



وبینار آموزشی:

خواب سالم، سیرکادین
ریتم و افزایش بازدهی
برنامه های آموزشی

مدرس:

دکتر عبدالعلی موسوی زاده

متخصص طب سنتی ایران
و عضو هیئت علمی گروه طب
ایرانی دانشگاه علوم پزشکی
اصفهان

زمان:

چهارشنبه ۳ خرداد ماه ۱۴۰۲
ساعت ۱۵ تا ۱۶:۳۰



مدیر برنامه:
دکتر عبدالعلی کیانی

برگزار کنندگان:

اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان
گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



هر دم از عمر میرود نفسی
 چون نگه میکنم نمانده بسی
 ای که پنجاه رفت و در خوابی
 مگر این پنج روزه دریایی
 خجل آنکس که گرفت و کار نساخت
 کوس رحلت زدند و بار نساخت
 خواب نوشین بامداد رحیل
 باز دارد پیاده را ز سیل
 هر که آمدن عمارتی نو ساخت
 رفت و منزل بدیگری پرداخت
 و آن دگر بخت همچنین هوسی
 وین عمارت بسر نبرد کسی
 بچار نا پایدار دوست مدار
 دوستی را شاید این غدار
 نیک و بد چون همی بیاید مرد
 خنک آنکس که گوی نیکی برد



سعدی شیرازی
#سخن آبی

خور و خواب و خشم و شهوت
 شغب است و جهل و ظلمت
 حیوان خبر ندارد ز جهان آدمیت

« لَا تَأْخُذْهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ »

السنة هي النعاس، وفي نفي النوم بعد نفي
السنة : قد رجع من نفي الأعلى بعد الأدنى،
فكأنه قال : لا تأخذ سنة فكيف بالنوم؟
وهذا من بلاغة التأكيد.

[انظر: تفسير القرطبي لأبي عبد الله]

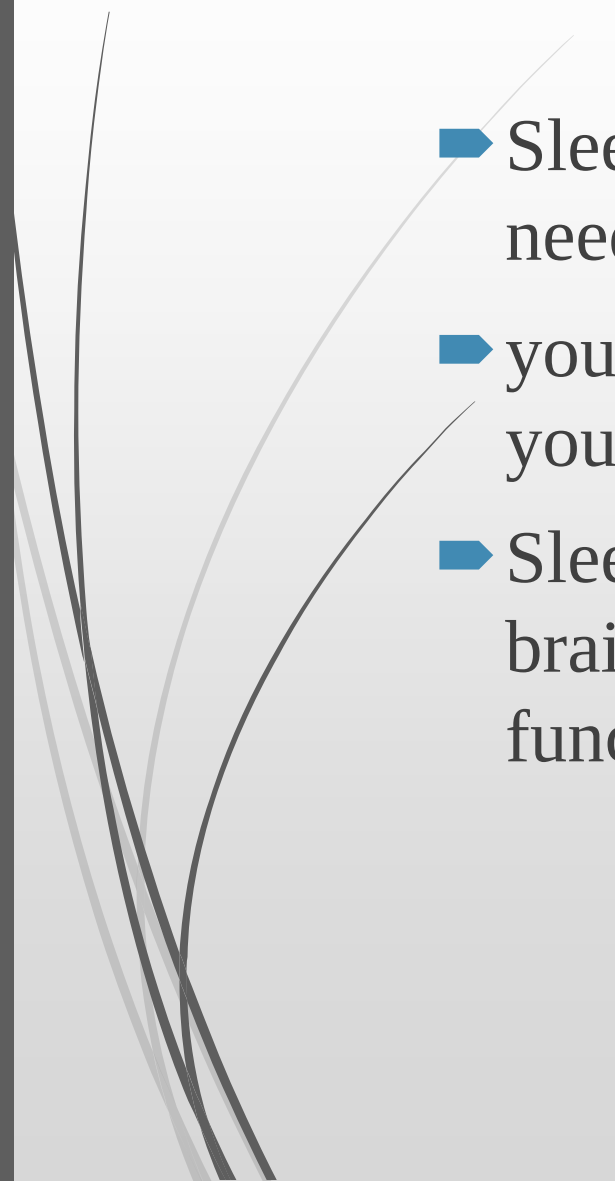
[انظر: تفسير القرطبي لأبي عبد الله]

