بر روی آن تأثیر گذاشت. همچنین یادآوری این موضوع به خود که هر چند شب طولانی به نظر برسد، در نهایت همیشه صبح روشن فرا میرسد نیز می تواند مفید باشد.
- از صحبت کردن درباره خوابی که دیده اید با نزدیکان خود، پزشک، پرستار، روانشناس و یا افراد کارشناس دیگر، تردید نکنید. گفتگو و مشاوره، تمرینات ریلکسیشن و روشهای دیگر مشابه آن، به شما کمک می کنند که خواب بهتری داشته باشید.