

ذهنمان را قبل از خواب اینگونه آرام کنیم...

گاهی در تاریکی و سکوت آرامش بخش شب، ذهن ما در هیاهوی افکار غرق می‌شود و مغز ما بی‌وقفه فهرست کارهایی را که باید انجام دهیم، مرور می‌کند.

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت-
 گاهی با خود می‌گوییم که ای کاش می‌توانستیم مغزمان را هم مثل چراغ‌های خانه هنگام خواب خاموش کنیم تا راحت بخوابیم اما متأسفانه ذهن مشغولی‌های شبانه گاهی اجتناب‌ناپذیر می‌شود و خواب ما را مختل می‌کند. در چنین شرایطی باید به دنبال قطع حلقه‌بی‌پایان افکاری باشیم که قبل از خواب به سراغمان می‌آید.

چه چیزی باعث ایجاد افکار بی‌پایان در شب می‌شود؟
 از آنجایی‌که بین ذهن و بدن ارتباط قوی وجود دارد، افکار قبل از خواب که اغلب مثبت نیستند، باعث می‌شوند تا بدن ما به شیوه‌ای مشابه واکنش نشان دهد و سیستم جنگ یا گریز ما فعال می‌شود. باگذشت زمان، تمایل به نشخوار فکری در رختخواب تقویت می‌شود. سپس، مغز ما شرطی می‌شود که وقتی شب دراز می‌کشیم شروع به نگرانی کند. عوامل زیادی در ایجاد افکار مسابقه‌ای و سخت خوابیدن در

شب نقش دارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:
استرس و اضطراب
 استرس و اضطراب از عوامل اصلی ایجاد افکار مسابقه‌ای در شب هستند. هر استرسی که با خود به رختخواب ببرید به‌ناچار شما را بیدار نگه می‌دارد و خواب شبانه را مختل می‌کند.
 عوامل استرس‌زا مانند غم و اندوه، مشکلات شغلی و نگرانی‌های مالی و خانوادگی، می‌توانند مانع خواب راحت شوند. تحقیقات نشان داده است که ساعت‌های از دست‌رفته خواب باعث می‌شود که افراد آن‌طور که باید نتوانند شاد یا سالم باشند. در واقع، افراد اگر هر شب فقط یک ساعت تا یک ساعت و نیم بیشتر بخوابند، احساس سلامتی و شادی بیشتری خواهند داشت.
مشغولیت ذهنی
 تنها افکار منفی باعث ایجاد استرس و بی‌خوابی شبانه نمی‌شود بلکه گاهی مشغولیت ذهنی برای داشتن یک برنامه هیجان‌انگیز در روزهای آینده می‌تواند در ایجاد استرس و بی‌خوابی شما تأثیر بگذارد؛

شب نقش دارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:
استرس و اضطراب
 استرس و اضطراب از عوامل اصلی ایجاد افکار مسابقه‌ای در شب هستند. هر استرسی که با خود به رختخواب ببرید به‌ناچار شما را بیدار نگه می‌دارد و خواب شبانه را مختل می‌کند.
 عوامل استرس‌زا مانند غم و اندوه، مشکلات شغلی و نگرانی‌های مالی و خانوادگی، می‌توانند مانع خواب راحت شوند. تحقیقات نشان داده است که ساعت‌های از دست‌رفته خواب باعث می‌شود که افراد آن‌طور که باید نتوانند شاد یا سالم باشند. در واقع، افراد اگر هر شب فقط یک ساعت تا یک ساعت و نیم بیشتر بخوابند، احساس سلامتی و شادی بیشتری خواهند داشت.
مشغولیت ذهنی
 تنها افکار منفی باعث ایجاد استرس و بی‌خوابی شبانه نمی‌شود بلکه گاهی مشغولیت ذهنی برای داشتن یک برنامه هیجان‌انگیز در روزهای آینده می‌تواند در ایجاد استرس و بی‌خوابی شما تأثیر بگذارد؛

