

ورزش و بی‌خوابی

* دکتر حانیه ترکمان

برخی از افراد مبتلا به بی‌خوابی هستند و اختلالاتی در چرخه‌ی خواب داشته و یا مشکلاتی در مراحل مختلف خواب دارند. افرادی که به صورت مرتب ورزش می‌کنند کمتر دچار دوره‌های بی‌خوابی می‌شوند. ورزش مرتب موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود و دوره‌های خواب مرتب‌تر می‌شود. همچنین مراحل مختلف خواب آرام‌تر و منظم‌تر به یکدیگر تبدیل می‌شوند. ورزش متوسط به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و ۳-۴ بار در هفته کمک می‌کند تا بهتر بخوابید و انرژی بیشتری به شما می‌دهد. این ورزش بهتر است در هنگام صبح و یا بعد از ظهر انجام شود و به زمان خواب نزدیک نباشد. ورزش شدید صبح هنگام و ورزش ملایم هنگام خواب نیز کمک می‌کند تا راحت‌تر به خواب روید. به علاوه ورزش مدت زمانی که در مرحله چهارم خواب (که عمیق‌ترین مرحله‌ی خواب است) به سر می‌برید را افزایش می‌دهد. برای برخی افراد ورزش روش مناسب و کاملی برای غلبه بر اختلالات خواب به شمار می‌رود. محققان دانشگاه استنفورد، تاثیرات ورزش بر الگوی خواب افراد ۷۵-۵۵ ساله را مورد بررسی قرار دادند. این افراد از بیماری بی‌خوابی رنج می‌بردند. از آنان خواسته شد تا بعد از ظهر هر روز به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش به صورت پیاده روی، نرمش‌های سبک ایروبیک و دوچرخه سواری بود. نتیجه‌ی مطالعه شگفت‌آور بود. در اکثریت افراد، مدت زمان مورد نیاز برای به خواب رفتن به نصف کاهش پیدا کرد. همچنین در حدود یک ساعت به زمان خواب این افراد اضافه شد.

منافع ورزش:

ورزش باعث کاهش استرس می‌شود چون اسید لاکتیکی که انباشته شده پراکنده می‌گردد. رزش تنش عضلات را برطرف می‌کند. ورزش با افزایش اکسیژن در دسترس باعث افزایش هوشیاری می‌شود. باعث تحریک و تقویت ریه ها و قلب می‌گردد. موجب سرزندگی و آرامش اعصاب می‌شود. سیستم غدد درون ریز را فعال می‌کند. تولید اندورفین توسط بدن را افزایش می‌دهد و اندورفین موجب ایجاد احساس سلامتی و افزایش مقاومت بدن در برابر درد می‌شود.

ورزش ترشح اپی نفرین را تحریک می کند که این هورمون موجب ایجاد احساس شادی و هیجان می شود.

ورزش احساس کسالت، نگرانی و اضطراب را کاهش می دهد.

ورزش باعث بهبود خواب می شود چون مانند یک عامل استرس زا برای بدن عمل می کند. مغز استرسهای بدن را با افزایش خواب جبران

می کند. بنابراین بعد از ورزش بیشتر و عمیقتر به خواب می روید.

ورزش برای غلبه بر بی خوابی:

ورزش با دو مکانیسم با بی خوابی مقابله می کند.

* افراد مبتلا به بی خوابی زندگی کم تحرکتری نسبت به افراد سالم دارند. فقدان فعالیت فیزیکی موجب جلوگیری از نوسان دمای بدن

در طول شبانه روز می شود و می تواند در بروز بی خوابی موثر باشد. در نتیجه برخی افراد دچار بی خوابی می شوند.

* ورزش به میزان قابل توجهی موجب افزایش دمای بدن می شود که پس از این، به صورت جبرانی افت دمای بدن رخ می دهد. افت دمای

بدن ۴-۲ ساعت پس از ورزش روی می دهد و موجب می شود راحتتر به خواب بروید و در خواب بمانید.

چه ورزشی مناسب است؟

ورزشی که شما انتخاب می کنید باید شامل فعالیت شدید پاها باشد تا بهتر به خواب بروید. خستگی که ایجاد می شود مانند داروی خواب

آور عمل می کند.

* ورزشهای آیروبیک و هوازی بهترین راه برای مبارزه با بی خوابی است. این ورزشها میزان اکسیژن خون را افزایش می دهند.

برای مثال ورزشهایی مانند جاگینگ، شنا، دوچرخه سواری، طناب زدن، حرکات موزون، استفاده از تردمیل و پیاده روی مناسب هستند.

* در ابتدا ورزش ملایم به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه در روز و به مدت یک هفته برای اینکه منافع ورزش را احساس کنید کافی است.

* نرمشهای کششی قبل از اینکه ورزش شدید انجام دهید، مفید هستند. همچنین این نرمشها را برای سرد کردن و آرامش یافتن بدن

پس از ورزش نیز انجام دهید.

* برای بسیاری از افراد ورزشی که صبح هنگام انجام شود بهتر است. ولی برای مقابله با بی‌خوابی بهترین زمان ورزش بعد از ظهر یا عصر هنگام است.

البته باید توجه داشته باشید که از ورزش کردن درست قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید زیرا ورزش بدن را تحریک می‌کند. باید مدت زمان کافی برای آرامش یافتن عضلات و جریان خون، پس از ورزش شدید وجود داشته باشد.

* ورزش ملایم غیر هوازی ممکن است در پایان روز کمک کننده باشد. یک پیاده روی مفرح و همراه با تنفسهای عمیق ورزش مناسبی است.

* حرکات موزون و ملایم، یوگا و نرمشهای کششی همراه با موسیقی آرامش بخش و ملایم نیز به تمدد اعصاب و آرامش یافتن شما کمک می‌کند و در به خواب رفتن شما موثر است.

منبع : <http://www.azadisportcomplex.com>