

چگونه بیدار شدن از خواب در نیمه شب را درمان کنیم؟

برخی از افراد شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و به سرعت خواب‌شان نمی‌برد. در گزارش زیر راهکارهایی برای درمان آن در اختیارتان قرار می‌دهیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، از آنجایی که مغز چرخه‌های مختلف خواب عمیق و سبک دارد، بنابراین طبیعی است که در طول شب چند بار از خواب بیدار شویم. همچنین افراد مسن‌تر بیشتر مواقع در شب یک یا دو بار از خواب بیدار شده تا از سرویس بهداشتی استفاده کنند. معمولا شب‌ها بیدار شدن و خواب منقطع داشتن، مضر نیست. در واقع بیشتر مردم وقتی شب به دلیلی از خواب بیدار می‌شوند، دوباره به سرعت به خواب می‌روند و حتی ممکن است صبح روز بعد، بیدار شدن‌های شبانه‌شان را به یاد نداشته باشند.

اما اگر شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید و دوباره خواب‌تان نمی‌برد، ممکن است مشکل مهمی در کار باشد. اگر این اتفاق حداقل هفته‌ای سه بار در بازه زمانی سه ماهه رخ داد، حتما با یک پزشک تماس بگیرید.

دو عامل اصلی بی‌خوابی، اضطراب و نگرانی است. اگر از خواب بیدار شوید و افکاری از جمله کارهای عقب‌مانده، بدهی‌هایتان یا پرداخت قبضه‌ها به ذهن‌تان بیاید، در نتیجه سیستم عصبی سمپاتیک‌تان فعال می‌شود. این سیستم موجب واکنش‌های جنگ یا گریز است. همچنین مقدار هورمون آدرنالین (هورمون استرس) و نرخ ضربان قلب‌تان هم افزایش می‌یابد و به همین دلیل دوباره به خواب رفتن برایتان سخت می‌شود.

اگر هر بار که شب‌ها از خواب بیدار شدید و پس از ۲۵ دقیقه یا بیشتر دوباره به خواب نرفتید، حتما به پزشک یا متخصص خواب مراجعه کنید. این افراد معمولا به شما روش‌هایی یاد می‌دهند که می‌توانید ذهن‌تان را آرام کرده و اضطراب و نگرانی را از خود دور کنید. یا حتی در صورت لزوم برایتان دارو تجویز می‌کنند.

متخصصان خواب معمولا توصیه می‌کنند، پیش از رفتن به خواب، مطالب موجود در گوشی هوشمندتان را مطالعه نکنید، زیرا نور آبی متصاعد از این دستگاه‌ها جلوی ترشح هورمون‌های خواب را می‌گیرد.

در ضمن از عادات بهداشتی مناسب خواب پیروی کنید. از این عادات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

* از ۲ بعد از ظهر به بعد هیچ نوع کافئینی مصرف نکنید. زیرا کافئین تا غروب در سیستم بدن‌تان باقی می‌ماند و جلوی به خواب رفتن‌تان را می‌گیرد. مثلا، اگر سه و نیم بعد از ظهر یک فنجان قهوه بنوشید، حدود یک‌چهارم کافئین موجود در آن تا ۱۲ ساعت در بدن‌تان باقی می‌ماند.

* دیروقت و دم غروب چرت نزنید. این کار باعث می‌شود که شب‌ها دیر به خواب بروید یا نیمه شب از خواب بیدار شوید. اگر در طول روز می‌خواهید کمی چرت بزنید، آن را به پیش از ظهر یا اوایل بعد از ظهر موکول کنید.

* برنامه منظمی برای خواب داشته باشید. اگر هر شب سر یک موقع خاص بخوابید، ریتم ساعت بدن‌تان تنظیم می‌شود و خوابیدن‌ها و بیدار شدن‌هایتان منظم خواهد شد.

* اگر نیمه‌های شب بیدار می‌شوید تا به سرویس بهداشتی روید، از ۲ تا ۴ ساعت قبل از خواب، نوشیدنی کمتر مصرف کنید.

اگر تمام اقدامات بالا موثر واقع نشد، حتما با یک متخصص خواب یا پزشک مشورت کنید.