

سنگینی کوله‌پشتی،

خطری خاموش برای ستون

فقرات کودکان



به گفتهٔ یک فوق‌تخصص ارتوپدی، حمل مداوم کیف‌های سنگین توسط دانش‌آموزان می‌تواند به مرور زمان سبب تغییر فرم ستون فقرات، دردهای مزمن و حتی انحراف شانه‌ها شود؛ آسیبی تدریجی که بسیاری از والدین متوجه آن نیستند.

به گزارش ایران‌زندگی - هر روز، وقتی زنگ مدرسه طنین می‌اندازد، در کوچه‌ها کودکانی را می‌بینیم که با کوله‌هایی بزرگ‌تر از جنه‌شان قدم برمی‌دارند؛ گاهی با شانه‌هایی افتاده و گامی سنگین. آن‌ها شاید فقط باری از کتاب و دفتر حمل می‌کنند، اما همین وزن اضافی می‌تواند با سنگینی بر سلامت آینده‌شان باشد. پشت لیخندهای کودکانه، دردهایی خاموش در حال شکل‌گیری است؛ دردهایی که اگر به موقع جدی گرفته نشوند، تا بزرگسالی همراه‌شان خواهند ماند. برای فهم علمی اینغدغه پدر و مادرها، سراخ دکتر حمیدرضا لپوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص ارتوپدی کودکان رفیم. گفت‌وگو با او نشان می‌دهد پشت ظاهر ساده یک کیف مدرسه، دنیایی از بایدها و نبایدهای پزشکی نهفته‌ است.

وزن مناسب کوله‌پشتی چقدر است؟

دکتر حمیدرضا لپوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص ارتوپدی کودکان در آغاز گفت‌وگو تأکید می‌کند که نخستین گام در حفظ سلامت ستون فقرات دانش‌آموزان، انتخاب کوله‌پشتی استاندارد است؛ «عرض کوله‌پشتی نباید از عرض شانه‌های کودک بیشتر باشد و ارتفاع آن نیز باید از پایین‌گردن تا بالای خط کمر تجاوز نکند. در عین حال، وزن کلی کوله و وسایل داخلش نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن کودک باشد. یعنی برای کودکی با وزن ۳۰ کیلوگرم، وزن محتویات کوله نباید از ۳ تا ۵/۴ کیلوگرم بیشتر شود.»

او می‌افزاید که جنس کوله نیز اهمیت زیادی دارد: «کوله‌پشتی‌های ساخته‌شده از مواد سبک مثل پلی‌استر یا نایلون مناسب‌ترند، چون وزن اولیه کمتری دارند و کودک بدون تحمیل فشار اضافی می‌تواند وسایل موردنیازش را حمل کند.»

سنگینی کوله و خطر انحراف ستون فقرات لپوعلی هشدار می‌دهد که حمل طولانی‌مدت کوله‌های سنگین می‌تواند زمینه‌ساز بروز فوژ پشته (کیفوز) و انحراف جانبی ستون فقرات (اسکولیوز) شود؛ «وقتی وزن کوله زیاد باشد، کودک برای حفظ تعادل بدن، ناچار است به جلو خم شود یا شانه‌هایش را بالا بیاورد. این وضعیت اگر به‌صورت مداوم تکرار شود، به مرور ساختار عضلانی و استخوانی بدن را تغییر می‌دهد و ممکن است به ناهنجاری‌های ماندگار منجر شود.»

در سنین ۹ تا ۱۴ سالگی، که بدن در حال رشد و شکل‌گیری نهایی است، هرگونه فشار اضافی بر شانه یا کمر باید جدی گرفته‌شود.

نشانه‌های خطر را جدی بگیرید

این فوق تخصص ارتوپدی کودک می‌گوید والدین می‌توانند با دقت به برخی علائم ساده، زودتر از بروز مشکلات جدی پیشگیری کنند: «اگر کودک پس از مدرسه به درد کردن، کمر یا شانه شکایت کند، یا اگر متوجه شدید در زمان راه رفتن یک شانه پایین‌تر از دیگری قرار دارد، اینها می‌تواند نشانه آغاز یک انحراف باشد. در این شرایط لازم است فوراً به پزشک مراجعه‌شود تا معاینه‌بالینی و در صورت نیاز تصویربرداری انجام گیرد.»

او می‌افزاید که برنامه غربالگری ستون فقرات در مدارس می‌تواند نقش مهمی در تشخیص زودهنگام این مشکلات داشته باشد.

