

## در طول شبانه روز چند ساعت بخوابیم؟

خواب یکی از بنیادی‌ترین و حیاتی‌ترین نیازهای زیستی انسان محسوب می‌شود که تأثیر گسترده‌ای بر ابعاد گوناگون عملکرد فیزیکی و روانی دارد. در طول خواب، مغز به پردازش اطلاعات، تثبیت خاطرات و تنظیم احساسات می‌پردازد؛ در حالی که بدن فرآیند بازسازی سلولی، ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی را آغاز می‌کند. این تعامل منظم میان مغز و بدن در گرو خواب باکیفیت و کافی است. از سوی دیگر، هورمون‌هایی نظیر ملاتونین و کورتیزول که در تنظیم خلق‌وخو، متابولیسم و ساعت زیستی بدن نقش دارند، تحت تأثیر مستقیم کیفیت خواب قرار دارند. اما یکی از پرسش‌های پرتکرار در حوزه سلامت این است که: «در شبانه‌روز چند ساعت خواب برای بدن کافی است؟» پاسخ به این سؤال نه تنها به سن و شرایط جسمانی فرد بستگی دارد، بلکه به عوامل محیطی، سبک زندگی و حتی انتخاب صحیح بستر خواب نیز مربوط می‌شود. به‌عنوان مثال، استفاده از **تاشک ریکو** که طراحی آن بر پایه اصول ارگونومی و پشتیبانی از ستون فقرات است، می‌تواند نقش مهمی در افزایش کیفیت خواب و کاهش بیدارشدن‌های شبانه ایفا کند.

### اهمیت خواب کافی

خواب کافی صرفاً به معنای یک دوره استراحت غیرفعال برای بدن نیست؛ بلکه فرآیندی پیچیده، پویا و کاملاً فعال در سطح زیستی و عصبی است. در طول خواب، بدن نه تنها به بازیابی انرژی می‌پردازد، بلکه عملکردهای حیاتی بسیاری نیز در پس‌زمینه در حال اجراست. یکی از مهم‌ترین این عملکردها، پردازش اطلاعات و خاطرات توسط مغز است. در مرحله خواب (REM حرکت سریع چشم)، مغز تجربیات روز را دسته‌بندی، فیلتر و به حافظه بلندمدت منتقل می‌کند.

علاوه بر آن، خواب نقش اساسی در ترمیم بافت‌ها، ساخت پروتئین‌ها و ترشح هورمون‌های رشد دارد. در واقع، رشد بدن کودکان و نوجوانان در درجه اول در طول خواب شبانه انجام می‌شود. در بزرگسالان نیز، خواب باکیفیت موجب تسریع در بهبود زخم‌ها، حفظ توده عضلانی و تعادل عملکردهای متابولیکی می‌گردد.

از دیگر تأثیرات مهم خواب کافی، تقویت سیستم ایمنی بدن است. در زمان خواب، تولید برخی از سیتوکین‌ها (پروتئین‌هایی که در مبارزه با عفونت‌ها نقش دارند) افزایش می‌یابد. این فرآیند در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها، به‌ویژه بیماری‌های ویروسی و التهابی، بسیار مؤثر است.

به‌طور خلاصه، خواب کافی نه تنها تضمین‌کننده‌ی حس شادابی و تمرکز در طول روز است، بلکه یکی از ارکان اصلی سلامت عمومی، پیشگیری از بیماری‌ها و عملکرد ذهنی و فیزیکی بهینه محسوب می‌شود. نادیده گرفتن آن، مانند چشم‌پوشی از تغذیه یا تحرک بدنی، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد.

## الگوی خواب طبیعی انسان

خواب انسان برخلاف تصور رایج، یک فرایند یکنواخت و ثابت نیست، بلکه به صورت چرخه‌ای و مرحله‌به‌مرحله انجام می‌شود. این چرخه‌ها شامل سه مرحله اصلی هستند: خواب سبک (N1) و (N2)، خواب عمیق (N3) و مرحله خواب (REM حرکت سریع چشم‌ها). هر چرخه خواب به‌طور میانگین حدود ۹۰ دقیقه زمان می‌برد و در یک خواب شبانه‌ی کامل، این چرخه معمولاً ۴ تا ۶ بار تکرار می‌شود.