وَمِنْ ذَلِكَ مَا فِيهِ مِنْ



➤ چرا بخوابیم؟ بهتر نیست همیشه بیدار باشیم؟
➤ هدف از خواب چیست؟ خواب چه فوایدی دارد؟

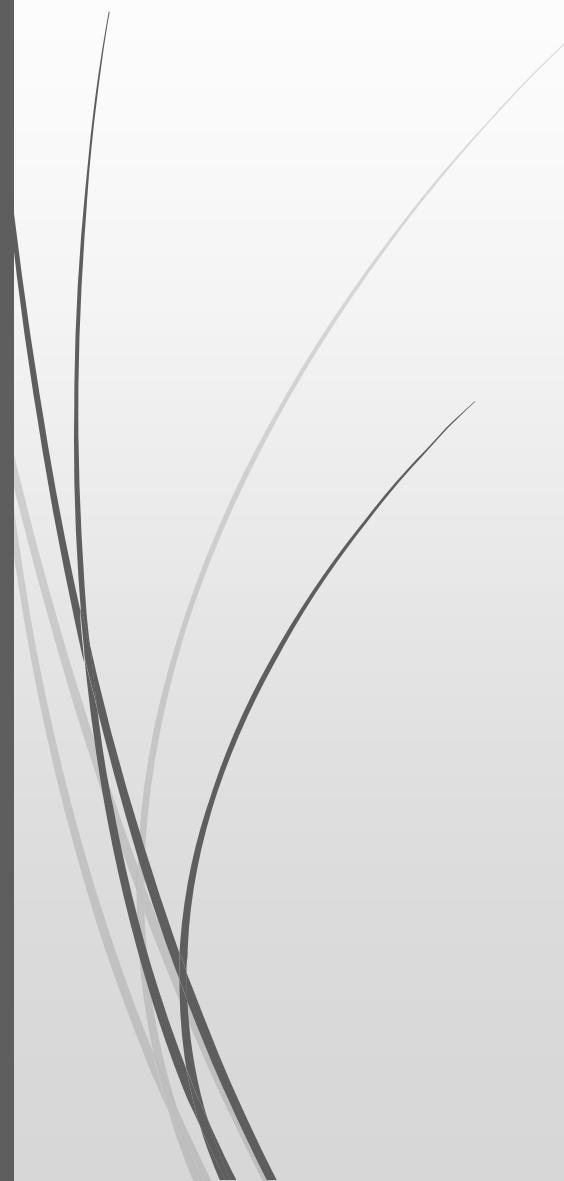


- 
- 
- Sleep is as essential to our daily needs as food and water.
 - you spend about one-third of your time doing it.
 - Sleep plays a critical role in brain as well as physical functioning.

➤ خواب به اندازه غذا و آب برای نیازهای روزانه ما ضروری است.

➤ شما حدود یک سوم از زمان خود را صرف انجام آن می کنید.

➤ خواب نقش مهمی در عملکرد مغز و همچنین عملکرد فیزیکی دارد.

- 
- 
- Without sleep you can't form or maintain the pathways in your brain that let you learn and create new memories, and it's harder to concentrate and respond quickly
 - Sleep is important to a number of brain functions, including how nerve cells (neurons) communicate with each other.
 - sleep plays a housekeeping role that removes toxins in your brain that build up while you are awake.

➤ بدون خواب نمی توانید مسیرهایی را در مغز خود ایجاد یا حفظ کنید که به شما امکان می دهد یاد بگیرید و خاطرات جدیدی ایجاد کنید، و تمرکز و پاسخ سریع دشوارتر است.

