اگر مدام سرگیجه دارید این مطلب را بخوانید

■ **مشکلات تعادل می‌توانند به احساس سرگیجه، بی‌ثباتی، یا سبکی سر منجر شوند. این احساسات می‌توانند در حالات مختلف ایستاده، نشسته، یا خوابیده رخ دهند.**

گروه تغذیه و سلامت – اگرچه تعادل بدن انسان با افزایش سن به تدریج افت می‌کند، برخی بیماری‌ها و شرایط سلامت نیز وجود دارند که می‌توانند تأثیر منفی بر تعادل انسان داشته باشند زیرا سیستم‌هایی از بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند که به حفظ ثبات مطلوب کمک می‌کنند. در ادامه با برخی از مهم‌ترین آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

دیابت

دیابت کنترل نشده می‌تواند بر اندام‌های مختلف بدن تأثیرگذار بوده و موجب مشکلات بینایی، عملکرد نامناسب کلیه‌ها، آسیب عصبی، مشکلات دهان و دندان، و دشواری در حفظ تعادل شود. بی ثباتی معمولاً در نتیجه ترکیبی از فقدان حواس، یا آسیب عصبی، و جریان خون ناکافی به قسمت پایینی پاها شکل می‌گیرد. متأسفانه، دیابت کنترل نشده موجب آسیب شدید رگ‌های خونی و یا عصبی می‌شود که در نهایت به مشکلات شدید پا و قطع عضو منجر می‌شود.

مسائل مربوط به گوش داخلی

دستگاه دهلیزی، ساختار استخوانی در گوش، می‌تواند بر بینایی و تعادل انسان تأثیرگذار باشد. به گفته انجمن اختلالات دهلیزی آمریکا، دستگاه دهلیزی مسئول اطلاعات حسی مرتبط با حرکت، تعادل، و جهت‌یابی فضایی است. بر همین اساس، یک عفونت گوش ساده نیز می‌تواند موجب سرگیجه شود.

شایع‌ترین مشکل گوش داخلی که بر تعادل تأثیرگذار است، سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم (BPPV) نام دارد و زمانی رخ می‌دهد که بلورهای کلسیم در گوش داخلی که به کنترل تعادل کمک می‌کنند از موقعیت عادی خود خارج شده و به هر قسمت دیگر گوش داخلی می‌روند. به گفته کلینیک مایو، این شایع‌ترین دلیل سرگیجه در بزرگسالان است.

میگرن

اگر از افرادی باشید که به میگرن مبتلا هستند، با دردی که به واسطه حساسیت شدید به به نور و صدا می‌تواند موجب بیماری حرکت، مشکلات بینایی و اختلال در تعادل شود، آشنا هستید. سرگیجه معمولاً زمانی رخ می‌دهد که سیستم اطلاعات دیداری بدن در پردازش درست محرک‌های بیرونی از طریق مغز که برای حفظ تعادل درست نیاز است، ناتوان عمل می‌کند.

نتایج پژوهشی که در نشریه Journal of Vestibular Research منتشر شد، نشان داد که سرگیجه مرتبط با میگرن موجب اسپاسم، شل شدن رگ‌های خونی، و تغییر در جریان خون به سمت مغز می‌شود. سرگیجه مرتبط با میگرن به بخش‌های مسئول تعادل در مغز حمله می‌کند که بی ثباتی را به همراه دارد.

پا درد و بیماری‌های پا

یکی از دلایل آشکار مشکلات تعادل می‌تواند یک سری از بیماری‌ها و شرایط مرتبط با پاها باشد. مشکلات پا از پینه و میخچه تا انحراف انگشت شست پا و پا درد می‌توانند تأثیر منفی بر تعادل انسان داشته باشند.

فشارخون پایین

افت فشار خون ارتواستاتیک زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به مغز کاهش یافته و این می‌تواند موجب افت فشار خون شود. این شرایط فشار خون در شریان‌ها را کاهش داده و مغز از دریافت خون سرشار از اکسیژن محروم می‌شود. نتیجه این شرایط سبکی سر، آگاهی فضایی مختل شده، سرگیجه و حتی غش، در صورت نشستن یا برخاستن خیلی سریع، است. به طور معمول، افرادی که دارای فشار خون کمتر از ۹۰ روی ۶۰ هستند، به عنوان افراد دارای فشار خون پایین در نظر گرفته می‌شود.

