



از خودتان مراقبت کنید

ترجمه: بانای بزرگ

به همان اندازه نیز مهم است که خواب کافی هم داشته باشید. افراد مختلف به مقادیر مختلف خواب نیاز دارند تا عملکرد خوبی داشته باشند، اما برآورد شده است که بیشتر بزرگسالان سالم نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب دارند. نخوابیدن به اندازه کافی باعث افزایش وزن، دمدمی مزاجی، مشکلات تمرکز و روحیه پایین می‌شود.

۱۰ نکته برای خواب در زمان امتحانات

وقتی نوبت به امتحانات می‌رسد هیچ چیز به اندازه یک خواب خوب کمک نمی‌کند. به طور علمی ثابت شده است که خواب نقش کلیدی را در تحکیم خاطرات بازی می‌کند و به شما کمک می‌کند تا هر چیزی را که در طول روز یاد گرفته‌اید فیلتر و ذخیره کنید. همچنین به شما کمک می‌کند تا باتری خود را شارژ کنید (انرژی بگیرید)، تمرکز خود را افزایش دهید و احتمال اشتباه کردن را کاهش دهید. در اینجا چند راهکار مفید وجود دارد

* از درس خواندن زیاد بپرهیزید

بیدار ماندن و درس خواندن ممکن است فکر خوبی به نظر برسد، اما بالعکس عمل می‌کند و مفید نیست. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که افراد زمانی که از خواب محروم شده‌اند در فعالیت و کارهای مربوط، مرحله (REM) در یادگیری بهتر عمل نمی‌کنند زیرا محدودیت دسترسی به حرکات چشمی سریع در خواب برای ذخیره خاطرات ضروری است. اگر درباره خواب خوب عمل کردن در امتحان جدی هستید، خواب را در اولویت قرار دهید.

* از نور آبی بپرهیز کنید

زمانی که شما تا دیر وقت با کامپیوتر خودکار می‌کنید یا با تلفن همراه یا تبلت خود بازی می‌کنید، این نور آبی از دستگاه منتشر می‌شود و

زندگی دانشگاهی می‌تواند بسیار سرگرم کننده باشد اما همچنین می‌تواند کار سختی نیز باشد و مهم است که مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید تا بتوانید از وقت خود به خوبی استفاده کنید.

در اینجا چند مراحل ساده وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را انجام داده و برای هدایت یک شیوه زندگی متعادل و سالم اطمینان حاصل کنید.

- استراحت

- خوب غذا خوردن

- خوردن آب به اندازه کافی

- فعالیت داشتن

- متفکر بودن

- صحبت کردن درباره مسائل

- خلاق بودن

- امتحان کردن یک کار جدید

- خوش گذراندن

- با دیگران به اشتراک گذاشتن ایده‌ها

* استراحت

خالی کردن زمان برای استراحت و دوری از دغدغه، کلید موفقیت خوب روانی است؛ اما با مشغله‌های زندگی مانند خانواده، درس، شغل و زندگی شخصی این کار فراموش می‌شود. داشتن استراحت چند بار در روز برای سر پا ماندن به شما کمک خواهد کرد تا سطح استرس خود را مدیریت کرده، بهتر بخوابید و روحیه خود را بهبود ببخشید و بهتر است که همیشه مقداری زمان برای خودتان داشته باشید.

هر فرد راهکار متفاوتی را برای استراحت بکار می‌گیرد. به عنوان مثال: گوش دادن به موسیقی، کتاب خواندن یا پیاده‌روی. روش‌های مختلف برای افراد مختلف جواب می‌دهد، پس شما نیز روشی را که به بهترین شکل برای شما جوابگو می‌باشد را بکار بگیرید.

* ورزش کنید

خالی کردن زمان برای فعالیت درحالی که مرور می‌کنید می‌تواند بسیار مفید باشد. از نظر علمی ثابت شده است که ورزش کردن به مدت ۳۰ دقیقه مدت‌زمان و عمق خواب را افزایش می‌دهد. همچنین ترشح هورمون اندورفین می‌تواند از بین برنده فوق‌العاده‌ای برای استرس باشد، روحیه را بالا می‌برد و نگرانی‌ها را کم می‌کند.

* کافئین مصرف کنید (عاقلانه)

کافئین یک محرک طراحی شده برای بیدار نگه‌داشتن است. کاربرد آن به گونه ایست که نوکلئوزیدی شیمیایی مغز که باعث خواب‌آلودگی می‌شود را مسدود می‌کند. خوردن یک یا دو فنجان نوشیدنی کافئین دار مانند چای یا قهوه در صبح می‌تواند یک راه مفید برای بیدار کردن مغز و آماده کردن آن برای روز باشد؛ اما مراقب باشید، کافئین تا ۱۲ ساعت در بدن باقی می‌ماند و می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد. سعی کنید نوشیدنی‌های گیاهی دیگری را به جای آن در نیم روز و یا بعدازظهر بخورید.