➤ خواب برای تعدادی از عملکردهای مغز مهم است، از جمله نحوه ارتباط سلول های عصبی (نورون ها) با یکدیگر.

➤ خواب نقش خانه داری را ایفا می کند که سمومی را که در هنگام بیداری در مغز شما ایجاد می شود را از بین می برد.



➤ Sleep affects almost every type of tissue and system in the body – from the brain, heart, and lungs to metabolism, immune function, mood, and disease resistance.

➤ Research shows that a chronic lack of sleep, or getting poor quality sleep, increases the risk of disorders including high blood pressure, cardiovascular disease, diabetes, depression, and obesity.

➤ خواب تقریباً بر هر نوع بافت و سیستم بدن تأثیر می گذارد – از مغز، قلب و ریه ها گرفته تا متابولیسم، عملکرد سیستم ایمنی، خلق و خو و مقاومت در برابر بیماری ها.

➤ تحقیقات نشان می دهد که کمبود خواب مزمن یا خواب کم کیفیت، خطر ابتلا به اختلالاتی از جمله فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، افسردگی و چاقی را افزایش می دهد.



در مطالعه روی موشها محرومیت از خواب باعث ایجاد سندرمی به صورت مقابل شد:

▶ ظاهری ضعیف و نحیف

▶ ضایعات پوستی

▶ کاهش وزن

▶ افزایش مصرف انرژی

▶ افزایش مصرف غذا

▶ کاهش درجه حرارت بدن و مرگ.

ابن سینا:

پس از ورزش و غذا، تدبیر خواب مهمترین عامل حفظ سلامتی

به همین دلیل بعد از بیدار شدن از خواب، انسان نهایت **راحتی** را پیدا کرده و خستگی و کسالت‌های زمان بیداری از او دفع می‌شود و **به حسب عقل، کامل** و **به حسب حسی، قوی** تر و **به حسب نشاط، وافرتر** و افعال طبیعی بدن و هضم طعام و غیره با خواب تکمیل می‌شود.



تقویت تمامی قوای

رخوت قوت نفسانی

از بین برنده انواع خد

خواب معتدل باعث ا

و حرارت (به خاطر ه

می‌شود.

از نافع‌ترین چیز برای

باشد (به خاطر رطوب

کمک به هضم و همچنین نضج مواد





اهداف این برنامه

- ✓ ویژگیهای خواب خوب چیست؟
- ✓ ریتم سیرکادین چیست؟
- ✓ تاثیر خواب خوب بر بازدهی برنامه های آموزشی چگونه است؟





■ زود خوابیدن، زود بیدار شدن

■ بهترین زمان خواب ده شب تا سحر

■ در فاصله چند ساعت مانده به نیمه شب سطح کور تیزول خون کاهش پیدا می کند و در صورتی که در این زمان بخوابیم صبح راحت تر و با هشیاری بیشتری از خواب بیدار می شویم و هر ساعت این خواب دو برابر خوابیدن پس از نیمه شب ارزش دارد.



طول مدت خواب:

بین ۶ تا ۸ ساعت در خواب معتدل

متفاوت بر حسب مزاج و سن



گرم و خشک

- ۶-۷ ساعت خواب شبانه
- روزهای تابستان یک ساعت بعد از ناهار
- اجتناب از بی خوابی و کم خوابی (کمتر از پنج ساعت) و دیر خوابیدن

■ خواب و مزاج: اغلب خواب افراد با مزاج سردتر و گرم و تر بیشتر ولی افراد با مزاج سرد و خشک و گرم و خشک، با خواب کمتری انرژی لازم را به دست می آورند . بیشترین خواب را کودکان دارند چون رطوبت بیشتری دارند.

■ در مجموع خواب و آسایش برای خشک مزاجان بسیار مفید است و تر مزاجان از پر خوابی پرهیز کنند.

