

آیا گرما بر عملکرد خواب تأثیر می‌گذارد؟

اگر اخیراً متوجه شدید که الگوی خواب شما در فصل تابستان با سایر فصول متفاوت است، تنها نیستید. تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات فصلی می‌تواند بر تمام عادات، اعم از خلق و خو و ساعت خواب گرفته تا بروز اختلال در خواب، تأثیر بگذارد. تابستان نیز به نوبه خود، با طولانی شدن روزها، گرمای هوا و افزایش ارتباطات اجتماعی، می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، خواب خوب بخش مهمی از سلامت و تندرستی کلی است. نداشتن خواب مناسب، شما را در معرض خطر مشکلات قلبی، چاقی، دیابت و حتی اختلالات خلقی قرار می‌دهد. بسیاری از متغیرهایی که سبب افت کیفیت خواب می‌شوند، خارج از کنترل ما هستند، اما نکاتی وجود دارد که با به‌کارگیری آنها می‌توانید کیفیت خواب خود را در فصل تابستان بالا ببرید.

چرا خواب خوب در تابستان سخت است؟

تقریباً از هر ۳ بزرگسال، ۱ نفر، یا حدود ۸۴ میلیون نفر در جهان، خواب کافی ندارند. این مشکل می‌تواند در تابستان تشدید شود. در ادامه چند دلیل علمی ذکر می‌شود که توضیح می‌دهد چرا در ماه‌های گرم سال خواب درستی نداریم.

نور خورشید

محتمل‌ترین عامل ناتوانی در خوابیدن در طول تابستان، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید است. در واقع، این نور اضافی، تولید ملاتونین در بدن را سرکوب می‌کند. ملاتونین هورمونی است که به بدن می‌فهماند چه زمانی وقت خواب است. این شرایط می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل کند. تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور در اواخر روز (عصر) به بیداری ماندن در طول شب منجر می‌شود. هر چه مدت بیشتری در معرض نور روز قرار بگیرید، بدن شما اینگونه برداشت می‌کند که هنوز وقت خواب نرسیده است و ممکن است شب‌ها بی‌خواب شوید.

هوای گرم

آب و هوای گرم می‌تواند فرایند خوابیدن و به خواب رفتن را سخت‌تر کند. هرچند بدن به طور طبیعی در حالت خواب‌آلودگی و آماده شدن برای خواب خنک می‌شود، اما اگر خانه یا اتاق شما خیلی گرم باشد، احتمالاً خواب ناراحتی خواهید داشت.

عوامل اجتماعی

در طول تابستان، افراد اغلب در فعالیتهای اجتماعی، رویدادهای کاری و سایر عوامل اجتماعی فعال‌تر هستند و این مسئله می‌تواند سبب دیرتر خوابیدن و اختلال در برنامه خواب شود. از این وضعیت با عنوان «جت لگ اجتماعی» یاد می‌شود. این اختلال در خواب نتیجه افزایش تعهدات اجتماعی و کاری است.

سفر و تعطیلات

مسافرت به خودی خود سبب به‌هم‌ریختگی در ساعت خواب می‌شود. علاوه بر این، تغییر محیط خواب و خوابیدن روی یک بالش و تخت غریبه نیز مزید بر علت است.

نکاتی برای داشتن خواب بهتر در تابستان

نداشتن خواب با کیفیت می‌تواند منجر به اختلالات خلقی، بیماری قلبی، چاقی، دیابت، حمله قلبی، سکته مغزی و ... شود. اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود خواب خود انجام دهید:

یک روتین خواب ایجاد کنید و به آن پایبند باشید

یکی از بهترین راه‌ها برای ارتقای بهداشت خواب این است که یک برنامه روتین قبل از خواب و یک ساعت خواب ثابت تعیین کنید و به آن پایبند باشید. رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک ساعت معین، حتی در تعطیلات آخر هفته و تعطیلات، می‌تواند به تنظیم ساعت داخلی بدن و بهبود کیفیت خواب کمک کند.

برای کمک به آمادگی ذهن و بدن برای خواب، انجام برخی کارها هر شب قبل از خواب می‌تواند مفید باشد؛ مانند کتاب خواندن ، گوش دادن به موسیقی ملایم یا پادکست، دوش شبانه و.... .

در طول روز فعال باشید، اما شب‌ها نه!

هرچند که ورزش برای سلامتی امری مهم است، اما زمان انجام آن مهم‌تر است. برای کسب بهترین نتیجه، سعی کنید صبح زود ورزش کنید. انجام این کار، به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کند و احتمال کمتری دارد که در روند خواب اختلال ایجاد کند. توجه داشته باشید که در ساعات پایانی روز ورزش نکنید، چرا که ورزش به طور کلی سبب افزایش دمای بدن می‌شود و این مورد، بخصوص در فصل تابستان، ممکن است در روند خواب شما خلل ایجاد کند.

حواستان به خورد و خوراک قبل از خواب باشد

دیروقت شام خوردن و مصرف غذاهای چرب و سنگین، کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. سعی کنید سه تا چهار ساعت قبل از خواب، آخرین وعده غذایی خود را بخورید. در خصوص نوشیدنی هم بهتر است مصرف کافئین را در ساعات منتهی به شب محدود کنید تا خواب راحتی داشته باشید.

منبع: خبرآنلاین