فواید خواب بعد از ظهر برای سلامت بدن و اعصاب

■ **خواب کوتاه یا چرت زدن بعد از ظهر فواید باورنکردنی برای سلامت بدن و قلب انسان دارد و تاثیر شگفت انگیزی بر افزایش هوشیاری و حافظه می گذارد.**

گروه بهداشت و سلامت–بعد از انجام کار و فعالیت روزانه یک چرت کوتاه که خستگی را به در کند تاثیر فوق العاده‌ای دارد که تضمین سلامت قلب و تاثیر مثبت در خلاقیت و بازدهی ذهنی بخشی از آن است. چرت بعد از ظهر علاوه بر تن آسایی اغلب به عنوان خوش گذرانی تلقی می شوند و یا نشانه سستی و بیحالی هستند. اما در حقیقت، بسیاری از ما خواب طولانی داریم کم خوابی و چرت سریع می تواند شگفتی هایی را به همراه داشته باشد همچنین می تواند راهی قدرتمند و موثر برای جبران موقت خواب نامناسب شبانه باشد.

بهبود یادگیری و حافظه

چرت زدن حافظه فعال را بهبود می بخشد. این نوع حافظه روی وظایف پیچیده متمرکز است که در آن باید به یک چیز توجه کنید در حالیکه چندین مسئله در ذهن دارید. چرت زدن همچنین نگهداری حافظه را بهبود می بخشد؛ در طول خواب، خاطرات اخیر به نئوکورتکس منتقل می شوند، که در آن خاطرات بلندمدت متبلور و ذخیره می شوند.

تقویت اعصاب

مطالعات نشان داده چرت ۹۰ دقیقه‌ای می تواند به طور بالقوه شما را آرام کند. مطالعه بر روی صورت‌ها عصبانی، ترس و شادی در نیمروز نشان دادند، افراد با چهره‌های خشمگین و ترسناک ناراحت اگر یک خواب ۹۰ دقیقه ای داشته باشند خواب REM (حرکت سریع چشم) را تجربه می کردند.

سلامت قلب

خواب بعد از ظهر چنانچه به صورت منظم و البته به اندازه باشد خطر ابتلا به حملات و بیماری های قلبی را تا ۳۰ درصد کاهش داده و به بهبود وضعیت قلب کمک می کند.

افزایش خلاقیت

جالب است بدانید که تحقیقات در برخی از موارد نشان داده است که ایده‌های خلاقانه و مفیدی پس از خواب نیمروزی یا همان چرت بعد از ظهر به ذهن می رسد.

رسیدن به راه حل های خوب و مفید

بررسی ها نشان می دهد که پس از استراحت کوتاه، راه حل های مناسب‌تری برای اطلاعاتی که ناخودآگاه در ذهن ثبت شده است، بدست می آید. جالب است بدانید که این حالت عموما بعد از خواب شبانه ایجاد نمی شود چراکه ذهن مدتی رویا پردازی کرده است.

افزایش هوشیاری

زمانی که پلک‌های برای باز نگه داشتن بیش از اندازه سنگین هستند، بهترین کار را انجام نمی‌دهید زمانی برای استراحت داشته باشید و سپس به حالت اول برگردید مطالعه نشان داد خواب ۴۰ دقیقه‌ای هشیاری را تا ۱۰۰ درصد افزایش می‌دهد مطالعات دیگر نشان داده‌اند که خواب ۲۰ دقیقه‌ای موثرتر از ۲۰۰ میلی گرم کافئین یا ورزش است ...

همچنین مطالعات نشان داده‌اند اگر روز خود را با چرت زدن شروع کنید به اندازه کافی هشیار و پر انرژی خواهید بود. بنابراین اگر رویدادی برای بعد از کار برنامه‌ریزی کرده‌اید، قبل از رفتن از شهر چرت بزنید.

ایجاد حس و حال مثبت

نیاز به توضیح خاصی ندارد و حتما شمایی که خواب بعدازظهر را تجربه کرده‌اید می دانید پس از آن حس خوبی ایجاد می‌شود چراکه پس از استراحت این چنینی انرژی لازم برای فعالیت‌های بقیه روز را داریم برای همین است که معمولا ۱۰ دقیقه بعد از بیدار شدن احساس بسیار عالی داریم.

