گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۱۲۲
سه شنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۰ ۸:۵۹

رمزگشایی از خواب‌آلودگی بهاری

حتما شما هم در این روزهای بهاری نسبت به بقیه روزهای سال حس خواب آلودگی بیشتری دارید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، شاید علتش مطبوع بودن و پاکیزگی هوا و دمای متعادل بهاری باشد که لذت استراحت و آرامش‌دادن به بدن را دوچندان می‌کند اما مشکل خواب‌آلودگی بهاری برای برخی افراد جدی‌تر است به نوعی که این افراد با تغییر فصل و آمدن بهار، انرژی بدنشان را از دست می دهند و با تغییرات خلقی مواجه می‌شوند و تغییر فصلی را با کسالت، خواب‌آلودگی شدید و حتی افسردگی فصلی تجربه می‌کنند. امروز می‌خواهیم علت این خواب آلودگی را به شما بگوییم و راهکارهای غلبه بر این حس و حال خمودگی در بهار را به شما آموزش دهیم.

علت پرخوابی در بهار چیست؟

یکی از مهم‌ترین دلایل خواب آلودگی در بهار تغییر آب و هوا، افزایش رطوبت و گرده افشانی گیاهان است که باعث می‌شود بیشتر افراد احساس خواب‌آلودگی، رخوت و سستی کنند. پس اگر شما هم در این فصل حس خواب آلودگی می‌کنید نگران نباشید این اتفاق کاملا طبیعی است. البته تغییر ریتم خواب و بیداری در این فصل می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از طولانی شدن روز هم باشد.

تغییر فصل می‌تواند با تغییرات خلقی همراه باشد؟

در فصل بهار ساعت زیستی بدن افراد که با ساعت‌های طولانی شب تنظیم شده، نمی‌تواند با طولانی‌شدن روز هماهنگ شود و انرژی آن به سرعت تحلیل می‌رود؛ بنابراین این عده به اختلال خواب از نوع پرخوابی مبتلا می‌شوند. افزایش طول روز در بهار باعث خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز بسیاری از افراد خواهد شد. خیلی‌ها از خواب کافی محروم می‌شوند و احساس خستگی و کسالت می‌کنند. خواب‌آلودگی می‌تواند به علت تنظیم نبودن ساعت زیستی بدن هم باشد. کمبود جریان خون و انرژی کافی در مغز و اندام‌ها باعث خواب‌آلودگی در بهار می‌شود. معمولا در فصل زمستان جریان خون در سطح بدن کمتر است؛ بنابراین بیشتر جریان خون در مغز و اندام‌هاست و مواد مغذی و اکسیژن را به جاهایی می‌برد که مورد نیاز است. در بهار مویرگ‌ها گشاد می‌شود، جریان خون در سطح بدن بیشتر است و خون کمتری به اندام‌ها و مغز می‌رسد. علاوه بر این در بهار سوخت‌وساز بدن بیشتر می شود و مصرف اکسیژن بالا می‌رود که باعث کاهش ذخیره اکسیژن مغز می‌شود.

چه تغییرات خلقی در بهار قابل انتظار خواهد بود؟

همان‌طور که گفته شد در صورتی که بدن فرد نتواند با تغییرات فصلی همراه شود، انرژی‌اش به‌سرعت تحلیل می‌رود و حتی با وجود خواب و استراحت طولانی کسل می‌ماند. با این حال علایم خستگی بهار می‌تواند در افراد مختلف به شکل‌های گوناگون ظاهر شود. رایج‌ترین علایم آن شامل سرگیجه و سردرد، افسردگی‌های کوتاه مدت، کاهش اشتها، ضعیف‌شدن حافظه، بی‌قراری و اضطراب، کاهش تفکر و کاهش انرژی است.

چه کسانی بیشتر درگیر تغییرات خلقی می‌شوند؟

این تغییرات، سالمندان، افرادی را که مشکل قلبی‌عروقی مغزی دارند، افراد دچار خستگی مزمن، افرادی که کار فکری زیاد و تحرک بدنی کم دارند بیشتر از دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد. هر چند در بیشتر موارد با گذشت فصل این عارضه از بین می‌رود اما در برخی موارد می‌تواند جزو دسته اختلالات خلقی از نوع افسردگی فصلی باشد که نیاز به درمان ویژه دارد.

راهکارهای مقابله با پرخوابی در فصل بهار چیست؟

برای این که از کسالت و خواب آلودگی بهاری نجات پیدا کنید، بهتر است توصیه‌هایی را که در ادامه مطرح می‌شود در زندگی به کار ببندید.

۱- داشتن خواب کافی و منظم شبانه و نه بیش از حد چراکه هر قدر فرد بیشتر بخوابد، بیشتر احساس کسالت و خواب آلودگی می‌کند.

۲- گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب برای شل شدن عضلات و خواب عمیق و راحت و دوش آب ولرم پس از خواب برای رفع خواب آلودگی و کسالت

۳- شستن دست و صورت بعد از بیدار شدن از خواب با آب سرد

۴- استراحت ۱۵ تا۳۰ دقیقه‌ای میان روز

۵- تحرک بدنی کافی و پیاده‌روی

۶- مصرف حداقل چربی، لبنیات و شیرینی‌جات

۷- مصرف بیشتر میوه، آب‌میوه و سبزیجات تازه و غذاهای دارای آهن

۸- پرورش گل و گیاه در یک باغچه کوچک و همزیستی با گیاهان

۹- ماساژ و حمام آفتاب هم می‌تواند به تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی بدن کمک کند

آیا پرخوابی بهاری باید درمان شود؟

احتمالا بعد از خواندن توضیحات مطرح شده، این سوال برای‌تان پیش آمده که آیا پرخوابی بهاری و تغییرات خلقی در این فصل به درمان خاصی نیاز دارد؟ غالبا خواب‌آلودگی در بهار طبیعی است و معمولا خود به خود از بین می‌رود و با راهکارهایی که نوشتیم می‌توان از تغییرات خلقی تا حد زیادی جلوگیری کرد. با این حال، در صورت شدید بودن یا ادامه یافتن علایم و افت کیفیت زندگی، حتما باید فرد برای بررسی اختلال افسردگی به روان پزشک مراجعه کند.