ورزش؛ بهترین نسخه برای رشد سالم

لپوعلی با تأکید بر نقش ورزش در پیشگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی می‌گوید: «فعالیت بدنی منظم باعث تقویت عضلات پشت و شکم می‌شود که نگهدارنده طبیعی ستون فقرات‌اند. کودکانی که ورزش می‌کنند، معمولاً قامت صاف‌تر و استحکام عضلانی بهتری دارند.»

ورزش‌های کششی، شنا، ژیمناستیک و دوچرخه‌سواری از بهترین گزینه‌ها برای رشد استخوانی و اصلاح وضعیت بدن کودکان هستند.

تأثیر زندگی کم‌تحرك و موبایل بر فرم بدن او در ادامه به یکی از چالش‌های مهم زندگی امروز اشاره می‌کند: «نشستن طولانی‌مدت پای موبایل یا تبلت باعث خم شدن مداوم گردن و شانه‌ها می‌شود که در درازمدت به تغییر فرم بدن و حتی دردهای مزمن گردنی منجر می‌گردد. بدن کودک برای حرکت آفریده شده، نه برای نشستن طولانی‌مدت.» او توصیه می‌کند والدین مدت استفاده از موبایل را محدود و فواصل منظم برای تحرک و نرمش در طول روز در نظر بگیرند.

وقتی درد، پیام خطر است

در پایان گفت‌وگو، لپوعلی به والدین توصیه می‌کند در صورت مشاهده درد یا خستگی غیرعادی در زانو یا کمر، آن را بی‌اهمیت تلقی نکنند؛ گاهی دردها نشانه هشدار بدن هستند. ابتدا باید با استراحت، کاهش بار کوله و انجام نرمش‌های سبک وضعیت بررسی شود. اگر درد تداوم داشت یا با فوژ کردن همراه بود، حتماً باید به پزشک مراجعه‌شود» او تأکید می‌کند: «پیشگیری همیشه ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. توجه والدین به همین نکات کوچک، می‌تواند از بروز ناهنجاری‌های ماندگار در ستون فقرات کودکان جلوگیری کند.»

سلامت

اندر خواص دارویی و درمانی «زرشک»

خواص درمانی آب زرشک

آب زرشک خون را تصفیه و ضدعفونی می‌کند. عمل دستگاه گوارش را منظم کرده، قلعج کلیه و کبد، حالت تهوع، استفراغ، صفرا کبد، سوءهاضمه و سنگ کلیه را از میان می‌برد.



آب زرشک در مخلوط با مقدار مساوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت مسمومیت توسط نیش مار و افعی موثر است و جهت نارسایی‌های قلبی و تپش قلب و بی‌اشتهایی مفید است.

غرغره کردن آب زرشک، آنزین، گلو درد و آسم را برطرف کرده و دهان را ضدعفونی و زخم‌های گلویی را مرتفع می‌کند. از دیگر خواص آب زرشک می‌توان به ضد چربی بودن، ضد قند، پایین آوردن فشار خون، شستشو دهنده منانه و کلیه، کوچک کردن شکم، تقویت قلب، باز کردن رگ‌ها، نابود کردن سنگ‌های کلیه و مثانه، قابل استفاده برای تهیه انواع ترشی‌های میوه و تسکین دهنده روح و روان و اعصاب اشاره کرد.

خواص ریشه و پوست ساقه درخت زرشک

ریشه و پوست ساقه درخت زرشک، کید را پاک و تقویت و

خواص میوه و برگ درخت کنار

میوه و برگ درخت کنار (سدر) چه خاصیت‌هایی دارند؟

به گزارش گروه وب‌گردی خبرگزاری صداو سیما، درخت کنار یا سدر، یکی از گیاهان بومی مناطق گرمسیر آفریقا و آسیا است که در قسمت وسیعی از پوشش‌های گیاهی زاگرس در ایران دیده می‌شود. خواص این گیاه بی‌نظیر را بدین‌د. درخت کنار به عربی سدر یا نام انگلیسی christi-Ziziphus spina یک درخت همیشه سبز است. درخت کنار، بومی مناطق گرمسیر و نیمه گرمسیر شمال آفریقا و جنوب و جنوب غرب آسیا است. این درخت را می‌توان در مناطقی از کشورهای عراق و عربستان، نقاتی از آفریقای شمالی و زاگرس ایران دید.

درخت کنار قسمت وسیعی از پوشش گیاهی دشت‌های استان‌های فارس، ایلام، بوشهر، خوزستان، کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان را تشکیل می‌دهد.