عزم راسخ

وقتی خسته هستید، همه چیز می‌تواند سخت باشد، به خصوص وقتی نوبت به قدرت اراده می‌رسد که اغلب صبح وقتی که مغز تازه است، به اوج می‌رسد. همانطور که روان شناسی امروز گزارش می‌دهد، وقتی کم خوابی دارید، مغز شما زمان بسیار دشواری در حواس پرتی دارد. چرت زدن می‌تواند استرس را کاهش و حالت را بهبود دهد و تمرکز را به حالت عادی برگرداند.

بهتر از قهوه

محققان دریافته‌اند در حالی که چرت زدن طولانی‌تر ممکن است باعث سستی شود، آن ها هم چنین در خواب، که در آن از یادگیری پیچیده و مهارت‌های ادراکی نیز بهره‌مند خواهند شد، به دست می آیند. در یک آزمایش، متخصص خواب و تیم او به طور مستقیم مصرف کافئین (۲۰۰ میلی گرم) را با چرت زدن (۹۰ – ۶۰دقیقه) و بر سه فرآیند حافظه مجزا مقایسه کردند: یک حافظه شفاهی، مهارت‌های حرکتی و یادگیری ادراکی. به طور کلی، خواب عملکرد را در تمام سه منطقه یادگیری مختلف بهبود می‌دهد در حالی که کافئین فایده اجرایی ندارد.

جلوگیری از سوختگی اطلاعات

در حالی که اغلب از چرت زدن خودداری می کنیم چون احساس می‌کنیم که کارهای زیادی برای انجام دادن داریم، مطالعات نشان داده‌اند که کار کردن ساعات زیاد بدون استراحت به میزان قابل توجهی بهره وری شما را کاهش می‌دهد بهتر است یک چرت سی دقیقه‌ای داشته باشید و دوباره به کار خود بازگردید. این موضوع در مطالعه‌ای نشان داده شد که در آن موضوعات طی چهار روز یک کار دیداری را انجام دادند با هر جلسه متوالی، عملکرد سوژه روی کار خراب شد. اما هنگامی که به سوژه‌ها اجازه استراحت ۳۰ دقیقه‌ای بعد از جلسه دوم داده شد، عملکرد متوقف شد و بعد از یک ساعت چرت زدن، عملکرد آنها در جلسات سوم و چهارم بهبود یافت.

بهبود حال

انتقال‌دهنده عصبی سروتونین ، حال، خواب و اشتها را منظم می کند، احساس رضایت و رفاه را ایجاد می کند اما وقتی بدن ما استرس زده می‌شود، سطوح بالاتر سروتونین استفاده می‌شود و تولید بیشتر مسدود می‌شود. در نتیجه، ما نگران، کج خلق، افسرده، دست پاچه، و به راحتی حواس پرت می‌شویم.

بهبود سلامتی

کم‌خوابی منجر به ترشح بیش از حد کورتیزول در بدن می‌شود که به عنوان هورمون استرس شناخته می‌شود اما کورتیزول مازاد، عدم تحمل گلوکز و چربی شکمی را افزایش می‌دهد، سیستم‌های عضلانی و ایمنی، حافظه و یادگیری را تضعیف می کند و سطوح هورمون رشد و تستوسترون را در بدن ما کاهش می‌دهد. این تاثیرات زیان آور می‌تواند منجر به دیابت و بیماری‌های قلبی شود. وقتی خواب هستید، هورمون رشد را آزاد می کنید، پادزهر کورتیزول که سیستم ایمنی و عملکرد جنسی را افزایش می‌دهد استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و به ترمیم عضلانی و کاهش وزن کمک می کند. به مغز شما فرصتی برای استراحت می‌دهد و بدن فرصتی برای التیام بخشیدن دارد.

ذخیره پول

به جای اینکه هفته‌ای پول صرف چیزهایی برای تامین آرامش کنید، کمتر خرج کنید، کمی استراحت کنید و انرژی خود را به روش طبیعی‌تر افزایش دهید.

مراحل خواب خوب

همه چرت زدن‌ها خوب است، اما همچنین می‌توانید چرت زدن را با نیازهای خاص خود متناسب کنید اما قبل از اینکه در این مورد تحقیق کنیم، باید در مورد آنچه که هر مرحله از خواب برای ذهن و بدن شما انجام می‌دهد صحبت کنیم.