بیماری اماس

مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری خودایمنی است که کل سیستم عصبی، از جمله مغز و نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری به میلین، پوشش محافظ اعصاب، حمله کرده و موجب التهاب و اغلب آسیب‌دیدگی میلین می‌شود. میلین مسئولیت انتقال تکانه‌ها از طریق الیاف عصبی را بر عهده دارد و هرگونه آسیب‌دیدگی آن می‌تواند اثر بزرگی را موجب شود.

به طور خاص، هرگونه آسیب دیدگی مخچه، یکی از بخش‌های مهم مغز، می‌تواند بر تعادل فرد اثرگذار بوده و به بی ثباتی یا ناتوانی در کنترل اندام‌ها منجر شود. یکی از نخستین نشانه‌های بیماری اماس از دست دادن تعادل یا بی‌حسی در یک سمت از بدن است. در حال حاضر، درمانی برای بیماری اماس وجود ندارد، اما آگاهی درباره آن نسبت به گذشته بیشتر شده است زیرا افراد بسیاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیشرفت‌های پزشکی نیز ما را هرچه بیشتر به یافتن راه‌حلی برای این شرایط نزدیک کرده است. تشخیص زودهنگام بیماری اماس بهترین گزینه برای مدیریت علائم آن محسوب می‌شود.

برخی داروها

در شرایطی که بیشتر داروها برای کمک به بهبود ما تجویز می‌شوند، اما بسیاری از آن‌ها می‌توانند دارای عوارض جانبی باشند که اثری منفی بر تعادل بدن می‌گذارند. به عنوان مثال، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا به برخی از داروهای آرام‌بخش، ضدافسردگی، آنتی‌هیستامین‌ها و فشار خون اشاره داشته است که با مشکلات بینایی، خواب آلودگی، سرگیجه، و آسیب دیدگی گوش داخلی (مرکز تعادل ما) مرتبط هستند.

بیماری‌های چشم

پیش‌تر اشاره شد که برخی شرایط می‌توانند در بینایی ما مشکل ایجاد کرده و به بروز مشکلات تعادلی منجر شوند (به عنوان مثال، دیابت). با این وجود، در صورت مختل شدن بینایی، چشم‌ها خود می‌توانند دروازه‌ای برای سرگیجه و فقدان تعادل باشند.

در صورت بروز مشکل در بینایی یا حتی تمرکز ممکن است به راحتی تعادل خود را از دست بدهید. گاهی اوقات راه‌حل به سادگی استفاده از عینکی جدید است، اما در موارد دیگر ممکن است مسئله‌ای جدی‌تر، مانند بیماری چشم دلیل اصلی بروز مشکل باشد. آزمایش سالانه چشم‌ها برای تشخیص و پیشگیری از مسئله‌ساز شدن بیماری‌هایی مانند آب سیاه و آب مروارید توصیه شده است. در بیشتر موارد، تشخیص زودهنگام به درمان موفقیت آمیز منتج می‌شود.

آسیب عصبی

نوروپاتی محیطی یک آسیب عصبی است که در بیماران مبتلا به دیابت رایج بوده، اما می‌تواند به واسطه عفونت، اعتیاد به الکل، یا صدمات دیگر که موجب آسیب عصبی می‌شوند نیز شکل بگیرد. زمانی که اعصاب کنترل‌کننده حرکت یا ماهیچه‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند، این شرایط می‌تواند به از دست رفتن هماهنگی یا تعادل منجر شود. از دیگر نشانه‌های نوروپاتی محیطی می‌توان به درد تیز، سرگیجه، ضعف ماهیچه‌ای، مشکلات معده، بی‌حسی در دست‌ها و پاها، تعریق بیش از حد، و حساسیت به لمس اشاره کرد. در شرایطی که آسیب عصبی تقریباً همواره برگشت‌ناپذیر است، تشخیص زودهنگام می‌تواند به درمان علائم کمک کند.

