



روش ۴-۷-۸ به مهارت خاصی نیاز ندارد و به سادگی می توان آن را اجرا کرد. کافی است این ۳ قانون را به یاد بسپارید. اول اینکه باید به مدت ۴ ثانیه از راه بینی تنفس کنید، سپس نفس تان را به مدت ۷ ثانیه حبس کنید. در آخر نیز عمل بازدم را مستقیماً از راه دهان به مدت ۸ ثانیه انجام دهید. این روش باعث آزاد شدن مواد شیمیایی آرام بخش در مغز شده، ضربان قلب را کاهش می دهد و بدن آماده خواب می شود.



بارها شنیده اید یک ساعت خواب کمتر در شبانه روز تأثیری بر عملکرد روزانه شما نخواهد داشت، اما تحقیقات علمی نشان می دهد که این مسئله شاید باعث شود که در روز به میزان قابل توجهی خواب آلود نباشید، اما از دست دادن حتی یک ساعت خواب می تواند بر توانایی شما برای درست فکر کردن و داشتن واکنش سریع تأثیر بگذارد. همچنین سلامت قلب و عروق، انرژی و توانایی مبارزه با عفونت ها را به خطر می اندازد.

اهل مشاغل تند رستی

ویژنامه تند رستی + ۲۳ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۱ + دوره جدید

بازار

این ابزارهای خواب آلود

فناوری را دست کم نگیرید. به غیر از اپلیکیشن های موبایلی و انواع و اقسام دستگاه های فناوری که برای درمان اختلالات خواب تولید شده اند، دنیای فناوری دستگاه ها و گجت هایی را هم برای خواب راحت طراحی کرده؛ از انواع بالش ها و تشک های هوشمند، حرارتی و موج گرفته تا ابزاری فراتر از تشک و بالش.

هدفون آرام بخش

هدفونی طراحی شده تا شما علاوه بر اینکه صدای مزاحم محیط را نمی شنوید، صداهای آرام بخش را گوش کنید و راحت بخوابید.

بالش همراه

بالش های روپوش دار و همراه برای خواب راحت در هواپیما و قطار طراحی شده. این بالش های مسافرتی یک روپوش هم برای پوشاندن چشم های تان دارد.

یک بالش اختصاصی

باید بگوییم که این بالش حسابی هوشمند است؛ بالشنی شخصی که براساس سبک بدن، سبک خواب و درجه حرارت به صورت خاص طراحی شده و البته تهویه هوا یا ایجاد رطوبت را هم انجام می دهد.

هدبند مدیتیشن

این هدبند هوشمند با کنترل فعالیت مغز، ضربان قلب و تنفس شما می تواند شرایط تنظیم خواب را برای تان فراهم کند. این هدبند شارژی است و می تواند به شما در داشتن خوابی آرام کمک کند.

صدای سفید

چند وقت پیش یک گجت با نام «Snooz» طراحی و عرضه شد که اتاق خواب کاربر را به بهترین مکان برای استراحت و باز یافتن آرامش تبدیل می کند. این گجت، دستگاه «شنوایی صدای سفیدی» نام گرفته که به پخش صداهایی می پردازد تا کاربرانش خواب راحت و سادهدی را تجربه کنند.

رطوبت ساز

این دستگاه کوچک هم یک چراغ خواب با نور ملایم ۷ رنگ است و هم یک مخزن ۵۰۰ میلی لیتری دارد که می تواند یک بخور و رطوبت عالی را در اتاق ایجاد کند؛ هوایی مرطوب برای ریه های شما که به آسوده خوابیدن کمک می کند.