پنج مرحله مختلف از خواب، ۱، ۲، ۳، ۴، و REM (حرکت سریع چشم) وجود دارد. مکررا مانند خواب یا چرت از آنها عبور می کنید: ۱، ۲، ۳، ۴، ۲، REM ۲، ۳، ۲، هر چرخه ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه طول می کشد.

مرحله ۱: ۲ – ۵ دقیقه، این مرحله شما را به خواب میبرد افکار و ذهن شما سست می‌شوند. این حالت هوشیاری از خواب به وسیله هنرمندان و اندیشمندان برای پرورش ایده‌های غنی مورد استفاده قرار می گیرد.

مرحله ۲: مهارت‌های حرکتی و کارهای پیچیده که شما روی آن کار کرده‌اید سفت و سخت است. انرژی و بنیه شما تقویت می‌شوند و حواس تان هوشیار می‌شود. شما حدود ۵۰ درصد زمان خواب خود را در مرحله ۲ سپری می‌کنید

مراحل ۳ و ۴: در این مراحل شما به خواب سبک آهسته می‌روید بدن ترشح کورتیزول را رها می کند و ترشح هورمون رشد اضافی ترمیم بافت‌ها، کاهش استرس، چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌ها از بدن را احیا کند و ذهن خالی شده است.

خاطرات مرور نمی‌شود، تقویت آنچه باقی می‌ماند و ایجاد فضا برای اطلاعات جدید هستند. اطلاعاتی که اخیرا و به طور اگاهانه از آن یاد گرفته‌اید، سفت و سخت هستند. شما حدود ۳۰ درصد از زمان خواب خود را در مراحل ۳ و ۴ صرف می کنید.

در طی REM مغز حافظه اخیر خود را از مخزن حافظه کوتاه مدت خود در هیپوکامپ به منظور نگهداری بلندمدت، می‌برد. اطلاعات به این ترتیب دائمی می‌شوند؛ اگر به زودی پس از یک جلسه آموزشی به خواب نروید، بیشتر آنچه را که مطالعه کرده‌اید را از دست خواهید داد.

خلاقیت به عنوان یک جهت گیری فضایی و مهارت‌های ادراکی تقویت می‌شود و نگرش‌های مختلف و ایده‌های پیچیده که در اطراف چرخ می‌زنید، با هم ترکیب می‌شوند. حدود ۲۰ درصد از زمان خواب خود را در REM صرف می کنید.

چرت متناسب با نیاز

چرت کامل بعد از ظهر بین ۱ تا ۳ رخ می‌دهد. در این زمان و در این طول، چرت شامل تعادل مطلوب تمام مراحل خواب خواهد بود. نسبت مراحل خواب در این چرت دقیقا بازتابی از خواب شبانه است و گاهی اوقات می‌خواهید چرت زدن را به نیازهای خاص خود در یک روز خاص تبدیل کنید.

نیاز به بنیه

شب مسابقه دو از یک شغل به شغل دیگر شما به مرحله ۲ استراحت نیاز دارید که می توانید در یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای بدست آورید. با این حال بیش از ۲۰ دقیقه چرت نزنید چون همه را امتحان کرده‌ایم زیرا وقتی بیدار می‌شوید احساس سستی می کنید و وقتی در طول خواب سبک آهسته بیدار می‌شوید اتفاق می‌افتد. بنابراین باید قبل از اینکه وارد مرحله ۳ شوید، از خواب بیدار شوید.

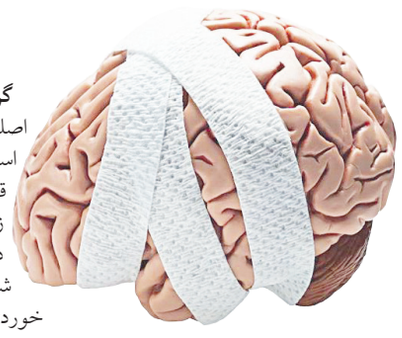
مطالعات نشان می‌دهند که چرت ۲۰ دقیقه‌ای بعد از ۸ ساعت بیداری استقامت و بنیه را بیش از ۲۰ دقیقه در صبح افزایش خواهد داد.