بیماری پارکینسون

مسائلی که در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شوند می‌توانند دلیل اصلی بسیاری از مشکلات تعادلی و وضع اندامی انسان باشند. به عنوان مثال، بیماری پارکینسون، بیماری اماس، سکته مغزی، یا اختلالات مرتبط با آتاکسی (آتروفی سلول‌های مخچه مغز) اغلب با ناتوانی در کنترل ماهیچه در پاها و دست‌ها همراه هستند که به از دست رفتن تعادل، دشواری در راه رفتن، و کاهش هماهنگی منجر می‌شود.

بیماری پارکینسون اثر چشمگیری بر تعادل و هماهنگی انسان دارد زیرا ناحیه از مغز که وظیفه تولید دوپامین را بر عهده دارد، تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ماده امکان انجام حرکات روان و هماهنگی حرکات ماهیچه‌ای را فراهم می‌کند. افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مرگ تدریجی سلول‌های این بخش از مغز را تجربه کرده و این شرایط به کاهش سطوح دوپامین منجر می‌شود. افت ۶۰ تا ۸۰ درصدی تولید دوپامین با آغاز علائم بیماری پارکینسون همراه است.

تومور مغزی

مغز یکی از مهم‌ترین اندام‌ها در زمینه عملکرد بدن محسوب می‌شود زیرا با سیستم عصبی مرکزی ما پیوند خورده است. بخش‌هایی مشخص از مغز مسئول حرکت و هماهنگی هستند، از این رو، اگر یک تومور در این بخش‌ها تشکیل شود می‌تواند بر تعادل و سرگیجه اثرگذار باشد.

سندرم رمزی هانت

علائم سندرم رمزی هانت (هرپس زوستر اتیکوس) شبیه به زونا بوده و شامل راش‌های پوستی، ضعف، افت شنوایی، و گوش درد می‌شود.

این شرایط می‌تواند بر اعصاب صورت، شنوایی و دهلیزی در نزدیکی یکی از گوش‌های شما اثرگذار باشد. سندرم رمزی هانت می‌تواند اثر چشمگیری بر تعادل انسان داشته و موجب سرگیجه یا وزوز گوش شود.

آنچه که باید در مورد کافئین بدانید!

گروه تغذیه و سلامت – کافئین ماده ای است که موارد مناسب آن آسیبی به بدن وارد نمی کند بلکه می تواند مفید واقع شود اما مصرف زیاد آن آسیب های جدی به مغز وارد خواهد کرد.

هدف این مقاله ارائه ی لیستی از مزایا و معایب کافئین می باشد که برای سلامتی نیاز است در مورد آن اطلاعات لازم را داشته باشید.

آیا مصرف قهوه بر قدرت بینایی تاثیر مثبت می گذارد یا عطر و طعم آن است که باعث بیداری و هوشیاری می گردد؟ اکثر افرادی که از قهوه استفاده می کنند در مورد مزایا و معایب کافئین موجود در آن بی اطلاع هستند. کافئین در دیگر نوشیدنی ها مثل چای، نوشیدنی های انرژی زا وجود دارد. در این مقاله موارد ضروری که باید در مورد کافئین بدانید را توضیح خواهیم داد.

کافئین ریسک ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد.

یک تحقیق جامع نشان داد که کافئین احتمال ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد. در تحقیق دیگری که نتایج آن در سال ۲۰۱۲ منتشر شد محققان مشاهده کردند که افرادی که مقدار بالایی کافئین مصرف کرده اند ریسک گسترش سلول های سرطانی در آن ها آهسته تر بوده است. در چند تحقیق مشابه نیز به همین نتایج دست پیدا کردند اما باید توجه داشت که دیگر فاکتورها در کنار کافئین می توانند باعث ایجاد سرطان پوست شوند. به عنوان مثال افرادی که میزان زیادی قهوه می خورند تمایل دارند که در محیط بسته کار کنند و نور خورشید کمتری به آن ها می خورد نسبت به افرادی مقدار کمتری قهوه می خورند.

