

## خواب و استراحت در قرنطینه

خواب توسط عوامل جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی کنترل می شود. این عوامل شامل نوری که در معرض آن قرار میگیریم، زمان مصرف وعده های غذایی، ورزش، تعامل با دیگران و موارد دیگر میباشد. ماندن به مدت طولانی در منزل باعث اختلال در نظم روال عادی زندگی فرد می شود. از طرف دیگر اضطراب و استرس ناشی از علائم و آنگ بیماری، ترس از ابتلاء سایر اعضای خانواده، فوت عزیزان و غیره می تواند باعث ایجاد اختلال در خواب شبانه شود..

خواب همانند رژیم غذایی سالم و ورزش بسیار مهم است. خواب ناکافی میتواند باعث اضطراب و استرس شود و یا اضطراب و استرس موجود را بدتر کند. ممکن است بر اخذ تصمیمات معقولانه و تفکر درست فرد اختلال ایجاد کند. از طرف دیگر باعث دشواری تمرکز فرد در امور روزانه، ناراحتی، عصبانیت و تحریک پذیری فرد میشود. همه این عوامل می تواند تأثیرات منفی بر روابط فرد با خانواده و دوستان بگذارد.

از طرف دیگر، خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است. خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی می گذارد. خواب مناسب و کافی در مبارزه با عفونت بسیار کمک کننده است و در صورت ناکافی بودن پاسخ ایمنی بدن را مختل کرده و منجر به شعله ور شدن سایر بیماریها و یا بیماری های مزمن می شود.

قبل از هر چیز، باید توجه کرد که بیخوابی در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است، اما با گذشت زمان باید تلاش نمود تا الگوی خواب نمود.

### روش هایی جهت بهبود کیفیت خواب در زمان

#### قرنطینه بودن در منزل :

**1** - ایجاد محدودیت زمانی برای گوش دادن به اخبار در خصوص بیماری کرونا: نسبت به آنچه در مورد بیماری کرونا یاد میگیرید منطقی باشید. وب سایت های رسمی و صدا و سیما را دنبال کنید. به شایعات و برخی گزارش های رسانه ای که اغراق آمیز هستند و به سادگی حوادث آینده را پیشگویی می کنند، توجه نکنید.

**2** - اختصاص دادن زمانی برای استراحت، تماشای فیلم، گوش دادن یا مطالعه چیزهای غیر مرتبط با بیماری کرونا؛ این امر به خصوص در ساعت خواب و یا قبل از خواب مهم است زیرا باعث می شود تا شما با ذهن آرام به خواب بروید.

**3** - **مراقبت از بدن خود :** تا حد ممکن یک روال عادی در طول روز داشته باشید. کمی ورزش کنید، به طور معقول غذا بخورید مطمئن شوید که در طول روز، کارهای سرگرم کننده انجام داده اید.

**4** - **ارتباط با دیگران :** اگر نگرانیهای خاصی دارید، قبل از رفتن به رختخواب سعی کنید با آنها کنار بیایید .

صحبت کردن با شخص مورد اعتماد در مورد نگرانیهای خود، اغلب کمک کننده باشد. از یک فرد مورد اعتماد که ممکن است به شما در حل مشکلاتتان کمک کند، مشاوره بگیرید. فاصله اجتماعی به معنای انزوای اجتماعی نیست.

#### **5** - **مراقبت از آسایش ذهنی خود :** در صورت احساس

نگرانی قبل از خوابیدن، ساکت بنشینید، به این فکر کنید که مشکلاتتان چیست و چگونه می توانید فردا با آنها کنار بیایید. نوشتن ممکن است کمک کننده باشد، فهرستی در مورد کارهایی که قصد دارید در طی چند روز آینده انجام دهید، تهیه کنید. این کار باعث می شود تا این نگرانی ها از ذهن شما خارج شود.

#### **6** - **رختخواب شما اساساً برای خواب است :** بین

رختخواب و خواب یک ارتباط محکم ایجاد کنید. اگر نمیتوانید بخوابید و یا در طول شب بیدار میشوید و به دلیل نگرانی نتوانستید دوباره بخوابید، از رختخواب بلند شده و کاری آرام و ساکت مانند مطالعه کردن یا گوش دادن به موسیقی در نور کم و دور از رختخواب انجام دهید، هنگام احساس خواب آلودگی دوباره به رختخواب برگردید.