کنار درختی مقدس

کنار درختی مقاوم در برابر خشکسالی است که بیش از ۵۰۰ سال عمر می‌کند. این درخت در برخی از مناطق بین اقوام مختلف جنبه تقدس دارد. امروز اگر به مناطق زیارتی و پکر جنوب کشور سفر کنید، می‌توانید درختان کهنسال کنار را در جوار آتشکده‌ها یا نزدیک به مکان‌های مقدس مذهبی مانند امام‌زاده‌ها می‌بینید. جوامع گذشته از میوه، برگ و چوب درخت کنار به عنوان منبع غذایی برای شستشویی بدن، غذای دام و سوخت برای پخت و پز و گرم کردن منزل استفاده می‌کردند.

منخصات ظاهری درخت کنار

درخت یا درختچه‌ای است به طول ۵ تا ۲۰ متر با شاخه‌های متراکم و فشرده، ساقه‌ای ضخیم با پوست خاکستری تا قهوه‌ای بسیار ترک‌خورده و پوسته‌پوسته، شاخه‌های خاردار، لغتاف‌پذیر، آویزان و خاکستری رنگ که سرتاسر از برگ‌های کوچک، بیضی شکل و برق پوشیده شده است.

گل‌های کوچک و سفید ستاره‌ای آن از اوایل پاییز شکوفا می‌شوند که جذایت زیادی برای زنبور عسل دارد و عسل آن بسیار مرغوب است؛ همچنین میوه‌های کوچک دایره‌ای آن به اندازه یک تا پنج سانتی‌متر در ماه‌های فروردین تا خرداد قابل برداشت هستند. طعم میوه‌های رسیده آن شبیه تر کیبی از خرما یا نارس، سیب و عناب بوده که دارای خواص فراوانی است. برگ‌ها و میوه درخت کنار در صورت له‌شدن یا جویده‌شدن حالتی ایز و چسبنانده دارند. برخی به برگ پودر شده این درخت، سدر می‌گویند، اما درخت سدر جزو درختان مخروطی به حساب می‌آید و شبیه درختان کاج است. امروز اغلب افراد درخت کنار را با نام سدر می‌شناسند، اما در این مطلب از نام محلی آن یعنی درخت کنار بیشتر استفاده می‌شود. ابتدا خواص میوه خوراکی و خوش طعم درخت کنار و سپس فواید بی‌نظیر برگ این درخت برای زیبایی و سلامت پوست و مو را بدانید.

خواص میوه درخت کنار

ارزش غذایی میوه تازه کنار برابر با مقادیری از کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، درصد بالایی پتاسیم، سدیم، ویتامین C، روی، کلسیم، ویتامین A، ویتامین K و D۳ است. طبع میوه کنار سرد رو به معتدل است. برخی باور دارند که این میوه یابد طبعی سرد و خشک داشته باشد.

بهبود گوارش و درمان یبوست

میوه کنار، معده را تقویت می‌کند و باعث بهبود وضعیت دستگاه گوارش می‌شود. نخستین نشانه خوردن میوه رسیده کنار، درمان یبوست است و با بهبود حرکات روده به دفع سریع مدفوع کمک می‌کند.

کاهش وزن و لاغری

کنار دارای بیشترین مقدار فیبر است که می‌تواند باعث کاهش اشتها و احساس سیری در فرد شود. همچنین کالری این میوه کم است و برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مناسب است. تقویت استخوان‌ها و دندان

اعمال دستگاه گوارش را منظم می‌کند. هم چنین سوء هاضمه را از بین می‌برد. بی‌اشتهایی را برطرف کرده و نفرس و رماتیسم را برطرف می‌کند. برای رفع یبوست مفید است. در درمان یرقان و زردی موثر بوده و برای معالجه بواسیر نافع است و فشار خون را پایین می‌آورد.

برای شست و شوی چشم می‌توانید از جوشانده ریشه و ساقه و زرشک استفاده کنید.

خواص برگ درخت زرشک

برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین C است، بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید دارد.

جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود و اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند.

درموقع آنزین و گلو درد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.

طرز استفاده

جوشانده زرشک:

مقدار ۲۰-۱ گرم پوست ریشه یا ساقه یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آن را بجوش بیاورید، سپس آن را از روی اجاق برداشته بگذارید، برای مدت ۱۰ دقیقه بماند. این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست.