نیاز به آرامش

وقتی در طول روز خواب REM کاهش پیدا کند SWS افزایش می‌یابد. بنابراین اگر احساس استرس می کنید، چرت طولانی‌تری بزنید بنابراین بدن می‌تواند کورتیزول ترشح کند و خودش را ترمیم کند. چرت زدن روی خواب شبانه تاثیر نمی گذارد زمانی که ۳ ساعت باشد که از خواب بیدار شده‌اید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که پس از استراحت کوتاه، راه حل‌های مناسب‌تری برای اطلاعاتی که ناخودآگاه در ذهن ثبت شده است، بدست می‌آید. جالب است بدانید که این حالت عموما بعد از خواب شبانه ایجاد نمی‌شود چراکه ذهن مدتی رویا پردازی کرده است.

۷ گام سالم زیستی برای کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل



گروه بهداشت و سلامت–پیام اصلی یک مطالعه جدید این است که هفت عادت سالم برای قلب می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را در آینده کاهش دهد. این لیست ۷ موردی شامل تحرک داشتن، بهتر غذا خوردن، حفظ وزن مناسب، سیگار نکشیدن، داشتن فشار خون سالم، کنترل کلسترول و نگه داشتن سطح قند خون در محدوده طبیعی است. «پاملا ریست»، نویسنده این مطالعه و متخصص اپیدمیولوژیست در بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، گفت: «دقیقاً این که چگونه این عادات سالم خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش می‌دهند کاملاً درک نشده است، اما احتمالاً همه آنها با هم عمل می‌کنند.» ریست می گوید: «داشتن یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم، کنترل فشار خون، کلسترول و قندخون، و نگه داشتن شاخص توده بدنی در محدوده سالم، فواید زیادی برای سلامتی دارد.» ریست گفت: «فشار خون بالا اغلب منجر به سایر نشانگرهای تحت‌بالینی بیماری در مغز می‌شود که با زوال عقل مرتبط هستند. دیابت و کلسترول بالا نیز ممکن است خطر زوال عقل را افزایش دهد.» برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۳۷۰۰ زن (میانگین سنی: ۵۴ سال) را به مدت ۲۰ سال تحت نظر داشتند. در این مدت، ۱۳ درصد از زنان دچار زوال عقل شدند. زنان شرکت‌کننده در این مطالعه نمره صفر برای سلامت ضعیف یا متوسط و یک امتیاز به ازای داشتن هر یک از هفت عامل دریافت کردند.

میانگین امتیاز در ابتدا ۴.۳ بود. این مطالعه نشان داد که یک دهه بعد، ۴.۲ بود. به ازای هر یک امتیاز افزایش، پس از در نظر گرفتن عواملی مانند سن و تحصیلات که بر این خطر تأثیر می‌گذارند، خطر زوال عقل ۶ درصد کاهش می‌یابد. به گفته ریست، «هر چه عادات بد بیشتری را از فهرست حذف کنید، خطر ابتلاء به زوال عقل کمتر می‌شود.» وی در ادامه افزود: «همه خطرات زوال عقل را نمی‌توان اصلاح کرد، مانند ژن‌های شما، بنابراین مهم است که اقداماتی را برای تغییر مواردی که می‌توانید انجام دهید.» فاکتورهای سبک زندگی سالم دیگری نیز وجود دارد که ممکن است خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش دهد که در این لیست نیستند، مانند ادامه تحصیل در طول زندگی، درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی و خواب با کیفیت خوب. ریست توضیح داد: «این هفت مورد اولیه است و حوزه تحقیقات آینده این است که ببینیم آیا موارد دیگری را می‌توان به لیست اضافه کرد یا خیر.»

فال هفته

فروردین:

یک شنونده دلسوز و با محبت تشویقتان می کند که سر درد و دل را با او باز کنید و در مورد مسائل شخصی تان با او صحبت کنید، بهتر است محتاطانه عمل کنید و او را در جریان اسرار خصوصی زندگی تان قرار ندهید. اشتباه شخصی را ببخشید تا قلبتان آرام بگیرد.

اردیبهشت:

جو محبت آمیز و گرمی بین شما و اعضای خانواده پیش می‌آید که موجب می شود دلتان گرم بشود.

از لحاظ عاطفی اینک همای سعادت در آسمان زندگی تان به پرواز درآمده است و گل های کامروایی در بوستان زندگی تان در حال شکفتن است.

