

## تکنیک ساده یک دقیقه ای برای خواب راحت

یک تکنیک تنفس ساده که انجام آن فقط چند ثانیه طول می‌کشد می‌تواند به شما کمک کند فقط در یک دقیقه به خواب بروید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بیشتر افراد با مشکلات خواب از جمله نبود خواب کافی، نداشتن خواب آرام یا ترکیبی از هر دو دست و پنجه نرم می‌کنند. این ترفند ۴-۷-۸ با خاموش کردن واکنش استرس بدن تاثیر خود را می‌گذارد، به این معنی که خوابیدن راحت‌تر می‌شود و تمام کاری که باید انجام بدهید این است که نفس بکشید.

گاه کمبود این ماده عامل بد خوابی و بدخلقی شماست. اندرو ویل، پزشک و نویسنده تحصیل کرده در هاروارد، از این روش پیروی می‌کند و می‌گوید این روش به اندازه داروهای آرام بخش موثر است.

نفس خود را به طور کامل از طریق دهان بیرون دهید و صدای وووو ایجاد کنید.

- دهان خود را ببندید و به آرامی و از طریق بینی نفس‌تان را داخل بکشید و در ذهن‌تان تا ۴ بشمارید.

- نفس خود را تا هفت شماره نگه دارید.

- نفس خود را به طور کامل از طریق دهان بیرون دهید و در ذهن‌تان تا ۸ بشمارید و صدای وووو را ایجاد کنید. این یک نفس است. حالا دوباره استنشاق کنید و این چرخه را سه بار دیگر و در مجموع چهار نفس تکرار کنید. تکنیک تنفس ۴-۷-۸ توسط معلمان یوگا و مدیتیشن تایید شده است و به گفته داکتر ویل: این تمرین در واقع یک آرام بخش طبیعی برای سیستم عصبی است.

برخلاف داروهای آرامش بخش که اغلب هنگام شروع مصرف موثر هستند، اما بعد از مدتی قدرت خود را از دست می‌دهند، این تمرین وقتی اولین بار آن را امتحان می‌کنید تاثیر کمی دارد، اما با تکرار و تمرین هر بار موثرتر می‌شود و کم کم کمک‌تان می‌کند که راحت‌تر به خواب بروید. دست کم دو بار در روز این کار را انجام دهید. نباید به دفعات زیاد این کار را انجام دهید.

ویل می‌گوید که این تکنیک نه تنها برای داشتن خواب کافی بسیار موثر است، بلکه افراد می‌توانند در مواقع ناراحتی، تنش یا استرس هم از آن بهره‌مند شوند.

او گفت: هنگامی که این روش را با تمرین کردن آن به طور روزمره توسعه دهید، ابزار بسیار مفیدی خواهد بود که همیشه و در هر زمانی با خود خواهید داشت. خواب برای حفظ انرژی، متعادل کردن احساسات، کار و عملکرد تناسب اندام همچنین سلامت کلی شما حیاتی است.

یک مطالعه در دانشگاه اوپسالا در سوئد نشان داد که اختلال خواب باعث تغییر متابولیسم و افزایش توانایی بدن در ذخیره چربی می‌شود و این امر نشان دهنده ارتباطی قوی بین چاقی و کارهای شیفته است. به علاوه، برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که خواب کمتر از پنج ساعت در شب می‌تواند به اندازه استعمال سیگار مضر باشد.