دم کرده زرشک:

مقدار ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه بماند، سپس آن را با شکر یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست.

قایات مهمترین منطقه تولید زرشک بی‌دانه است که با اقلیم نیمه بیابانی و خشک با میزان بارندگی کم و روزهای گرم در طول تابستان مشخص می‌شود، این عوامل از دلایلی است که میزان قند و مواد موثر دارویی زرشک را افزایش می‌دهد.

زرشک گیاهی است که به آب زیاد نیاز ندارد و در زمین‌های کم بهره و در شرایط نامساعد خراسان جنوبی از جمله بیرجند، سرایان، درمیان، قاینات، نهبندان و خوسف و سریشنه محصول دهی خوبی دارد.



نحوه ساخت و استفاده از ماسک برگ کنار یا سدر برای پوست یکی از ماسک‌های طبیعی صورت که می‌توانید به عنوان لایه بردار، روشن‌کننده ضد لک و نرم‌کننده پوست از آن استفاده کنید، ماسک گیاه سدر است. طبع پودر برگ درخت سدر یا کنار سرد و معتدل است، در نتیجه برای پوست‌هایی که دچار براق‌روختگی و قرمزی هستند، مناسب است.

پس از تهیه پودر سدر از عطاری‌های معتبر می‌توانید آن را با یکی از این مواد مانند آب، ماست، عرق کاسنی، گلاب، آب‌لیمو، آب سیب‌زمینی، روغن بادام و یا روغن کرچک مخلوط کنید تا ماسک به دست آمده حالت خمیری و آبدی به خود بگیرد.

ابتدا صورت را بشوید و خشک کنید؛ سپس همه قسمت‌های صورت به غیر از اطراف چشم را با ماسک سدر بپوشانید و با حرکات دایره‌ای رو به بالا به مدت سه دقیقه ماساژ بدهید. بعد از آن به پوست خود استراحت دهید. پس از ۲۰ دقیقه صورت خود را بشوید.افرادی که پوست صورت آنها لک یا جای جوش و زخم دارد، می‌توانند یک قاشق چای‌خوری پودر سدر و پودر سیب‌آب را هم ترکیب کنند و با چهار یا پنج قاشق غذاخوری عرق کاسنی مخلوط کنند و به پوست خود بمالند. در هفته دو بار به مدت دو ماه این عمل را انجام دهید تا نتیجه مطلوب را ببینید. البته بعد از سه مرتبه استفاده شاهد تأثیر آن خواهید بود.

معجون برگ کنار یا سدر برای موهای سر

تا به حال به قیلم‌های قدیمی وقت کردید؟ افرادی که در این قیلم‌ها می‌بینید، همگی موهای پرپشت و بلندی داشتند. امروز بیشتر افراد به دلیل استفاده از مواد شیمیایی برای شستشوی موها و تغییر در شیوه زندگی و معیشت، دچار ریزش مو و طاسی شده‌اند. مردم جنوب در گذشته، از برگ درخت کنار برای شستشو و حمام استفاده می‌کردند.

به دلیل وجود ترکیب شیمیایی که در سدر وجود دارد، حالت صابونی‌مانند به خود می‌گیرد که برای شستشوی بدن به کار گرفته می‌شود. برگ کنار بسیار مقوی است و باعث تقویت ریشه مو می‌شود و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. گیاه سدر، ضد التهاب، ضد شوره، خنک‌کننده پوست، تقویت‌کننده پیاز مو، حالت‌دهنده و نرم‌کننده موی سر است.

نحوه ساخت معجون برگ سدر یا کنار برای شستشوی سر

پودر سدر را از عطاری‌های مطمئن تهیه کنید. سپس یک لیوان از برگ پودر شده این درخت را با دو لیوان آب گرم کاملاً مخلوط کنید تا پودر سدر، گلوله گلوله نشود و مانند کف صابون شود. موهای خود را هر هفته یک مرتبه با این محلول شستشو دهید. هرچه بیشتر این ترکیب روی سر بماند، بهتر است. پس از آن موها را آب‌کشی کنید. پیشنهاد می‌شود که پودر سدر را با کمی حنا مخلوط کنید و اجازه بدهید دو تا سه ساعت روی موهای شما بماند؛ سپس کاملاً بشوید. بعد از استفاده مکرر و طولانی علاوه بر نرم شدن، حالت‌پذیری و براقی موها شاهد رشد بهتر و افزایش موهای خود خواهید بود.