کافئین کار در بیرون را برای فرد راحت تر می کند:

نوشیدن یک فنجان قهوه قبل از رفتن به باشگاه در کافی شاپ مورد علاقه فرد می تواند انرژی او را برای فعالیت بیشتر، مضاعف کند. در تحقیق دیگری که در اروپا به صورت آزمایشگاهی صورت گرفته است، نشان داده است که بزرگسالان با محدوده سنی ۶۱ تا ۷۹ که به طور منظم ۴ یا ۲ فنجان قهوه درست قبل از ورزش کردن نوشیده اند نسبت به کسانی که قهوه مصرف نکرده اند، فعالیت بهتری داشته اند. آن ها عملکرد بهتری در انجام وظایف، تحرک بازوها و ۶ دقیقه پیاده روی داشته اند.

کافئین به کنترل درد کمک می‌کند:

می توانید برای تسکین درد به جای استفاده از مسکن هایی مثل ایبوبروفن، استومینوفن یا آسپرین از کافئین استفاده کنید. در بعضی از افراد کافئین بهتر از مسکن ها عمل خواهد کرد. بعضی از محصولات کافئین دارد دارای برچسب مناسب برای درمان سردرد و کرامپ های شکمی هستند اما این ها تنها درد های هستند که توسط کافئین تسکین می یابند.

در تحقیق دیگری به این نتیجه رسیدند که ۲۰۰ میلی گرم از ایبوبروفن و ۱۰۰ میلی گرم کافئین می تواند در تسکین دردهای بعد از جراحی و میگرن به مدت ۶ ساعت موثر باشد.

از آنجایی که محصولات تجاری را با هم ترکیب نمی کنند بهتر است یک قرص ۲۰۰ میلی گرمی ایبوبروفن را با یک فنجان قهوه میل کنید.

کافئین ممکن است حافظه شما را بهبود ببخشد:

مصرف کننده های کافئین معتقدند که از حافظه بهتری برخوردار هستند و برنامه ریزی ها، مدیریت زمان و دیگر کارها را بهتر انجام می دهند. در تحقیق دیگری که بر روی افراد مسن با متوسط سنی ۷۴ سال انجام شده است مشاهده کردند که آن هایی که به صورت عادت از قهوه استفاده کرده اند کافئین موجود در آن به آن ها بیشتر کمک کرده است. در تحقیق دیگری به این نتیجه رسیدند که کافئین می تواند در درمان آلزایمر موثر واقع شود.

مصرف متعادل قهوه برای قلب مزایایی نیز دارد:

تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان قهوه به طور منظم در روز می تواند از آسیب های قلبی مثل سکته و گرفتگی های قلبی عروقی جلوگیری کند. نوشیدن قهوه باعث افزایش ریسک ابتلا به بی نظمی در ضربان قلب نمی گردد. کافئین موجود در قهوه ریسک ابتلا به سکته و بیماری های عروقی را کاهش می دهد.

نوشیدنی های انرژی زا مقدار زیادی کافئین در خود دارند:

نوشیدنی های انرژی زا شامل بیش از ۵۰۰ میلی گرم کافئین در هر نوشیدنی هستند چیزی حدود ۵ برابر بیشتر از کافئین موجود در یک فنجان قهوه. افراد سالم می توانند دو نوشیدنی انرژی زا در روز مصرف کنند اما این مقدار برای نوجوانان ۱۸ سال یا کمتر توصیه نمی شود. زیرا نوشیدنی ها انرژی زا فاقد هر گونه مواد مغذی هستند و از مقدار زیادی شکر، بیش از ۷۰ گرم، چیزی برابر با ۱۷،۵ قاشق غذاخوری شکر تشکیل شده اند.

نوشیدن های انرژی زا و آسیب هایی که به نوجوانان وارد می کنند:

در یک تحقیق مشاهده کردند که نوجوانانی که در یک هفته بیش از ۵ نوشیدنی انرژی زا مصرف کرده اند ۷ برابر بیش تر از افرادی که ننوشیده اند به مغزشان آسیب وارد کرده اند.

نوشیدنی های انرژی زا مقدار زیادی کافئین در خود دارند و حالت تعادل شیمیایی بدن را به هم می زنند.