در مراحل ابتدایی خواب، بدن به آرامی از بیداری وارد حالت خواب سبک می‌شود. سپس در مرحله خواب عمیق، ضربان قلب و تنفس کاهش یافته، دمای بدن پایین می‌آید و فرایند بازسازی سلولی و ترشح هورمون رشد به اوج خود می‌رسد. پس از آن، نوبت به مرحله‌ی REM می‌رسد؛ مرحله‌ای که در آن مغز بسیار فعال است و رؤیاهای شکل می‌گیرند. این مرحله نقش مهمی در پردازش حافظه، تثبیت یادگیری و سلامت روان ایفا می‌کند.

تکرار مناسب این چرخه‌ها در طول شب، کیفیت خواب را تعیین می‌کند. اگر خواب مدام قطع شود و چرخه‌ها ناقص بمانند، حتی با وجود ۸ ساعت خواب ممکن است فرد صبح با حس خستگی بیدار شود. بنابراین، **استمرار و عمق خواب، به‌اندازه‌ی مدت‌زمان آن اهمیت دارد.**

### نیاز به خواب در سنین مختلف

نیاز بدن انسان به خواب در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت است و به عوامل زیستی، رشد جسمانی و فعالیت‌های ذهنی بستگی دارد. در ادامه به نیاز خواب در گروه‌های سنی مختلف اشاره می‌شود:

- **نوزادان (۰ تا ۱۲ ماه):** ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب در شبانه‌روز، که به صورت قطعه‌قطعه در طول شب و روز تقسیم می‌شود. در این سن، رشد سریع مغز و بدن نیاز به خواب عمیق و مکرر را افزایش می‌دهد.
- **کودکان دبستانی (۶ تا ۱۲ سال):** بین ۹ تا ۱۱ ساعت خواب شبانه توصیه می‌شود. در این سن، خواب کافی به بهبود تمرکز، یادگیری، رشد فیزیکی و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.
- **نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال):** حدود ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه‌روز لازم است. با توجه به تغییرات هورمونی در دوران بلوغ، بسیاری از نوجوانان دچار تأخیر در زمان خواب می‌شوند که ممکن است منجر به کم‌خوابی شود.
- **بزرگسالان (۱۸ تا ۶۴ سال):** خواب مطلوب برای این گروه بین ۷ تا ۹ ساعت در شب است. در این سن، خواب کافی موجب ارتقای عملکرد شناختی، کاهش استرس و پیشگیری از بیماری‌های مزمن می‌شود.
- **سالمدان (۶۵ سال به بالا):** حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. با افزایش سن، خواب شبانه ممکن است سبک‌تر، کوتاه‌تر و با دفعات بیدار شدن بیشتری همراه باشد. این تغییرات طبیعی هستند اما در صورت بروز اختلالات مکرر، نیاز به بررسی‌های پزشکی وجود دارد.

در مجموع، با افزایش سن تمایل بدن به خواب عمیق کاهش می‌یابد و کیفیت خواب ممکن است افت کند. با این حال، رعایت بهداشت خواب، استفاده از محیط مناسب و انتخاب تشک استاندارد می‌تواند در بهبود الگوی خواب مؤثر واقع شود.

### چه عواملی بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارند؟

کیفیت خواب صرفاً به تعداد ساعاتی که فرد در تخت خواب سپری می‌کند، محدود نمی‌شود؛ بلکه مجموعه‌ای از عوامل داخلی و خارجی بر تجربه‌ی خواب اثرگذارند. یکی از اصلی‌ترین این عوامل، **نور محیط** است. مواجهه با نور مصنوعی، به‌ویژه نور آبی ساطع‌شده از صفحات دیجیتال مانند موبایل و لپ‌تاپ، تولید هورمون ملاتونین را مختل می‌کند و باعث تأخیر در آغاز خواب می‌شود.

**صداهای مزاحم** نیز از دیگر عوامل مؤثر بر خواب هستند. حتی صداهای ضعیف اما مکرر می‌توانند چرخه‌های خواب را مختل کرده و مانع ورود فرد به مراحل عمیق خواب شوند. همچنین **دمای اتاق خواب** نیز نباید بیش از حد بالا یا پایین باشد. دمای مطلوب برای خواب اغلب بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد در نظر گرفته می‌شود.

**تغذیه نیز نقش غیرقابل‌انکاری دارد؛** مصرف کافئین، شکلات، غذاهای چرب و سنگین یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا در ساعات پایانی روز می‌تواند باعث بروز اختلال در به خواب رفتن شود. از طرفی، خوابیدن با معده کاملاً خالی نیز ممکن است باعث بیدار شدن‌های مکرر یا خواب ناآرام شود.