ساعت

سرد و خشک

- ۶-۷ ساعت خواب شبانه
- حداکثر نیم ساعت چرت بعد از غذای ظهر
- اجتناب از بی خوابی و کم خوابی (کمتر از پنج ساعت) مستعد کم خوابی





معیار خواب کافی:
احساس نشاط و سبکی بعد از آن و آمادگی ذهنی در طول روز





مکان خواب:

محل خواب باید نرم و متناسب مزاج هر شخص به لحاظ گرمی و سردی باشد و از بوی بد عاری باشد. جای ترسناکی نباشد و از حیوانات و حشرات موذی هم مصون باشد.

آرام و کم نور (هورمون ملاتونین که اصلی ترین هورمون خواب است در تاریکی افزایش ترشح دارد).





➤ توصیه شده که گرم مزاجان و درگرم لباس کتان

➤ سردمزاجان و در سرما لباس پنبه ای و حریر

➤ در کل به هنگام خواب باید از پوشش و روانداز بیشتری استفاده کرد و بهتر است هنگام خواب، حداقل، روی شکم پوشانده شود تا هضم بهتری اتفاق افتد.

➤ داشتن پوشش مناسب مثل پتو یا پوششهای نازکتر حتی در تابستان



► بهترین زمان خواب بعد از گذشتن غذا از معده: ۲ ساعت فاصله
► نخوابیدن با شکم پر و یا گرسنگی طولانی



- Set a schedule – go to bed and wake up at the same time each day.
- Exercise 20 to 30 minutes a day but no later than a few hours before going to bed.
- Relax before bed – try a warm bath, reading, or another relaxing routine.
- Stop using electronic devices an hour before bed, especially those emitting blue light as smartphones, tablets, and televisions.



- تنظیم زمان خوابیدن و بیدار شدن (هر روز ساعت معین بخوابید و بیدار شوید)
- برنامه ورزشی منظم (با فاصله چند ساعته با خواب)
- آرامش ۱ ساعت قبل رفتن به رختخواب
- یادداشت چیزهای نگران کننده یا اشتغال ذهنی داشتن و پرداختن صبح فردا به آنها
- یک ساعت قبل از خواب استفاده از وسایل الکترونیکی را متوقف کنید، به خصوص آنهایی که نور آبی ساطع می کنند مانند گوشی های هوشمند، تبلت ها و تلویزیون.

- Create a room for sleep – avoid bright lights and loud sounds, keep the room at a comfortable temperature, and don't watch TV or have a computer in your bedroom.
- Schedule before-bed activities to signal that you are winding down, such as changing into pajamas and brushing teeth.
- Don't lie in bed awake. If you can't get to sleep, do something else, like reading or listening to music, until you feel tired.



➤ اتاقی برای خواب ایجاد کنید – از نورهای روشن و صداهای بلند اجتناب کنید، و در اتاق خواب خود تلویزیون تماشا نکنید و کامپیوتر نداشته باشید.

➤ فعالیت های قبل از خواب را برنامه ریزی کنید تا نشان دهد که در مرحله پیش از خوابید، مانند پوشیدن لباس خواب و مسواک زدن.

➤ در صورت نخوابیدن از رختخواب جدا شوید

- See a doctor if you have a problem sleeping or if you feel unusually tired during the day. Most sleep disorders can be treated effectively.

➤ اگر مشکل خواب دارید یا اگر در طول روز احساس خستگی غیرعادی می کنید به پزشک مراجعه کنید. اکثر اختلالات خواب را می توان به طور موثر درمان کرد.



✓ خواب زیاد در روز

✓ نگاه به ساعت برای بررسی میزان بی خوابی

✓ ورزش درست قبل از خوابیدن

✓ مصرف غذای سنگین قبل خواب برای بهتر خوابیدن

✓ نوشیدن قهوه در عصر و غروب

✓ سیگار کشیدن در صورت بی خوابی

✓ مصرف الکل

✓ نگاه کردن به تلویزیون در رختخواب

✓ مطالعه در رختخواب در صورت بی خوابی

✓ خوردن غذا در رختخواب

✓ ورزش کردن در رختخواب

✓ صحبت با تلفن در رختخواب







➤ ریتم‌های شبانه‌روزی طیف وسیعی از عملکردها را از نوسانات روزانه در بیداری گرفته تا دمای بدن، متابولیسم و ترشح هورمون‌ها هدایت می‌کنند.