درونگرایی یا برونگرایی، کدام بهتر است؟

گروه تغذیه و سلامت – روانشناس با بیان اینکه درونگرایی و برونگرایی دو ویژگی شخصیتی است، گفت: هیچ کدام از افراد درون یا برونگرا بر دیگری برتری ندارند.

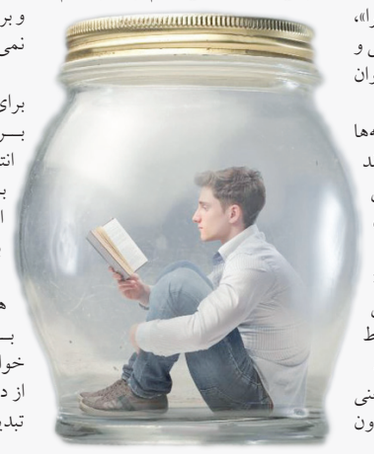
مصطفی تبریزی روان شناس در گفت‌وگوی اختصاصی، درباره «ویژگی‌های افراد درونگرا و برونگرا»، اظهار داشت: درباره برون گرایی و درون گرایی چند نظریه مختلف رروان شناسی داریم.

وی ادامه داد: یکی از این نظریه‌ها نظریه صفت است. این نظریه معتقد است به شکل ساختاری و ژنتیکی عده‌ای از افراد برونگرا و عده‌ای درونگراتر هستند.

این روانشناس افزود: درونگرایی مطلق یعنی بیماری؛ یعنی شما به درون خودتان رفته‌اید و ارتباط خود را با دنیای بیرون قطع کرده‌اید.

در مقابل، برونگرایی نیز یعنی تمامًا در بیرون بسر می‌برید و درون شما اهمیتی ندارد و برون‌گرایی مطلق نیز خوب نیست.

تبریزی متذکر شد: اگر این دو را در دو طرف منحنی بینهایت مثبت و بی نهایت منفی قرار دهیم؛ هر چقدر به آن مرکز نزدیک شوید شما متعادل تر می‌شوید؛ یعنی هم برونگرا و هم درونگرا هستید.



وی ابراز داشت: اگر ما نظریه صفت را قبول کنیم که به لحاظ ساختاری عده‌ای درونگرا و عده‌ای برونگراتر بوده، هر دو خوب هستند اما درونگرا یک نوع ذائقه‌هایی دارد و یک نوع زندگی مطلوب را می‌پسندد و برونگراها نیز یک نوع دیگر؛ در نتیجه نمی‌توان گفت این بد است و آن خوب.

این روانشناس خاطر نشان کرد: برای نمونه فرد درونگرا را نمی‌توان برای بازی‌های اجتماعی مانند فوتبال انتخاب کرد و با این همخوانی ندارد؛ بنابراین افراد، می‌توانند شغل‌هایی انتخاب کنند که با ویژگی درون و برونگرایی مطابقت دارد.

تبریزی تصریح کرد: البته هیچ کدام از افراد درون و برونگرا بر دیگری برتری ندارد و هر گروه خواص خود را دارند، اما اگر به هرکدام از دو گروه به مرحله افراط برسند، این تبدیل به بیماری می‌شود.

آیا خواب بر روابط انسان ها تاثیر می گذارد؟

گروه تغذیه و سلامت – هرگاه خواب کافی داشته باشید کمتر از دیگران ناراحت خواهید شد، به این مفهوم که خواب کم موجب می شود که کنترل خشم خود را از دست خواهید داد و مدام در حال سرزنش دیگران خواهید بود.

خواب برای سلامتی ما بسیار مهم است و به عملکرد بهتر بدن کمک می کند. خواب بر شادابی و تمرکز برای ادامه فعالیت های روزانه بسیار تاثیر دارد. اما آیا خواب مفید شبانه می تواند بر روابط ما تاثیر بگذارد؟

برخی از پژوهش گران در این زمینه بیان می کنند که خواب تاثیر مثبتی بر روابط خواهد داشت. چیزی که ما متوجه آن خواهیم شد ارتباط بین خواب، مغز و روابط اجتماعی است.

