

## چگونه خواب خود را بعد از تعطیلات عید دوباره منظم کنیم

ایام عید نوروز که با تعطیلات طولانی همراه است یکی از دوران‌هایی است که به راحتی خواب بسیاری از افراد در آن به هم می‌ریزد و با پایان یافتن تعطیلات این عادت تبدیل به یک معضل به خصوص برای دانش‌آموزان و کارمندان می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خوابیدن یکی از عاداتی است که در حفظ سلامت بدن بسیار مهم است. اما گاهی پیش می‌آید که برنامه خواب منظم فرد بنا بر دلایلی به هم می‌ریزد و نظم دادن دوباره به خواب در این شرایط دشوار می‌شود به خصوص وقتی این بی‌نظمی خواب برای مدت طولانی برقرار باشد. ایام عید نوروز که با تعطیلات طولانی همراه است یکی از دوران‌هایی است که به راحتی خواب بسیاری از افراد در آن به هم می‌ریزد؛ رفتن به سفر و دید و بازدید مهمانی‌ها باعث می‌شود ریتم خواب افراد دچار تغییر شود اما با پایان یافتن تعطیلات نوروزی برگشتن بدن به حالت نرمال و منظم پیش از تعطیلات برای خوابیدن و صبح زود بیدار شدن، کمی مشکل می‌شود و باید برای آن دنبال راهکار بود.

برای رسیدن به برنامه خواب منظم باید برخی موارد را رعایت کنید. بهترین روش برای برگشتن به ساعت خواب منظم این است که از چند روز مانده به پایان تعطیلات دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن را کم‌کم تغییر دهید اما با توجه به شرایط گاهی نمی‌توان تمرین زود خوابیدن و زود بیدار شدن را انجام داد، بنابراین برخی افراد تا آخرین روز تعطیلات شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و صبح‌ها نمی‌توانند مثل زمانی که سر کار می‌روند زود از خواب بیدار شوند.

تکنیکی برای منظم شدن سریع خواب

در این شرایط باید تکنیک‌های دیگری را برای سریع‌تر به نتیجه رسیدن تمرین کنید که در اینجا به این تمرین‌ها می‌پردازیم.

سعی کنید کم‌کم و آهسته ساعت خوابیدن بدن خود را تغییر دهید؛ برای مثال اگر در ایام عید دیرتر از ساعت ۱۲ شب می‌خوابیدید، و حالا چون مجبورید صبح زود به سرکار بروید باید زودتر بخوابید، پس بهتر است این تغییر ساعت خواب را کم‌کم اعمال کنید. شب اول نیم ساعت زودتر از شب‌های قبل بخوابید و شب‌های بعد این زمان را به زمان مورد نظر خود نزدیک‌تر کنید تا بدن کم‌کم به این ساعت خواب عادت کند. در این روش می‌توانید ساعت خواب خود را در عرض یک هفته دوباره به روال عادی برگردانید.

خورد و خوراک چه تاثیری در منظم شدن خواب دارد

یکی دیگر از مواردی که برای راحت خواب رفتن باید رعایت کنید برنامه غذایی و خورد و خوراک‌تان است؛ برای مثال به هیچ عنوان نباید فاصله زمانی بین بعدازظهر تا شب نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، نسکافه یا نوشابه‌های انرژی‌زا بنوشید. اثر کافئین بین ۵ تا ۱۰ ساعت بعد از مصرف آن در بدن باقی می‌ماند و منجر به بی‌خوابی می‌شود.

همچنین از خوردن غذای سنگین پیش از خواب اجتناب کنید و سعی کنید وعده شام خود را حداقل سه ساعت پیش از خواب میل کنید.

در نظر داشته باشید که نیکوتین به دلیل محرک بودن می‌تواند شما را هیجان‌زده کند بنابراین پیش از خواب سراغ سیگار نروید.

در طول روز حتی اگر فرصتی برای خواب پیدا کردید به هیچ عنوان نخوابید تا مانع از خواب شب شما نشود.

بلایی که وسایل الکترونیکی مانند گوشی قبل از خواب به سرتان می‌آورد

از یک ساعت قبل از خواب سراغ گوشی، تبلت، لپ‌تاپ و وسایل پرنور الکترونیکی نروید چراکه مغزتان هوشیارتر می‌شود و به خاطر هیجانات ناشی از خواندن اخبار و دیدن تصاویر و فیلم‌ها جلوی خواب شما را می‌گیرد.

دمای محیط اتاق را مناسب نگه دارید که نه زیاد گرم باشد نه زیاد سرد و شما بتوانید به راحتی بخوابید و به خاطر گرما یا سرما از خواب نپريد.

نور اتاق را برای خوابیدن راحت‌تر کم کنید و اجازه دهید چشم‌ها و مغزتان کاملاً استراحت کند.

با این تمرین‌های ساده به راحتی می‌توانید بی‌نظمی ایجادشده در برنامه خواب شبانه‌های خود را برطرف کنید.

منبع: اعتمادآنلاین