#### **7** - **برقراری روال منظم و ثابت برای خواب و بیداری :**

هر شب در زمان معینی به رختخواب بروید و هر روز

صبح در زمان معینی از خواب بیدار شوید. اگر دیر از خواب بیدار شوید و یا زمان زیادی را در رختخواب سپری کنید، میل طبیعی شما برای خواب کم میشود و شما را در طول شب بیدار نگه میدارد.

## 8 - فعال بودن در طول روز و به حداقل رساندن

چرت زدن: در صورت احساس خستگی چرت کوتاه 10 - 20 دقیقه‌ای، اشکالی ندارد در غیر این صورت، در طول روز چرت نزنید.

## 9 - مدیریت احساس خستگی خود: به یاد داشته

باشید که نداشتن خواب کافی در شب قبل، پایان دنیا نیست. بنابراین ممکن است که فردا روز خوبی باشد. اگر کاملاً احساس خستگی کنید، احتمالاً شب بعد بهتر خواهید خوابید.

## 10 خواب مانند پروانه است: شما نمیتوانید به آن

برسید و آن را بگیرید و نگه دارید. اگر ساکت و آرام باشید، پروانه به سمت شما خواهد آمد، خواب هم شبیه همین است. شما نمیتوانید خود را مجبور به خوابیدن کنید، بنابراین تلاش نکنید آرام و ساکت باشید تا خواب به طرف شما بیاید. کسانی که مشکل خواب دارند غالباً در چرخه نگرانی و اضطراب به دام میافتند. بی‌خوابی سبب اضطراب و از طرف دیگر

اضطراب سبب بی‌خوابی میشود و این چرخه معیوب ادامه مییابد.

## 11 انجام ورزش های مناسب در اوایل روز، تناسب

فیزیکی خود را حفظ کنید.

## 12 توجه به تغذیه خود: هرآنچه که می‌خورید و یا

می‌نوشید بر خواب تاثیرگذار است. وعده های غذایی روزانه را در ساعت های معینی صرف کنید؛ محرک های مانند کافئین، نیکوتین ( ماده موجود در سیگار)، الکل و مواد محرک را قبل از خواب حذف کنید؛ علاوه بر این، نوشیدن یک لیوان شیر گرم یا یک فنجان دمنوش آرامبخش در زمان خواب میتواند در بهبود خواب موثر است؛ وعده های غذایی سنگین قبل از خواب، ناراحت کننده است و می‌تواند باعث بیقراری شود، زیرا بدن برای هضم غذای سنگین تحت فشار قرار میگیرد. اگر احساس گرسنگی کردید یک میان وعده سبک و سالم بخورید. قبل از خواب میزان مصرف مایعات خود را کاهش دهید.

## 13 اگر امکان دارد به محیط بیرون مثل حیاط یا باغ

بروید: برای تنظیم خلق و ساعت بدن، نیاز به نور است. حداقل، در تمام ساعات روز تمام پنجره ها را باز کنید و پرده ها را کنار بکشید. اگر به نور طبیعی دسترسی ندارید، چراغ های داخلی را روشن کنید.

## 14 اگر مشکلات خواب شما برای مدتی ادامه پیدا کرد یا

باعث اختلال در انجام امور روزانه شما شد و یا باعث نگرانی یا اضطراب شما گردید، بهتر است توسط پزشک خود معاینه شوید. بیشتر مشکلات خواب به خوبی به درمان ها پاسخ میدهد.

## 15 در زمان خواب، اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب

شما ساکت، تاریک و دمای آن مناسب باشد.

## 16 وسایل الکترونیکی خود نظیر تلفن همراه، تلویزیون و

رایانه را یک تا دو ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. صفحه نمایش وسایل الکترونیکی نور آبی ساطع میکنند و باعث می‌شوند تا فعالیت مغز درست قبل از خواب افزایش یابد. اگر واقعاً نمی‌توانید بدون تلفن زندگی کنید، صفحه نمایش خود را کم نور کنید. در صورت امکان حالت شب را روشن کنید یا یک برنامه کاهش دهنده نور صفحه نمایش در گوشی خود نصب کنید، این کار در کاهش فعالیت مغز موثر است.

منبع:

- راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-19 با علائم خفیف در منزل ( وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام علی (ع)