شب نقش دارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:
استرس و اضطراب
 استرس و اضطراب از عوامل اصلی ایجاد افکار مسابقه‌ای در شب هستند. هر استرسی که با خود به رختخواب ببرید به‌ناچار شما را بیدار نگه می‌دارد و خواب شبانه را مختل می‌کند.
 عوامل استرس‌زا مانند غم و اندوه، مشکلات شغلی و نگرانی‌های مالی و خانوادگی، می‌توانند مانع خواب راحت شوند. تحقیقات نشان داده است که ساعت‌های از دست‌رفته خواب باعث می‌شود که افراد آن‌طور که باید نتوانند شاد یا سالم باشند. در واقع، افراد اگر هر شب فقط یک ساعت تا یک ساعت و نیم بیشتر بخوابند، احساس سلامتی و شادی بیشتری خواهند داشت.
مشغولیت ذهنی
 تنها افکار منفی باعث ایجاد استرس و بی‌خوابی شبانه نمی‌شود بلکه گاهی مشغولیت ذهنی برای داشتن یک برنامه هیجان‌انگیز در روزهای آینده می‌تواند در ایجاد استرس و بی‌خوابی شما تأثیر بگذارد؛

شب نقش دارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:
استرس و اضطراب
 استرس و اضطراب از عوامل اصلی ایجاد افکار مسابقه‌ای در شب هستند. هر استرسی که با خود به رختخواب ببرید به‌ناچار شما را بیدار نگه می‌دارد و خواب شبانه را مختل می‌کند.
 عوامل استرس‌زا مانند غم و اندوه، مشکلات شغلی و نگرانی‌های مالی و خانوادگی، می‌توانند مانع خواب راحت شوند. تحقیقات نشان داده است که ساعت‌های از دست‌رفته خواب باعث می‌شود که افراد آن‌طور که باید نتوانند شاد یا سالم باشند. در واقع، افراد اگر هر شب فقط یک ساعت تا یک ساعت و نیم بیشتر بخوابند، احساس سلامتی و شادی بیشتری خواهند داشت.
مشغولیت ذهنی
 تنها افکار منفی باعث ایجاد استرس و بی‌خوابی شبانه نمی‌شود بلکه گاهی مشغولیت ذهنی برای داشتن یک برنامه هیجان‌انگیز در روزهای آینده می‌تواند در ایجاد استرس و بی‌خوابی شما تأثیر بگذارد؛

شب نقش دارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:
استرس و اضطراب
 استرس و اضطراب از عوامل اصلی ایجاد افکار مسابقه‌ای در شب هستند. هر استرسی که با خود به رختخواب ببرید به‌ناچار شما را بیدار نگه می‌دارد و خواب شبانه را مختل می‌کند.
 عوامل استرس‌زا مانند غم و اندوه، مشکلات شغلی و نگرانی‌های مالی و خانوادگی، می‌توانند مانع خواب راحت شوند. تحقیقات نشان داده است که ساعت‌های از دست‌رفته خواب باعث می‌شود که افراد آن‌طور که باید نتوانند شاد یا سالم باشند. در واقع، افراد اگر هر شب فقط یک ساعت تا یک ساعت و نیم بیشتر بخوابند، احساس سلامتی و شادی بیشتری خواهند داشت.
مشغولیت ذهنی
 تنها افکار منفی باعث ایجاد استرس و بی‌خوابی شبانه نمی‌شود بلکه گاهی مشغولیت ذهنی برای داشتن یک برنامه هیجان‌انگیز در روزهای آینده می‌تواند در ایجاد استرس و بی‌خوابی شما تأثیر بگذارد؛

شب نقش دارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:
استرس و اضطراب
 استرس و اضطراب از عوامل اصلی ایجاد افکار مسابقه‌ای در شب هستند. هر استرسی که با خود به رختخواب ببرید به‌ناچار شما را بیدار نگه می‌دارد و خواب شبانه را مختل می‌کند.
 عوامل استرس‌زا مانند غم و اندوه، مشکلات شغلی و نگرانی‌های مالی و خانوادگی، می‌توانند مانع خواب راحت شوند. تحقیقات نشان داده است که ساعت‌های از دست‌رفته خواب باعث می‌شود که افراد آن‌طور که باید نتوانند شاد یا سالم باشند. در واقع، افراد اگر هر شب فقط یک ساعت تا یک ساعت و نیم بیشتر بخوابند، احساس سلامتی و شادی بیشتری خواهند داشت.
مشغولیت ذهنی
 تنها افکار منفی باعث ایجاد استرس و بی‌خوابی شبانه نمی‌شود بلکه گاهی مشغولیت ذهنی برای داشتن یک برنامه هیجان‌انگیز در روزهای آینده می‌تواند در ایجاد استرس و بی‌خوابی شما تأثیر بگذارد؛