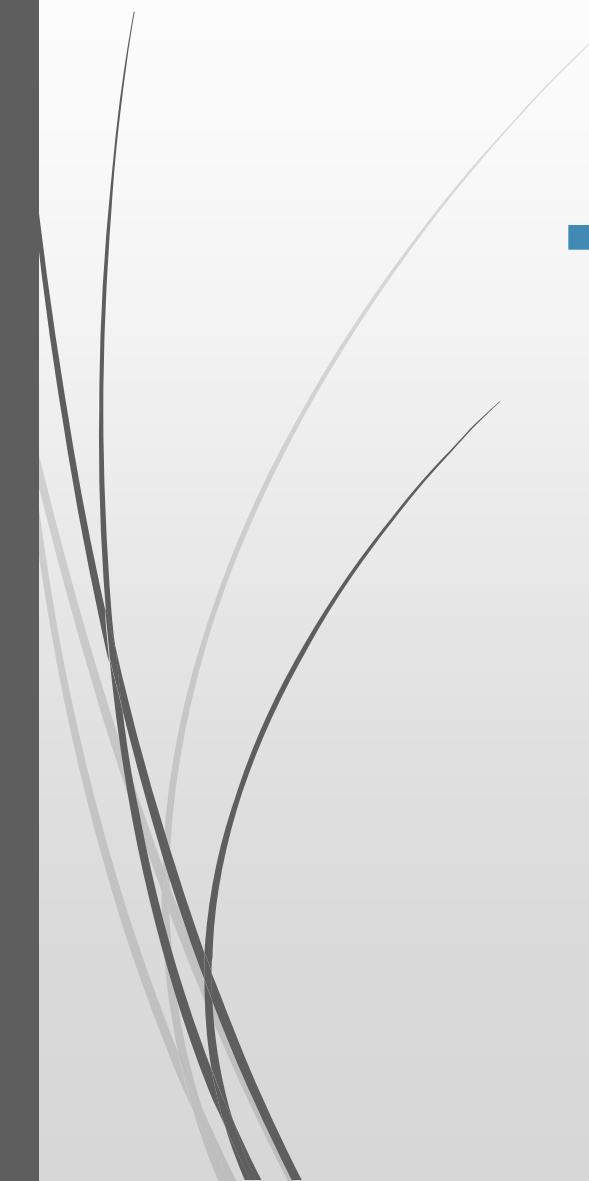
➤ کنترل زمان خواب

➤ باعث خواب آلودگی در شب و تمایل به بیدار شدن در صبح بدون زنگ هشدار

➤ تاثیر بر دمای بدن

➤ تاثیر بر ترشح ملاتونین (هورمون) احساس خواب آلودگی پس از کاهش نور.