* قدرت خواب نیمروز

اگر بعد از نهار احساس خستگی می‌کنید و عدم تمرکز دارید از قدرت خواب کوتاه نیمروز بهره‌مند شوید. تحقیقات علمی نشان داده که حتی ده دقیقه خواب نیمروز می‌تواند سطح هوشیاری، انرژی، خلاقیت و حتی توانایی حل کردن مسائل را افزایش دهد. برای نتایج بهتر خوابتان را کوتاه نگه‌دارید (بیشتر از ۳۰ دقیقه نشود) و بین ظهر تا ساعت ۳ بعد ظهر باشد.

* به خودتان زنگ تفریح بدهید

زمانی که شما در حالت مرور کردن هستید، ساعت‌ها به‌راحتی بدون هیچ کاری می‌گذرند. درحالی که ممکن است این یک ایده خوب به نظر برسد، مغز شما ممکن است در آخر روز قادر به خاموش شدن نباشد. استراحت‌های کوتاه، منظم و برنامه‌ریزی شده در هر ساعت برای انجام یک کار کاملاً متفاوت مانند گوش دادن به موسیقی، خوردن یک میان وعده سالم یا پیاده‌روی، به شما کمک می‌کند تا فضای مورد نیاز بیشتری را ساخته و بهره‌وری در طول روز را افزایش داده.

* دریافت کمک اضافی برای خوابتان

اگر خوابیدن برایتان دشوار است، چرا کلاس‌های آنلاین مربوط به بی‌خوابی مدرسه خواب را امتحان نمی‌کنید! بسته‌هایی پر از فیلم‌های مفید و فایل‌های صوتی هدایت‌کننده که طوری طراحی شده تا به شما در مدیریت اضطرابتان و بهبود کیفیت خوابتان کمک کند.

مزاحم فعال شدن هورمون کورتیزول و خواب شما می‌شود. بهبود کیفیت خواب خود را با عادت به خاموش کردن تمام دستگاه‌های خود به حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب بالا ببرید. اگر شما واقعاً نیاز به استفاده از آن‌ها دارید، یک فیلتر نور آبی مانند F-Lux (android) یا (and iOS), Night Shade (Kindle) or Night Shift (Apple) را دانلود نمایید.

* کار را خاتمه دهید

اگر شما تمام روز درس خوانده باشید، برای مغزتان دشوار است تا زمان ترک کار و خوابیدن و یا بیدار ماندن را از هم تشخیص دهد. تصمیم به خاتمه دادن به شما کمک می‌کند تا یک خط بین قسمت فعال بودن در روز و سکوت در شب بکشید. گوش دادن به یک موسیقی آرام‌بخش، خواندن کتاب مورد علاقه و حمام کردن همه این‌ها به شما کمک می‌کند تا مغز خود را یک‌دنده پایین‌تر بیاورید و برای خواب آماده شوید.

* به نگرانی‌هایتان خوش آمد بگویید

نگران بودن در مواقع امتحانات اجتناب‌ناپذیر است، اما چگونگی پاسخ دادن به آن‌ها تأثیراتش را بر روی شما می‌گذارد. صرف کردن وقت یا تلاش برای خلاص شدن از آن‌ها فقط باعث می‌شود که بدتر شود. عادت کنید به نگرانی‌هایتان یک اسم مستعار بدهید، مانند: «دوره کار» «مرور» و یا «شکست» و زمانی که سروکله‌شان پیدا شد، با گفتن «می‌بینم که افکار شکست دوباره رسیدند. مرسی ذهن جان!» و به آن‌ها خوش آمد بگویید.

* استراحت بهترین کار است

اگر نیمه شب از خواب بیدار شوید ممکن است وسوسه شوید تا از جا بلند شده و شروع به مرور کنید، این کار نه تنها باعث خسته شدن در روز می‌شود بلکه باعث می‌شود مغزتان طوری برنامه‌ریزی شود که در شب بعد هم همان ساعت از خواب بیدار شوید. در تخت ماندن گزینه بهتری است زیرا انرژی بالارزشتان را برای روزی که در پیش رودارید تأمین می‌کند و مغزتان را برای برگشتن به حالت خواب تمرین می‌دهد.

* خودتان را با نور از خواب بیدار کنید

اگر صبح بیدار شدن برای شما سخت است، بهترین چاره نور طبیعی است. کنار زدن پرده‌ها و خود را در معرض آفتاب قرار دادن، ساعت داخلی بدنتان را مطلع می‌کند که روز آغاز شده، ترشح هورمون ملاتونین که خواب را افزایش می‌دهد را مهار کرده و انرژی روزتان را تأمین می‌کند.