خواب تان را دیجیتالی کنید

تکنولوژی هم ابزارهایی برای خواب راحت تأمین کرده

اما این فناوری ها باید پیش از زمان نهایی خواب مورد استفاده قرار بگیرد

خواب در زندگی انسان ها آنقدر اهمیت دارد که تقریباً در یک دهه اخیر صنایع مختلف هم به این حوزه ورود جدی داشته اند؛ از تولید کالای خواب گرفته تا دستگاه هایی برای کمک به خواب راحت. صنعت خواب در سال ۲۰۲۱ میلادی، حدود ۴۸۸ میلیارد دلار از گردش اقتصادی دنیا را به خود اختصاص داده و گویا قرار است در سال جدید میلادی یعنی ۲۰۲۴، ارزش خود را به حدود ۵۸۵ میلیارد دلار هم برساند. بخشی از این صنعت را هم فناوری و اپلیکیشن های موبایلی به خود اختصاص داده اند که البته متخصصان خواب استفاده از آنها را در زمان نهایی خواب توصیه نمی کنند اما در مراحل پیش آمادگی برای خواب انتخاب های جالبی برای آرامش ذهن در نظر گرفته می شوند که از جمله آنها برنامه های حاوی تمرینات آرامش بخش یا موسیقی آرام بخش است.

الگوی خواب

برنامه «Sleep Cycle» یکی از برنامه های مدیریت خواب و البته رایگان است که در سیستم های اندروید و آی او اس می تواند از آن استفاده کنید. کمک این اپلیکیشن به شما این است که الگوی خواب شما را ردیابی و تحلیل می کند. این برنامه در واقع پس از چندین روز با تحلیل میزان خواب شما، می تواند مناسب ترین و بهترین زمان بیدار شدن تان از خواب را به دست آورده و شما را در همان ساعت طلایی از خواب بیدار کند.

مدیتیشن و خواب

اپلیکیشن «calm» یکی از برنامه هایی است که با مدیتیشن شما را برای یک خواب راحت آماده می کند؛ مدیتیشن هایی با زمان بین ۲۵ دقیقه یا مجموعه ای از داستان های آرام بخش پیش از خواب شبانه. البته این اپلیکیشن پولی است و بعد از یک دوره آزمایشی ۷ روزه در صورت تمایل باید حدود ۷۰ دلار برای دوره یکساله بپردازید.

یک مقابله نوری

همه می دانیم که نور آبی، چه از خورشید یا نمایشگر یک لپ تاپ، در مهار تولید ملاتونین یا همان هورمون خواب تأثیر می گذارد. حالا تصور کنید اپلیکیشنی به نام «Noisli» طراحی شده است که رایگان روی تلفن همراه شما کار و از نوری استفاده می کند که با نور آبی مقابله می کند. شگرت دیگر این برنامه استفاده از نوبز برای خواب راحت شماست.

خروپف تان ضبط می شود

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که با خروپف در جریان خواب مشکل دارید، ابزار «SnoreLab» را به شما پیشنهاد می کنیم؛ این اپلیکیشن ضمن ثبت صدای خروپف، فرکانس و شدت آن را نیز ضبط خواهد کرد. حتی کارهایی مانند نوشیدن قبل از خواب انجام می دهد تا شما به خواب راحت تر برسید. فایده صوتی خروپف شبانه را در اپیل تحویل بگیرید.

یک اپ فارسی

اپلیکیشن «آرامیا» برای اندرویدی ها فعال است. در این اپلیکیشن که یک برنامه نیمه رایگان است تا ۷ روز به صورت رایگان به تمام صوت های مدیتیشن با صدای خانم و آقا و با زبان فارسی دسترسی دارید. این صوت ها در دستبندی هایی مثل مدیتیشن کاهش استرس، مدیتیشن خواب و مدیتیشن آرامش در اختیار تان قرار می گیرد. در این برنامه تعداد زیادی ویدئو و صوت آموزشی درباره مدیتیشن هم قرار دارد.

calm sleep

نکته مهم:

مهم است که بدانیم استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می تواند مغز را تحریک و آرامش و به خواب رفتن را دشوار تر کند. تحریک مغزی باعث می شود که کیفیت خواب افراد کاهش پیدا کند. با این حال، راه هایی برای استفاده از

فناوری به شیوه ای وجود دارد که از خواب بهتر پشتیبانی می کند. به عنوان مثال، برخی از دستگاه ها تنظیمات «حالت شب» را ارائه می کنند که منجر به آسیب های کمتر و کاهش کیفیت خواب توسط این دستگاه ها می شوند.