



## بزن و بیدار باش!

نوجوانان و پدیده شب‌زنده‌داری

○ زینب میرفیضی

آب را جوش می‌کند و دو بسته نسکافه در لیوان می‌ریزد. همان‌طور که پودر نسکافه را هم می‌زند، با خودش حساب می‌کند که اگر تا صبح بیدار باشد، می‌تواند یک دور کامل فصل‌های امتحان را بخواند؛ حتی می‌تواند قبل از رسیدن به مدرسه یک‌بار مطالب را مرور کند. برای بیدار ماندن، حالا غیر از نسکافه، به لطف تبلیغات تلویزیونی انواع و اقسام محصولات کافئین‌دار دیگر را هم در دسترس دارد تا «بزند و بیدار باشد». غرق حساب‌وکتاب برای دور دوم مرور است که صدای ناراحت پدر را می‌شنود: «منم آگه ظهر چهار ساعت می‌خوابیدم، الان خوابم نمی‌ومد. مگه تو جغدی که روز و شب برعکس آدم‌هاست؟ این چه درس خوندنیه که قراره فردا سر جلسه امتحان و کلاس چرت بزنی؟»

شود، تجدیدقوا کند و برای فعالیت‌های جدید آماده شود.

خداوند، به عنوان خالق و

آفریننده بشر، بهترین زمان برای

استراحت را شب معرفی کرده است. در

کاتالوگ بدن انسان نوشته شده: «برای اینکه بدن بهترین

بازدهی و کارایی را داشته باشد، باید شب‌ها به اندازه کافی و عمیق بخوابید».

مشکل از آنجا شروع می‌شود که انسان زمان خواب را دست‌کاری می‌کند. این مسئله که بین دانش‌آموزان و نوجوانان بسیار رایج است، معمولاً به چند دلیل اتفاق می‌افتد:

اول اینکه دانش‌آموزان بعد از پایان ساعت مدرسه، چند ساعت خواب عصرگاهی دارند. بعد از این خواب هم یا مجبورند چند ساعت در شب بیدار بمانند تا تکالیف و مطالعه‌شان را تمام کنند یا به دلیل ساعات طولانی خواب ظهر، دیگر شب احساس خستگی نمی‌کنند و نیازی به خواب ندارند.

دوم اینکه گاهی این مسئله به عدم برنامه‌ریزی دانش‌آموزان مربوط می‌شود. نوجوانی که ساعت‌ها در فضای مجازی وقت می‌گذراند یا جدول برنامه‌های تلویزیونی را بهتر از عوامل سازنده آن‌ها می‌داند، قطعاً برای جبران درس‌هایش باید ساعاتی از شب را بیدار بماند. این بیدار ماندن همانا و خستگی و فرسودگی مغز همان.

سوم اینکه گاهی دلیل شب‌بیداری در نوجوانان به عوامل محیطی برمی‌گردد. مهمانی‌های طولانی، بیدار ماندن بقیه اعضای خانواده تا نیمه‌شب، استرس و اضطراب از عواملی هستند که باعث می‌شوند دانش‌آموزان دیرتر بخوابند.

### چگونه ساعت خواب دانش‌آموزان را کوک کنیم؟

واقعیت این است که فرزندان معمولاً به دنبال بهانه‌ای برای دیر خوابیدن هستند. پس در اولین قدم باید این بهانه‌ها را از آن‌ها گرفت:

بدن ما با نظم مشخصی کار می‌کند. پس بهتر است که ما هم با این نظم پیش برویم تا اختلالی در سیستم بدنمان ایجاد نشود. نوجوانان باید بدانند ساعت خوابشان به خصوص در روزهای سال تحصیلی، مشخص است. حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب مفید در شب لازم است که ذهن آمادگی لازم

### چرا دانش‌آموزان شب را به روز ترجیح می‌دهند؟

اصولاً دستورالعمل استفاده از هر ابداع یا اختراع را باید از سازنده‌اش پرسید. آفریننده بهتر از هر کس زمان مناسب استفاده از ابداعش را می‌داند. می‌داند کی روشن شود، کی خاموش. چه زمانی پرکار باشد و چه وقت کم‌تر کار کند.

حالا که راجع به خلقت پیچیده‌ای مثل انسان صحبت می‌کنیم، قطعاً باید گوشمان به دستورات آفریننده‌اش باشد. حواسمان باشد چگونه از این بدن استفاده کنیم. به هر حال قرار است یک عمر از این جسم استفاده کنیم. بدن هم به زمانی نیاز دارد که بازبایی

خصوص مهمانی‌ها و جشن‌ها را به آخر هفته موکول کنید تا بچه‌ها مجبور نباشند شب‌های قبل از مدرسه تا آخر شب بیدار بمانند. نوشیدن یک لیوان شیر یا میل کردن یک نارنگی در ساعات اولیه شب، بدن را برای خواب راحت آماده می‌کند. این نکته به خصوص برای کسانی که به دلیل استرس کم خواب هستند و سخت به خواب می‌روند، مفید است.