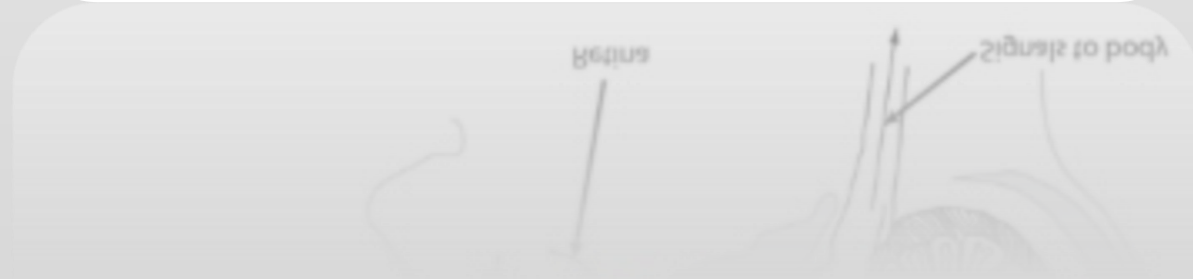
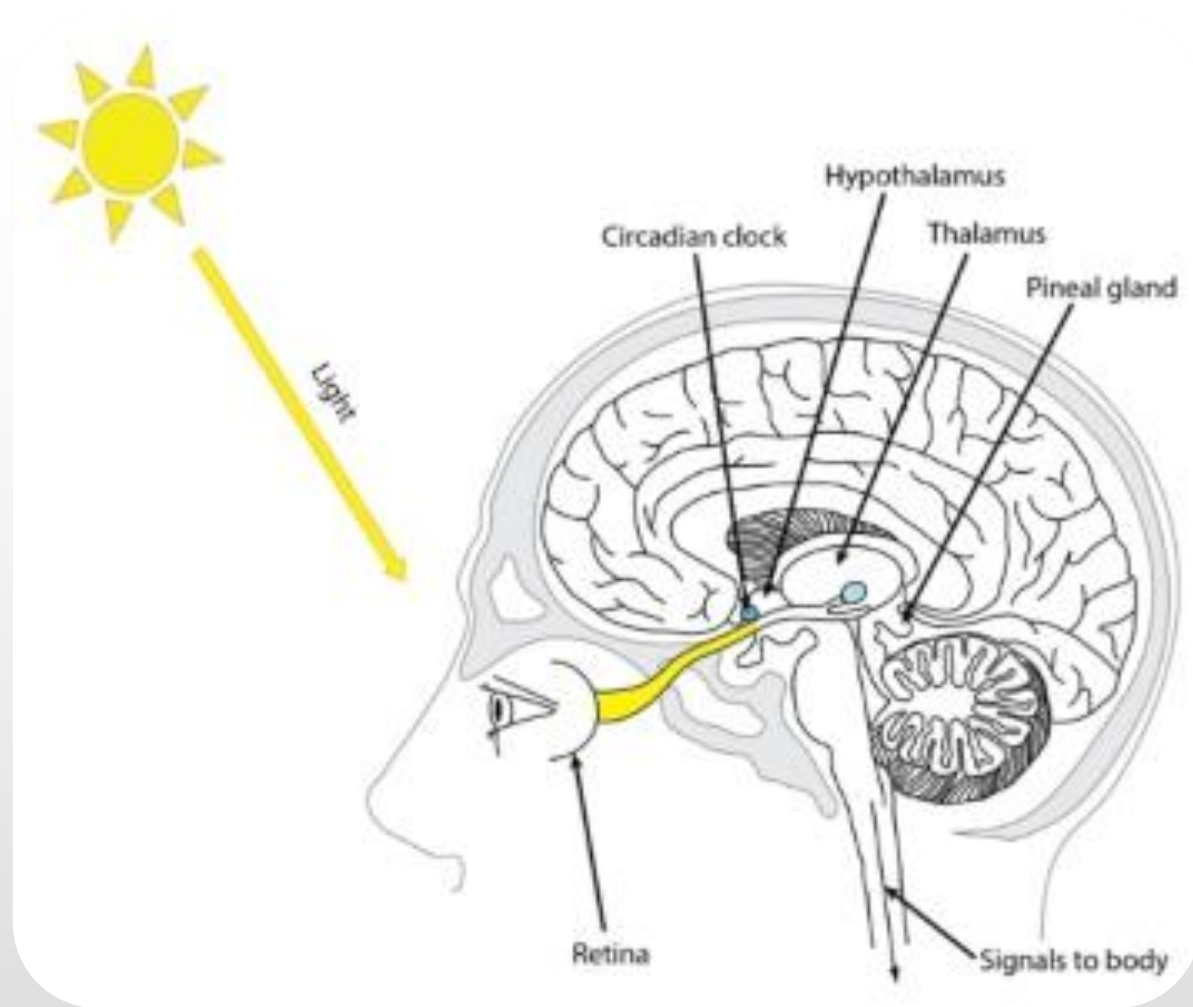
➤ تاثیر بر عاداتهای غذایی و همچنین هضم غذا

- 
- 
- ▶ Circadian rhythm dysregulation or Chrono disruption has been associated with several diseases, from mental to autoimmune diseases, and with life quality change

▶ اختلالات ریتم شبانه روزی با چندین بیماری، از بیماری های روانی گرفته تا بیماری های خودایمنی، و با تغییر کیفیت زندگی مرتبط است.

