

خواب آلودگی بهاری (۱)

همه ما به نوعی احساس کسالت و خواب آلودگی را در فصل بهار تجربه کرده ایم. چه بسیار زمان هایی که در اداره ، سر کلاس ، اتوبوس و تاکسی خواب بهاری چشمان ما را سنگین کرده است.

به راستی چرا در فصل بهار که فصل بیداری و شادابی طبیعت است ، خواب آلودگی به سراغ ما می آید؟

این حالت به علت تغییرات بدن به واسطه گذر از فصل زمستان به بهار اتفاق می افتد.

یکی از علل این موضوع این است که در زمستان به علت سرمای هوا ، رگ های سطح پوست منقبض می شوند و خون بیشتری را به مغز و اندامهای داخلی بدن هدایت می کنند . در فصل بهار به علت گرم شدن تدریجی هوا رگ ها منبسط می شوند و خون کمتری به مغز می رسد و حالت هوشیاری شخص کاهش می یابد.

علت دیگری که مطرح است وجود گرده های گل ها در فصل بهار است که سبب ایجاد آلرژی و حساسیت های فصلی می شود که هم خود آلرژی و هم مصرف دارو جهت برطرف شدن علائم آن سبب ایجاد حالت کسالت و خواب آلودگی می گردد.

علت سوم تغییر طول روز و شب و بهم خوردن ساعات خواب و بیداری است .

علت چهارم این است که به علت تغییرات سریع جوی و ناپایدار بودن دمای هوا در بهار امکان ایجاد سرما خوردگی بیشتر می شود و به طبع آن احساس کسالت و خواب آلودگی بیشتری هم رخ می دهد.

آیا خواب آلودگی فصل بهار نیاز به درمان دارد؟

این حالت نیازی به درمان ندارد و خود به خود خوب می شود. اما راهکارهایی جهت کاهش خواب آلودگی در فصل بهار وجود دارد:

۱- برنامه ورزشی کوتاه مدت صبحگاهی و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به تنظیم سریعتر گردش خون و افزایش هوشیاری کمک می کند.

۲- نوشیدن چای و قهوه در صبح به علت وجود کافئین در این دو نوشیدنی به افزایش هوشیاری کمک می کند.

۳- جلو انداختن تدریجی ساعت خواب شبانه به کاهش خواب آلودگی طی روز کمک می کند. شب اول سعی کنید ۱۵ دقیقه زودتر از قبل بخوابید ، پس از ۴ شب دوباره ۱۵ دقیقه ساعت خوابتان را جلو بکشید ، به همین ترتیب عمل کنید تا ۱-۲ ساعت تأخیر خوابتان در فصل بهار جبران شود.

۴- چرت زدن میان روزی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مفید است به شرطی که بیش از ۱۵ دقیقه نشود چون باعث خواب آلودگی بیشتر می شود.

۵- عدم تحرک و نشستن دائمی در فضای بسته سبب تشدید خواب آلودگی می شود .

۶- هوای آلوده باعث وجود دی اکسید کربن سبب تشدید احساس کسالت می شود. پس سعی کنید کمتر در معرض آلودگی هوا قرار بگیرید.