اگر فرزندان به وقت بیش‌تری برای انجام تکالیفش نیاز دارد، صبح‌ها زودتر بیدار شود. با توجه به ساعتی که باید به مدرسه برود (بین ساعت ۷ تا ۸)، می‌توانید یک یا دو ساعت زودتر بیدارش کنید. فضای مجازی، تلفن همراه و تبلت آفت درس خواندن برخی دانش‌آموزان شده‌اند. حتماً استفاده از این وسیله‌ها را به ساعت‌های مشخصی محدود کنید و برای استفاده از آن‌ها قوانین خاصی در نظر بگیرید. بعضی دانش‌آموزان به بهانه اینکه خوابشان نمی‌برد یا می‌خواهند کمی استراحت کنند، قبل از خواب با تلفن همراه یا تبلت بازی می‌کنند. حتماً مطمئن شوید موقعی که به رختخواب می‌روند فقط قرار است بخوابند، نه این‌که تازه زمان بازی‌شان شروع شده باشد.

به فرزندان اطمینان دهید که تفریحش سر جای‌اش است. اگر فیلم یا برنامه خاصی را دنبال می‌کند که آخر شب پخش می‌شود، حتماً بگذارید تکرار آن را ببیند. حتی می‌توانید از طریق تلویزیون‌های اینترنتی هر ساعت که درس‌هایش را تمام کرد، آن را برایش دانلود کنید. با این کار به او اطمینان می‌دهید که قرار نیست خواب به موقع، تمام تفریحاتش را مختل کند و مثل یک سرباز در پادگان نظامی باشد.

### عوارض شب‌بیداری در فرزندان

همان‌طور که در ابتدای مطلب بیان شد، ما به هیچ‌عنوان نباید خلاف نظم طبیعی بدن پیش برویم؛ وگرنه درگیر مشکلات و عوارض این بی‌نظمی می‌شویم. یکی از مهم‌ترین عوارض شب‌بیداری، اختلال در رشد است. بدن انسان بین ساعت ۱۱ تا ۲ نیمه‌شب هورمون رشد ترشح می‌کند. البته این هورمون به شرطی ترشح می‌شود که حداقل یک ساعت از خوابمان گذشته باشد. پس اگر ساعت ۱۲ به رختخواب برویم، عملاً هورمون رشد به اندازه کافی در بدنمان تولید نمی‌شود. این موضوع به خصوص برای کودکان که در سن رشد هستند بسیار مهم است. بسیاری از مشکلات فیزیکی بدن مثل چاقی، کوتاهی قد، جوش‌های صورت و... به دلیل اختلال در خواب رخ می‌دهند. ساعت استراحت و ریکاوری بدن، شب است و هیچ خوابی غیر از خواب شب نمی‌تواند مغز را برای یادگیری آماده کند. شب‌زنده‌داری، روند یادگیری در دانش‌آموزان را مختل می‌کند و این دقیقاً همان چیزی است که والدین نمی‌خواهند. علاوه بر این، تحقیقات رسمی تأثیر بد خوابی و شب‌زنده‌داری بر آلبامین و کوچک شدن مغز را تأیید کرده‌اند. ما به عنوان والدین موظفیم که بهترین شرایط را برای رشد جسمی و فکری فرزندانمان مهیا کنیم. پس تنظیم خوابشان را جدی بگیرید تا از آسیب‌های احتمالی به مغز و دستگاه عصبی‌شان جلوگیری کنید.

#### نوشیدن

یک لیوان شیر یا میل

کردن یک نارنگی در ساعات اولیه

شب، بدن را برای خواب راحت آماده

می‌کند. این نکته به خصوص برای

کسانی که به دلیل استرس کم خواب

هستند و سخت به خواب

می‌روند، مفید است.

را برای یادگیری در روز داشته باشد. زمان مناسب بیداری هم بین ۵ و ۶ صبح است، پس ساعت خواب ایده‌آل را بین ۹ تا ۱۰ شب در نظر بگیرید.

نظم در درس خواندن مهم‌ترین نکته‌ای است که باید به آن توجه کنید. مراقب باشید که فرزندان در طول روز تمام تکالیف و درس‌هایش را انجام دهد.

خواب کوتاه بعد از ظهر برای تجدید قوا خوب است؛ اما نباید طولانی باشد. یک اصطلاح قدیمی می‌گوید: «خواب، خواب، خواب میاره».

در طب سنتی هم خواب بعد از ظهر توصیه نمی‌شود. یک چرت کوتاه ۳۰ دقیقه‌ای برای رفع خستگی کافی است.

خواب بعد از ظهر اگر طولانی شود هم احساس کسالت می‌آورد، هم وقت دانش‌آموزان برای مطالعه و درس خواندن را محدود می‌کند.

یک ساعت قبل از خواب فضای خانه را برای استراحت آماده کنید. تلویزیون خاموش باشد، شام را میل کنید و برنامه خاصی برای این ساعت در نظر نگیرید. به