- 
- 
- ▶ Desynchronization between the circadian rhythm and body metabolism contributes to the development of cardiovascular diseases including arteriosclerosis and thrombosis.

▶ عدم هماهنگی بین ریتم شبانه روزی و متابولیسم بدن به ایجاد بیماری های قلبی عروقی از جمله تصلب شرایین و ترومبوز کمک می کند.



بررسی رابطه ریتم سیرکادین، خلق و خو، کانون توجه و کیفیت خواب با رضایت تحصیلی

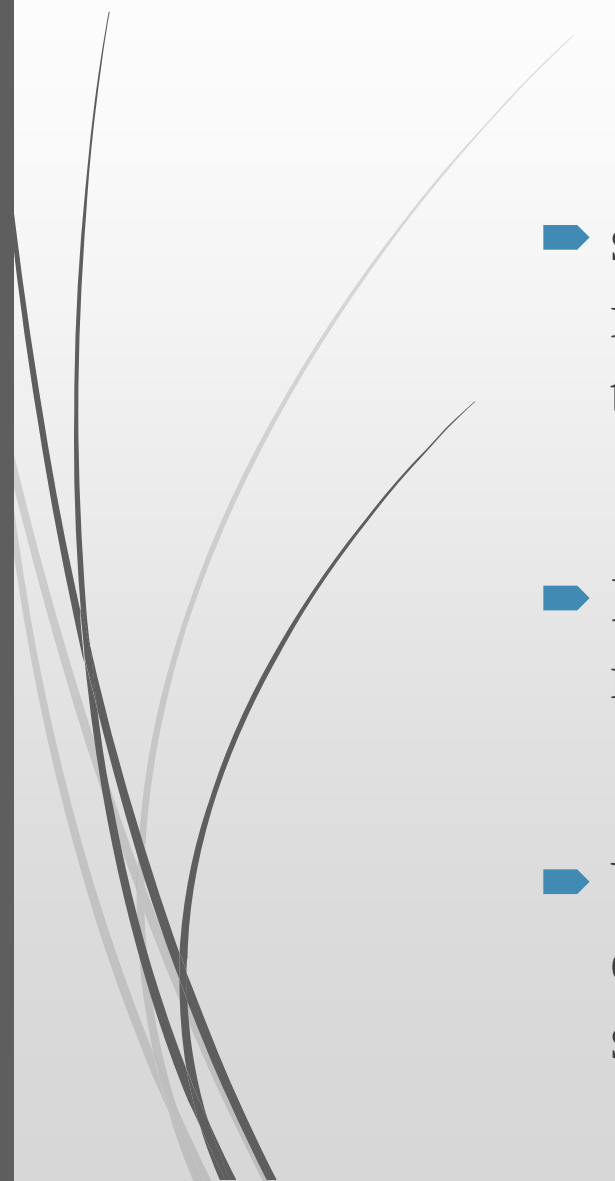
دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران

Analyzing the Relationship of Circadian Rhythm, Temperament, Focus of Attention and Sleep Quality with Scholastic Satisfaction of Male, High School Students in Tehran

➡ ۳۴۴ دانش آموز بررسی شدند.

➡ ارتباط معنادار بین افزایش رضایت تحصیلی با ریتم سیرکادین وجود داشت.