خرداد:

یک دوست قدیمی با رفتارش شما را غافلگیر و دل‌چرکین می کند و فاصله‌تان با او بیشتر می شود. به جایی دعوت می شوید که بهتر است نروید و عذرخواهی کنید. به شخصی که ادعاهای بزرگ می کند اما کار بلد نیست اعتماد نکنید. دل به دریا زده و وارد کاری می‌شوید که در موردش هیچ تجربه ای ندارید.

تیر:

قدر این روزها را بدانید و حداکثر استفاده را از آن ببرید. سعی کنید در هر شرایطی که این روزها هستید مثبت‌اندیش باشید و ناامیدی را از خودتان دور کنید. زندگی ما به خیلی چیزها بستگی دارد. از شخصی درخواست همکاری و کمک می کنید، یادتان باشد این روزها همه درگیر هستند.

مرداد:

نگرانی و اضطراب را از خودتان دور کنید. یادتان نرود هیچکس هیچ کاری را از روز اول بلد نبوده، شما هم کم کم یاد می گیرید فقط کافیست سخت کوش باشید.

با شنیدن حرفی باری از روی دوشتان برداشته می شود. به یک دوست برای رسیدن به خواسته‌اش کمک می کنید.

شهریور:

شخصی با گفتن حرف‌هایی شما را ناامید و خسته می‌کند، این شخص را از خودتان دور کنید. کمی استراحت کنید و امور را به دست دیگران بسپارید.

در مورد یک مشکل کاری به خاطر داشته باشید هرچقدر بی تفاوت‌تر و آرامتر باشید بیشتر موفق خواهید شد.

مهر:

تلاش کنید تا از هر لحظه و هر دقیقه خود در کنار خانواده لذت ببرید.

از خیال پردازی دست بردارید و واقع بینانه‌تر به زندگی نگاه کنید. حقیقت را پنهان نکنید، با بیان آن وجودتان آرامش می یابد. بدون فکر کردن، گفتن حرفی اوضاع را در محیط کار برایتان پیچیده می کند.

آبان:

این روزها ممکن است وضعیت مالی تان اجازه ندهد که مهربانی شما مالی باشد، یادتان باشد همیشه راه‌های دیگری برای کمک کردن وجود دارد.

شخصی که در انجام کاری به او کمک کرده بودید از شما به بهترین شکل ممکن تشکر و قدردانی می کند. عجله را کنار بگذارید.

آذر:

گاهی لازم است به ندای درون خود توجه کنید و اطمینان داشته باشید که شما را همیشه به مسیر درست هدایت می‌کند. صریح و واضح صحبت کنید چراکه صراحت می تواند عدم تمرکز شما را از بین ببرد و راهگشا و قانع کننده باشد. برای رسیدن به نیتتان باید از چند مرحله بگذرید.

دی:

خوش بینی در شما یک صفت پسندیده است از آن خجالت نکشید بلکه از آن برای افزایش اعتماد به نفس خودتان و در جهت پیشرفتتان استفاده کنید.

در مورد مسائل عاطفی بهتر است فعلا تصمیمات منطقی بگیرید. از هر وسوسه ای برای دروغگویی جدا دوری کنید.

بهمن:

مسائل مالی این روزها به شدت فکرتان را مشغول و آرامش را از شما گرفته، خودتان را سرزنش نکنید مقصر این اوضاع شما نیستید. شخصی که به تازگی پا به خانواده گذاشته با خودش خیر و برکت می آورد. از شخصی درخواستی دارید که بهتر است روی انتخاب کلماتتان بیشتر دقت کنید.

اسفند:

نسبت به دوستانتان توجه بیشتری به خرج بدهید. این هفته به یک دورهمی و یا میهمانی دعوت می شوید که این دعوت را رد می کنید و نمیروید. از شخصی که دائم درحال ایراد گرفتن از دیگران است دوری کنید و اجازه ندهید از شما هم ایراد بگیرد، نظرتان را محترمانه اما صریح به او بگویید.

مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش

سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانوایی لواش	۰۷۶۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز۳ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹
سوپرمارکت هشتک	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپر مارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	انتهای بازار مریم، غرفه۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صفین، روبروی سحر یکم،کارینو پخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۴۷۶۴۷

اقتصاد کیش روزنامه هرروز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۲۴۹۹۹

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