بهداشت و سلامت



چنانچه در مان‌های خانگی به بهبود خواب راحت و عمیق کمک نکنید، بهتر است برای مشکلات خواب مداوم به متخصص اعصاب و روان مراجعه شود زیرا بی‌توجهی به اختلال خواب همیشگی می‌تواند تأثیر سوئی بر سطح انرژی، خلق و خو، تمرکز و در نهایت سلامت جسم و روح داشته باشد.

ضدافسردگی، داروهای ضد تشنج، داروهای آسم، داروهای قلب (به‌عنوان مثال، آلوتروپول)، داروهای ضدبارداری، داروهای بدون نسخه برای آلرژی، سرماخوردگی یا آنفولانزا و استروئیدها.
اختلالات سلامت روان
 مشکلات خواب و اختلالات سلامت روان - به‌ویژه اختلالات خلقی - یا یکدیگر مرتبط هستند. برخی از اختلالات روانی مرتبط با بی‌خوابی عبارت‌اند از: اختلالات اضطرابی، مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی (ADHD)،

اختلال دوقطبی، اختلالات افسردگی مانند اختلال عاطفی فصلی، روان‌گیسختگی و اختلالات مصرف مواد.
کان شیفت شب
 تحقیقات نشان داده است که افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند دچار کم‌خوابی می‌شوند و در شیفت کاری خود خواب‌آلودگی بیشتری دارند؛ بنابراین، کار در شیفت شب می‌تواند بر ریتم شبانه‌روزی فرد تأثیر بگذارد.
چگونه می‌توان از افکار بی‌پایان در شب جلوگیری کرد؟
 برای متوقف کردن افکار مسابقه‌ای و بی‌پایان در شب، باید

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر

اقتصاد کیش

آنجایی‌که صداهای سفید در سراسر محدوده فرکانس شنیداری خود شدت یکسانی دارد، به منحرف کردن مغز از صداهای دیگر کمک می‌کند. این صداهای همچنین به شما کمک می‌کند سریع‌تر به خواب بروید و اغلب برای اختلالات خواب و بی‌خوابی توصیه می‌شود.

دوش آب گرم بگیرید
 دوش آب گرم نه تنها باعث آرامش قبل از خواب می‌شود و به آرام کردن بدن و ذهن و کنترل هرگونه افکار مسابقه‌ای کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود تا عمیق‌تر و آهسته‌تر نفس بکشید. به علاوه، گرمای آب می‌تواند باعث خواب‌آلودتر شدن شود و احتمال اینکه زودتر خوابتان ببرد را افزایش دهد.

مدیتیشن کنید
 یکی دیگر از تکنیک‌های عالی برای متوقف کردن افکار تکراری، مدیتیشن است. مدیتیشن در تبدیل افکار منفی به افکار مثبت کمک می‌کند و در عین حال باعث خواب راحت و عمیق در شب می‌شود. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که مدیتیشن با کاهش افکار نشخوارکننده (عمیق) و کاهش واکنش عاطفی - هر دو محرک افکار مسابقه‌ای - کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.
کتاب بخوانید
 افکار مسابقه‌ای به جای افکار مثبت بر روی چیزهای منفی تمرکز می‌کنند، بنابراین خواندن یک کتاب طنز یا علمی، نه تنها به‌عنوان یک حواس‌پرتی عمل می‌کند، بلکه می‌تواند روحیه شما را بهبود بخشد و طرز فکر شما را برای بهتر شدن

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر

کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تأثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکته قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت‌کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته بر اثر آن را کاهش دهد.
کاهش خطر مرگ و میر سکته قلبی با چیلی
 این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر





گروه هتل های تاپ تورز





ttgroup.ir | @Toptours_Group | www.ttgroup.ir | 021-8586

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش

تماس: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹ | تحریریه: ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴ | اینستاگرام: @eghtesadkish | تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