منع استفاده از پودر سدر یا پودر برگ کنار

برای افرادی که دارای موهای چرب و ضخیم هستند، استفاده از معجون موی سدر معنی ندارد، اما به افرادی که پوست آنها خشک و منافذ موی آنها تنگ است و موهای نازکی دارند، توصیه می‌شود که از سدر استفاده نکنند. این ترکیب، بیشتر برای افرادی است که طبع آنها گرم و خشک یا گرم و تر است.

بدن در نیمه‌شب حرف می‌زند؛

آیا به آن گوش می‌دهید؟

بیداری‌های شبانه همیشه نشانه بیماری نیستند، گاهی زبان بی‌کلام بدن‌اند برای گفتن اینکه چیزی در تعادل نیست. شناخت دلایل این بیداری‌ها، اولین گام برای بازگشت به خوابی عمیق و در نتیجه روزی پرانرژی‌تر است.

گروه ایرنا زندگی - همه ما شب‌هایی را تجربه کرده‌ایم که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شویم، ساعت را نگاه می‌کنیم، برمی‌گردیم، دوباره چشممان را می‌بندیم و سعی می‌کنیم بخوابیم. گاهی این اتفاق یک بار می‌افتد، گاهی چند بار، و بعضی شب‌ها به نظر می‌رسد خواب ما تکه‌تکه و بی‌کیفیت شده است. اما واقعاً چند بار بیدار شدن در شب طبیعی است ؟ و از چه زمانی باید نگران شد ؟ پاسخ کوتاه این است: بیدار شدن یک تا دو بار در طول شب، کاملاً طبیعی است.

بدن ما چرخه‌هایی دارد که در آن از خواب عمیق به خواب سبک می‌رسد، و در همین مرحله ممکن است برای چند ثانیه یا چند دقیقه بیدار شویم. اما اگر این بیدار شدن‌ها طولانی، تکراری یا همراه با احساس خستگی روز بعد باشند، دیگر طبیعی نیستند - و این جاست که باید گوش‌به‌زنگ بدنمان شویم.

از مثانه تا مغز، دلایل کوچک و بزرگ بیداری‌های شبانه
گاهی دلیل بیدار شدنمان ساده است: نوشیدن آب زیاد قبل از خواب یا سروصدای محیط. اما بدن دلایل پنهان‌تری هم دارد. در ادامه چند علت رایج را مرور می‌کنیم.

چرخه طبیعی خواب: خواب ما شامل چند مرحله است، از خواب سبک تا عمیق. در پایان هر چرخه (حدود هر ۹۰ دقیقه)، احتمال بیداری کوتاه وجود دارد. بیشتر ما حتی آن را به یاد نمی‌آوریم.

افزایش سن: با افزایش سن، مرحله خواب عمیق کوتاه‌تر می‌شود و بیداری‌های شبانه بیشتر. این تغییر طبیعی است، اما می‌توان آن را با بهبود سبک زندگی کنترل کرد.

استرس و اضطراب: ذهن مضطرب، حتی در خواب هم آرام نمی‌گیرد. فکرها، برنامه‌ها یا نگرانی‌ها می‌توانند در نیمه‌شب ما را بیدار کنند.

دردهای بدنی یا مشکلات سلامت: درد مفاصل، رفاکس معده، وقفه تنفسی خواب یا حتی آلرژی‌های فصلی ممکن است خواب را مختل کنند.

عادت‌های غلط شبانه: استفاده از موبایل در رختخواب، نوشیدن قهوه یا الکل پیش از خواب یا دیر شام خوردن از بزرگ‌ترین دشمنان خواب‌پوسته‌اند.

وقتی بیداری‌های کوتاه، تبدیل به مشکل واقعی می‌شوند
اگر بیدار شدن‌های شبانه بیش از سه بار در شب اتفاق می‌افتد، هر بار بیش از ده دقیقه طول می‌کشد یا باعث خستگی، تحریک‌پذیری و کاهش تمرکز در طول روز می‌شود، دیگر نمی‌توان آن را طبیعی دانست. در چنین شرایطی احتمال بروز اختلال خواب مانند بی‌خوابی نگهدارنده یا مشکلات فیزیولوژیکی همچون وقفه تنفسی در خواب وجود دارد.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند خواب خوب یعنی هشت ساعت پیوسته، در حالی که کیفیت خواب مهم‌تر از کمیت آن است. ممکن است فردی با ۶ ساعت خواب عمیق و بدون وقفه، بسیار سرحال‌تر از کسی باشد که ۹ ساعت خواب پرانکده و سطحی داشته است.

