

بهترین روش رفع خواب آلودگی هنگام درس خواندن



یک فرایند کاملاً طبیعی که بدن هر فردی به اون نیاز داره . هر فرد در طول شبانه روز به ۶ تا ۸ ساعت خواب مفید نیاز داره . مطمئناً برا هر کدوم از ما این اتفاق حداقل یکبار هم که شده افتاده که موقع خوندن یک کتاب به یکباره تو به خواب عمیق یا به چرت چند دقیقه ای فرو می ریم . اصلاً انگار ماده بیهوشی به آدم تزریق می کنن همین که کتاب رو باز میکنی و شروع میکنی به چرت زدن !!!!!

دلایل مختلف خواب آلودگی در هنگام درس خواندن:

- خواب روز قبل به میزان کافی نبوده باشه .
 - اون کتاب یا مبحثی که تو اون لحظه دارین مطالعه می کنید .
 - حالت فیزیکی در هنگام مطالعه
 - ساعت مطالعه
 - و
- خب پس تا اینجا تا حدودی دلایل رو شناختیم اما حالا چیکار کنیم که از این اتفاق جلوگیری کنیم .

روش های رفع خواب آلودگی

- دوستان وضعیت شما هنگام مطالعه خیلی مهمه همیشه سعی کنید صاف بشینید و اگر دیدین حتی در این حالت هم خواب به سراغتون میاد و مانع درس خوندنتون میشه بلند شید و شروع کنید به راه رفتن اینکار باعث میشه که بدن شما بیشتر درگیر شه و فعالیت بیشتری داشته باشه .
- موقع مطالعه سعی کنید دائماً وضعیت خودتون رو تغییر بدین چون ثابت موندن به دنبال خودش خواب آلودگی رو به همراه داره .
- همون جور که میدونید برای جلوگیری از خواب به راه معمولی هم که استفاده میشه زدن آب سرد به صورت ، چون مرکز خواب در بدن در مسیر مرکز گرما و سرما قرار داره و با تحریک این مراکز ، مرکز خواب هم تحریک میشه و باعث میشه به قول معروف خواب از کلتون پره .
- به موضوع دیگه که اهمیت داره درس یا مبحثیه که دارین مطالعه می کنین . سعی کنید تو زمان هایی که بیشتر حس خواب آلودگی می کنید مثلاً اول صبح یا آخر شب ها بیشتر مطالبی رو که به اون ها علاقه دارین مطالعه کنید اینکار باعث میشه که جذابیت اون مباحث برای شما ، شما رو از اون حس خواب آلودگی دور کنه .
- برنامه خیلی پر هم میتونه باعث خواب آلودگی شه چون دانش آموز داره فشار بیشتری رو تحمل میکنه برای همین باید برنامهتون متناسب با توان شما باشه .
- نداشتن یه برنامه معین و منظم هم معمولاً بیشتر باعث خواب آلودگی میشه و مطمئناً داشتن برنامه برای جلوگیری از این امر خیلی به شما کمک میکنه .
- فضایی که دارین تو اون درس هم میخونید خیلی مهمه معمولاً اگه نور اتاق کم باشه و هوا گرم باشه فرد خود به خود به سمت خواب میره ، پس باید تو یه محیط خنک با هوای معتدل درس بخونیم تا حد امکان .
- همیشه سعی کنید یه فاصله نیم ساعتی حدوداً بین بیدار شدن از خواب و یا غذا خوردنتون با شروع به مطالعهتون باشه .
- اصولاً به ازای هر نیم ساعت مطالعه باید ۵ دقیقه استراحت کنید پس سعی کنید برای جلوگیری از خواب آلودگی و

خستگی حتما اینکارو انجام بدین یعنی مثلا اگه یک ساعت و نیم درس خوندين حتما بعدش سعی کنید حدود ۱۵ دقیقه استراحت کنید .

- خوردن مواد شیرین و کشیدن نفس عمیق و ورزش کردن هم میتونه از خواب آلودگی شما جلو گیری کنه .
- اما بهترین روش برای رفع خواب آلودگی گرفتن وضو با آب سرده. دلیل اصلی این موضوع اینه که شما آب سرد را دقیقا به محل شاهرگ های اصلی بدن و چاکراه های انرژی میزنید و این کار باعث رفع کامل خواب آلودگی و رستارت شدن شما میشود.

فواید داشتن خواب کافی در روز

خب تا الان در مورد جلوگیری از خواب حین مطالعه صحبت کردیم اما باید بدانید که خواب کافی هنگام درس خوندن هم از اهمیت خیلی بالایی برخورداره. اصولا خوابیدن کافی بعد از یک روز درس خوندن باعث تثبیت مطالبی که در طی اون روز مطالعه کردین در ذهن شما میشه .

خواب کافی هم همونطور که در ابتدا هم گفتم معمولا بین ۶ تا ۸ ساعت با توجه به نیاز بدن هر فرد متفاوته .

برای مشاهده سایر تکنیک ها کلیک بفرمایید