PROTOCOLS

کتاب «Protocols» نوشته‌ی **اندرو هوبرمن**، عصب‌شناس و استاد دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه استنفورد، مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های ساده و عملی برای سلامت جسم و ذهن است. معیار انتخاب هر پروتکل در این کتاب سه اصل است: اثربخش باشد، هزینه و زمان زیادی نخواهد، و ایمن باشد.
کتاب هفت فصل دارد: خواب؛ ورزش؛ کنترل استرس؛ تغذیه؛ نور؛ تمرکز، انگیزه و یادگیری؛ و رشد فردی.

www.zeeman.ir
www.narimansadri.com

فصل اول به خواب می‌پردازد و ۱۵ پروتکل را به ترتیب اهمیت ارائه می‌کند. اگر فرصت اجرای همه‌ی آن‌ها را ندارید، از ابتدای فهرست شروع کنید.

۱. نور صبح:

در ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ی اول بیداری، در فضای باز قرار بگیرید. مدت لازم در **روز آفتابی** ۵ تا ۱۰ دقیقه، **روز ابری** حدود ۱۵ دقیقه و **روز کاملاً گرفته** حدود ۳۰ دقیقه است. این کار بدون عینک آفتابی و نه از پشت شیشه انجام شود. **هرگز مستقیم به خورشید خیره نشوید.**

۲. نور عصر:



اواخر بعدازظهر یا نزدیک غروب، ۱۰ **تا ۱۵ دقیقه** در فضای باز باشید.

۳. کاهش نور در شب:



پس از غروب، نور خانه را کم کنید. از چراغ‌های کم‌نور، زرد یا قرمز در ارتفاع پایین استفاده کنید. بین ساعت **۱۱ شب تا ۴ صبح** از نور تند پرهیز کنید.

۴. برنامه‌ی ثابت خواب:



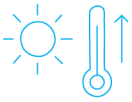
ساعت خواب و بیداری متناسب با تیپ ساعتی بدن خود را انتخاب کنید که دست‌کم **۶ تا ۸ ساعت** خواب فراهم کند، و هر روز به آن پایبند بمانید.

۵. خنک شدن بدن در شب:



دمای اتاق خواب را **۱۸ تا ۲۰ درجه** (حداکثر ۲۱) نگه دارید. پیش از خواب دوش آب گرم بگیرید. ورزش شدید در ۳ تا ۴ ساعت پیش از خواب انجام ندهید.

۶. گرم شدن ملایم پیش از بیداری:



دمای اتاق را طوری تنظیم کنید که **یک تا دو ساعت** پیش از بیداری کمی گرم‌تر شود.

۷. چرت درست:



برای افزایش انرژی، **۱۵ تا ۲۰ دقیقه** چرت بزنید. پس از یک شب بسیار بد، حداکثر ۹۰ دقیقه بخوابید، و نه در ساعات پایانی روز.

۸. استراحت عمیق بدون خواب:



دراز بکشید و چشم‌ها را ببندید. **۱۰ تا ۳۰ دقیقه** با بازدم‌های طولانی نفس بکشید و توجه را به بخش‌های مختلف بدن ببرید. این تمرین هنگام بیداری نیمه‌شب هم مفید است.

۹. مکمل‌ها:



اولویت با ابزارهای رفتاری (نور، دما، ورزش و تغذیه) است. مصرف هر مکمل فقط با مشورت پزشک، به صورت جداگانه و یکی‌یکی باشد. **مکمل‌های خواب:** منیزیم، اپی‌ژنین (از عصاره‌ی بابونه) و ال‌تیانین، **حدود ۳۰ دقیقه پیش از خواب**

۱۰. داروهای خواب:



آخرین گزینه هستند و فقط با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شوند. مشکل مداوم خواب ممکن است نشانه‌ی یک بیماری زمینه‌ای باشد.

۱۱. کافئین:



۸ تا ۱۰ ساعت پیش از خواب (و برای افراد حساس ۱۲ ساعت) کافئین مصرف نکنید. اولین نوشیدنی کافئین‌دار روز را حداقل ۹۰ دقیقه پس از بیداری بنوشید.

۱۲. الکل:



الکل را هرگز به‌عنوان کمک خواب به کار نبرید. تا **۸ ساعت** پیش از خواب از مصرف آن پرهیز کنید.

۱۳. کانابیس:



برای خواب استفاده نشود. کیفیت خواب را کاهش می‌دهد و **وابستگی** ایجاد می‌کند.

۱۴. صفحه‌های نمایش:



یک ساعت پیش از خواب از گوشی، تبلت، لپ‌تاپ و تلویزیون استفاده نکنید. آن‌ها را از اتاق خواب خارج کنید و به جای گوشی از ساعت زنگ‌دار استفاده کنید.

۱۵. جت‌لگ:

پیش از سفر به شرق: دو روز قبل، هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زودتر بیدار شوید و بلافاصله نور تند ببینید.
پیش از سفر به غرب: همین برنامه را ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دیرتر انجام دهید.
در مقصد: وعده‌های غذایی را با ساعت محلی هماهنگ کنید.

این راهنما جنبه‌ی آموزشی دارد و جایگزین مشاوره‌ی پزشکی نیست. در صورت مشکل مداوم خواب، بیماری زمینه‌ای یا مصرف دارو، با پزشک مشورت کنید.

زیمان ZEEMAN