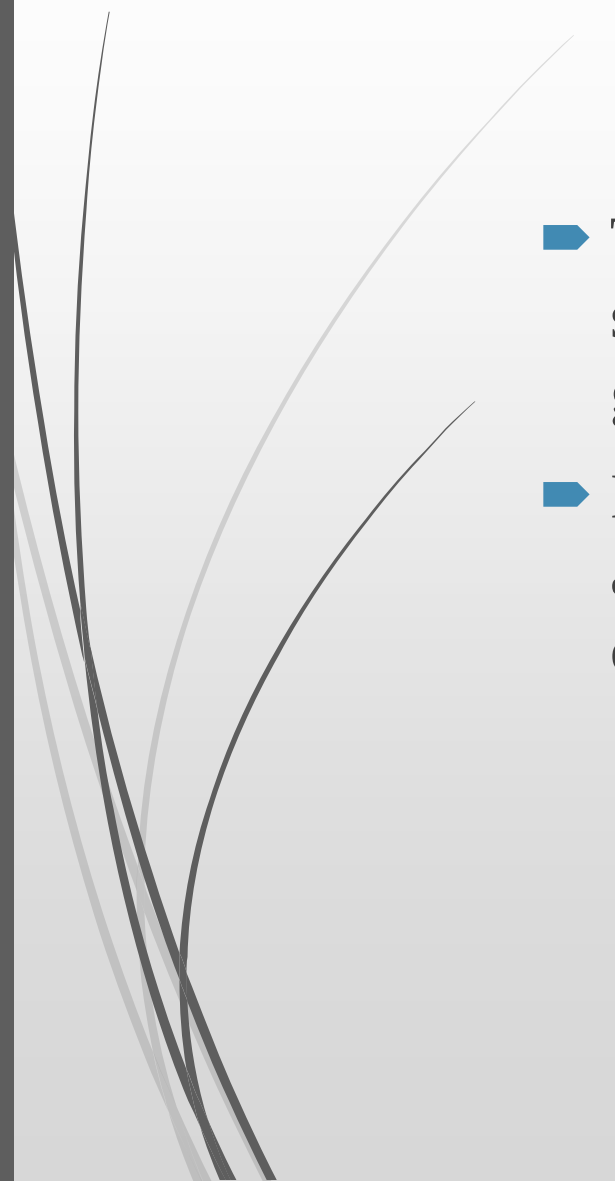


- 
- 
- sleeping helps strengthen memories you've formed throughout the day.
 - It also helps to link new memories to earlier ones.
 - You might even come up with creative new ideas while you slumber.

■ تقویت خاطراتی که در طول روز ایجاد شده

■ کمک به پیوند دادن خاطرات جدید به خاطرات قبلی

■ حتی شکل گیری ایده های خلاقانه جدید

- 
- 
- ▶ The non-REM stages of sleep seem to prime the brain for good learning the next day.
 - ▶ If you haven't slept, your ability to learn new things could drop by up to 40%.

▶ به نظر می رسد مراحل non-REM خواب، مغز را برای یادگیری خوب در روز بعد آماده می کند.

▶ اگر نخوابیده اید، توانایی شما برای یادگیری چیزهای جدید تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.

➤ یادگیری و حافظه اغلب در قالب سه عملکرد توصیف می شوند:

➤ **اکتساب** معرفی اطلاعات جدید به مغز

➤ **تثبیت** فرآیندهای مرتبط با پایداری حافظه

➤ **یادآوری** توانایی دسترسی به اطلاعات (چه آگاهانه و چه ناخودآگاه) پس از ذخیره آن

➤ هر یک از این مراحل برای عملکرد مناسب حافظه ضروری است. اکتساب و یادآوری فقط در هنگام بیداری رخ می دهد، اما تحقیقات نشان می دهد که تثبیت حافظه در طول خواب از طریق تقویت اتصالات عصبی که خاطرات ما را تشکیل می دهند، صورت می گیرد.



گروه های دارای فاصله زمان استراحت کافی بین دو جلسه و استراحت کامل، سطح اجرای روز بعد آنها نسبت به روز قبل بالاتر بود.