سه اشتباه رایج که خواب را از بین می‌برد

یک نیمه‌شب بیدار شدید، مهم‌ترین کار این است که به بدن اجازه دهید دوباره در مسیر خواب قرار گیرد. اما خیلی‌ها دقیقاً در همین لحظه اشتباهاتی می‌کنند که باعث می‌شود خواب از سرشان بپرد:

به ساعت نگاه نکنید

نگاه کردن به ساعت باعث فعال شدن ذهن و اضطراب «چقدر وقت تا صبح مانده» می‌شود. این نگرانی خود، خواب را دورتر می‌کند.

سراخ موبایل نرکید

نور آبی صفحه، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مهار می‌کند و مغز را وارد حالت بیداری می‌کند.

در رختخواب کنجاار نرکید

اگر بعد از ۱۵ دقیقه هنوز خوابتان نبرده، بلند شوید. به اتاقی دیگر بروید، در نور کم کاری آرامش‌بخش مثل مطالعه سبک انجام دهید و وقتی احساس خواب‌آلودگی برگشت، به تخت برگردید.

بازگرداندن ریتم طبیعی بدن با تغییرات کوچک

زمان خواب و بیداری منظم داشته باشید

حتی در روزهای تعطیل، ساعت خواب و بیداری ثابت، ساعت بیولوژیک بدن را تنظیم می‌کند.

نور را کنترل کنید

صبح‌ها در معرض نور طبیعی قرار بگیرید و شب‌ها نور آبی (موبایل، تلویزیون) را محدود کنید.

فعالیت بدنی منظم انجام دهید

ورزش روزانه، به‌ویژه در ساعات قبل از غروب، کیفیت خواب را بالا می‌برد. فقط مراقب باشید درست قبل از خواب ورزش نکنید.

اتاق خواب را خنک، تاریک و ساکت نگه دارید

دمای مناسب خواب بین ۱۸ تا ۲۰ درجه است. محیط سرد، بدن را برای خواب آماده‌تر می‌کند.

مصرف کافئین را محدود کنید

اثر کافئین می‌تواند تا ۸ ساعت در بدن باقی بماند. اگر مستعد بیدار شدن‌های شبانه‌اید، بعد از ظهر قهوه ننوشید.

روشن آرامش‌بخش شبانه بسازید

دوش آب گرم، مدهیشن کوتاه، نفس عمیق یا گوش دادن به موسیقی ملایم می‌تواند به مغز علامت دهد که زمان خاموش شدن نزدیک است.

نشانه‌ای که نباید نادیده گرفت

اگر بیش از دو هفته، تقریباً هر شب چند بار بیدار می‌شوید و روز بعد خسته‌اید، بهتر است موضوع آن را پزشک در میان بگذارید. پزشک ممکن است بررسی‌هایی مانند پلی‌سومنوگرافی (تست خواب) تجویز کند تا علت دقیق مشخص شود.

گاهی تنها با تغییر عادات و کاهش استرس مشکل حل می‌شود، اما در موارد دیگر ممکن است درمان دارویی یا استفاده از وسایل مخصوص تنفس (در وقفه خواب) لازم باشد.

خواب خوب از مغز آرام شروع می‌شود

در نهایت، خواب خوب فقط نتیجه‌ی تخت راحت یا دمای مناسب اتاق نیست، بلکه یازتابی از آرامش درونی و نظم روزانه ماست. وقتی ذهن پر از افکار ناتمام و نگرانی‌های روز است، شب به میدان مسابقه‌ای ذهنی تبدیل می‌شود و خواب ما فرار می‌کند.

برای داشتن خوابی آرام‌تر، بهتر است پیش از خواب چند دقیقه افکار و نگرانی‌هایمان را روی کاغذ بنویسیم، تمرین تنفس عمیق یا شکرگزاری انجام دهیم و برنامه فردا را طوری تنظیم کنیم که ذهنمان سبک و آرام به استراحت خواب برود، نه درگیر و آشفته. بیداری شبانه همیشه دشمن نیست

بدن ما گاهی با بیدار شدن در نیمه‌شب فقط می‌خواهد پیامی بدهد که نباید به استراحت بیشتر، آرامش، یا تغییر عادت‌ها نیاز داریم. یاد بگیریم به این پیام‌ها گوش دهیم، خوابمان نه‌تنها طولانی‌تر، بلکه شفاف‌بخش‌تر و عمیق‌تر می‌شود.