خواب به ما کمک می کند که به دیگران نزدیک‌تر شویم و از تنهایی دوری کنیم:

مدت ها قبل مشخص شد که علت تنهایی خواب ضعیف است. اما آیا هنوز این گفته صحیح است؟ آیا خواب کم می تواند بر تنهایی تاثیر بگذارد؟

در تحقیقات اخیر محققان رفتار مغز افرادی که خواب عادی داشتند یا از ۹ ساعت خواب شبانه کافی برخوردار بوده اند را مورد بررسی قرار داده اند تا ببینند که واکنش آن ها نسبت به افراد غریبه چگونه است. متخصصان از این افراد خواستند که ویدئویی را ببینند که در آن فردی غریبه با آن ها نزدیک می شود، سپس توصیه کردند هرگاه که احساس کردید فرد غریبه بسیار به شما نزدیک شده است دکمه مورد نظر را فشار دهید آنگاه متخصصان آن چه را که در ذهن آن ها اتفاق می افتاد را مشاهده می کردند. افرادی که خواب کافی نداشتند به فرد غریبه اجازه نمی دادند زیاد به آن ها نزدیک شود نسبت به کسانی که خواب شبانه کافی داشتند و مغز آن ها از الگو های خاصی پیروی می کرد.

فقدان خواب موجب می شود که افراد نسبت به بقیه محتاط تر برخورد کنند و فاصله خود را با دیگر افراد بخصوص ناشناس حفظ کنند. افرادی که خواب کمتری دارند بیشتر احساس تنهایی می کنند. وقتی که ویدئوی آن ها مورد بررسی قرار گرفت به نظر می رسید که تنها هستند و تمایل کمتری به برقراری ارتباط در خود احساس می کنند.

خواب کافی به ما کمک می کند که با دیگران همدردی‌کنیم:

احساس همدلی یک قابلیت در وجود ماست که به ما کمک می کند بفهمیم دیگران چگونه احساسی دارند.

بنابراین اگر دوست ما احساس نارحتی کند، این احساس او در ما حالتی را به وجود می آورد که چگونه می توانیم به او کمک کنیم. اما هرگاه که خواب کافی نداشته باشیم آن قسمتی از مغز که احساسات را جرحیه دار می کند به خوبی عمل نمی کند. در تحقیقی خواب دانشجویان یک دانشگاه را به مدت دو هفته مورد بررسی قرار دادند و رفتار مغزشان را تحت نظر گرفتند. آزمایش به گونه ای بود که تعدادی عکس به آن ها نشان داده می شد. مختصصان از افراد مورد آزمایش خواستند که احساس خود را در مورد عکس ها بیان کنند.

واکنش آن ها نسبت به عکس ها متفاوت بود. عملکرد مغز آن ها را هنگامی که عکس متفاوتی به آن ها نشان داده می شد، مشاهده می کردند. آن دسته از افرادی که خواب کافی داشتند با کلمات محبت آمیز تری نسبت به عکس ابراز عقیده می کردند و مغزشان فعالیت بیشتری در احساس همدردی از خود نشان می داد. این تحقیق دیگر آزمایشات گذشته را تایید می کند و نشان می دهد که خواب چگونه می تواند بر احساسات انسان ها تاثیر بگذارد.

خواب کافی باعث می شود که کمتر عصبانی شویم:

عدم خواب کافی موجب می شود که بیشتر حساس شوید. اما آیا این موضوع باعث بیشتر عصبانی شدن افراد می گردد؟

با توجه به نتایج تحقیقات اخیر جواب مثبت است. متخصصان به مدت دو روز خواب برخی را محدود کردند و سپس از آن ها خواستند کارهای خود را در حالی که صداهای ناخوشایندی به گوش می رسد انجام دهند تا میزان حساسیت شان را مورد سنجش قرار دهند. افرادی که خواب کافی نداشتند خیلی زودتر عصبانی شدند و به صدا عادت نمی کردند. اگرچه تجربه نشان می دهد که عدم خواب کافی موجب عصبانیت می شود، افرادی که کیفیت خواب خوبی ندارند نیز بیشتر عصبانی و خشمگین خواهند شد. افرادی که خواب کافی ندارند بیشتر از دست همسرشان عصبانی خواهند شد. تحقیقی نشان داد کودکانی که خواب کافی ندارند در مدرسه یادگیری آن ها دچار مشکل خواهد شد.

دیگر عواملی که به دلیل خواب ناکافی موجب عصبانیت می شوند عبارتند از: هرگاه خواب کافی داشته باشید کمتر از دیگران ناراحت خواهید شد، به این مفهوم که خواب کم موجب می شود که کنترل خشم خود را از دست خواهید داد و مدام در حال سرزنش دیگران خواهید بود.

خواب کم باعث می شود که افکار بیهوده به سراغ تان بیاید همچنین تصمیم گیری در مواقع حساس را دچار مشکل می کند. کاملا واضح است در صورتی که افراد قادر به کنترل عصبانیت خود نباشند، روابط آن ها تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

چرا بعضی ها حتی در هوای گرم هم بدون پتو خواب شان نمی برد؟

گروه تغذیه و سلامت – شاید شما هم از آن دست کسانی باشید که شب ها دائماً از این پهلو به آن پهلو می شوند و تنها چیزی که به آن ها کمک می کند خواب شان ببرد پتوی عزیزشان است. پتوها انگار قدرتی جادویی دارند و وقتی رویمان را می پوشانند سریع تر به خواب می رویم. حتی شب های گرم هم از این قاعده مستثنی نیستند. این وابستگی ما به پتو اما بی دلیل نیست و وقتی که دلیلش را بدانید برایتان قابل درک خواهد شد. در ادامه به علت این مسأله خواهیم پرداخت.

دمای بدن را تنظیم می کند

ما انسان ها موجودات خون گرمی هستیم، یعنی بدن ما دمای داخلی خودش را تنظیم می کند و همین موضوع است که به ما کمک می کند گرم بمانیم. با این حال، وقتی به خواب عمیق فرو برویم، دیگر کنترل همه چیز را از دست می دهیم، اینجا است که از چیزهایی که در اطراف مان وجود دارد کمک می گیریم.

استفاده از پتو به بدن ما کمک می کند دمایی که نیاز داریم را تنظیم و حفظ کند.

یکی از بخش های اساسی روتین خواب ما است

ما انسان ها بنده ی عادت هستیم و این مسأله نقش زیادی در وابستگی ما به پتوهایمان دارد. ما همه ی عمرمان از پتو استفاده کرده ایم و این وسیله در برنامه ی روزانه ی ما ریشه دوانده است. به همین دلیل وقتی به رختخواب می رویم و روی خودمان پتو می کشیم، بدن ما متوجه می شود که وقت خواب فرا رسیده است.

اضطراب و نگرانی را کم می کند

سروتونین یکی از موارد شیمیایی ای است در حس خوبی در ما ایجاد می کند و نقش مهمی در حفظ شادی و آرامش ما دارد. وقتی مضطرب و نگران هستیم، خوابیدن برایمان سخت می شود. با این حال، وقتی رویمان را می پوشانیم، میزان این ماده ی شیمیا یی در بدن ما افزایش پیدا می کند و آن حس های ناخوشایند از بین می روند.

به خوابیدن مان کمک می کند

پتوها یک خرد اقلیم به وجود می آورند، نوعی مانع که پشت آن دما تغییر چندانی ندارد. این باعث گرم شدن پوست ما می شود و عوامل بیرونی که باعث پایین آمدن دمای بدن می شوند دیگر اثر چندانی نمی توانند بگذارند. به این ترتیب زودتر به خواب می رویم و خواب بهتر و پیوسته تری را تجربه می کنیم.

به ما احساس امنیت می دهد

پتوها به ما حس امنیت می دهند چون عمده ترس ما در دوران کودکی، ترس از تاریکی بود. به همین خاطر وقتی این ترس به ما هجوم می آورد خودمان را زیر پتو پنهان می کردیم. این برای ما یک راه فرار جادویی بود که با ترس مان مقابله می کرد و به ما حس امنیت می بخشید. این حس امنیت هنوز هم هر بار که به زیر پتو می رویم با ما است.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