در کنار همه این عوامل، **بستر خواب و به‌ویژه نوع تشک** از اهمیت بالایی برخوردار است. تشکی که بیش از حد نرم یا سفت باشد، باعث فشار به نواحی مختلف بدن به‌ویژه ستون فقرات می‌شود. خوابیدن روی تشک نامناسب می‌تواند منجر به دردهای عضلانی، بی‌خوابی، بیدار شدن مکرر در شب و احساس خستگی در روز بعد شود. بنابراین، انتخاب تشک استاندارد و متناسب با فرم بدن، مانند آنچه در طراحی برخی برندهای معتبر دیده می‌شود، نقش حیاتی در کیفیت خواب ایفا می‌کند.

### تأثیر خواب ناکافی بر عملکرد مغز

مغز انسان برای عملکرد مطلوب خود به خواب کافی و باکیفیت نیاز دارد. کم‌خوابی باعث اختلال در فرآیندهای شناختی مانند تمرکز، تصمیم‌گیری، حل مسئله و به‌ویژه **حافظه کوتاه‌مدت** می‌شود. مطالعات تصویربرداری عصبی نشان داده‌اند که در افراد دچار کم‌خوابی، فعالیت نواحی مختلف مغز کاهش می‌یابد، به‌ویژه ناحیه پیش‌پیشانی که مسئول تصمیم‌گیری منطقی است.

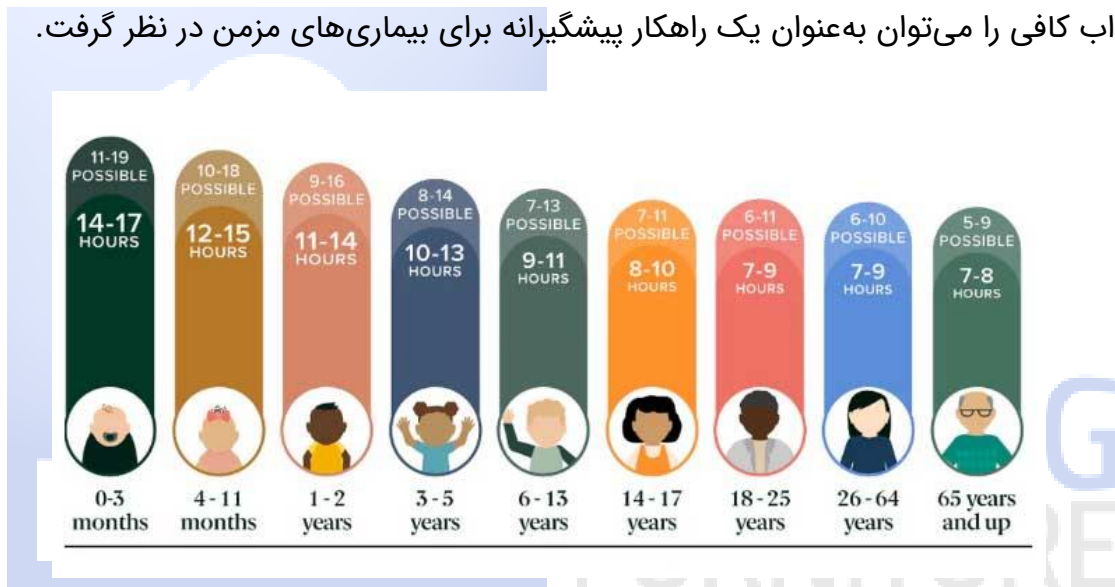
افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند، معمولاً با کندی در واکنش، افزایش اشتباهات و کاهش خلاقیت روبه‌رو هستند. این وضعیت می‌تواند بهره‌وری کاری و تحصیلی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. همچنین خواب ناکافی بر ثبات خلق‌وخو نیز اثر می‌گذارد و می‌تواند منجر به تحریک‌پذیری، اضطراب و حتی افسردگی شود.

## تأثیر خواب ناکافی بر سلامت جسمی

کمبود خواب تأثیرات بلندمدتی بر سلامت فیزیکی دارد که نباید نادیده گرفته شود. خواب ناکافی با افزایش سطح **هورمون کورتیزول (هورمون استرس)** همراه است که این موضوع به نوبه‌ی خود می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و ضربان قلب شود. همچنین سطح انسولین در بدن دچار نوسان شده و **خطر ابتلا به دیابت نوع ۲** افزایش می‌یابد.

از دیگر پیامدهای فیزیکی کم‌خوابی می‌توان به **افزایش اشتها و اضافه‌وزن** اشاره کرد. در این شرایط، هورمون گرلین (محرک اشتها) افزایش می‌یابد و در مقابل هورمون لپتین (سرکوب‌کننده‌ی اشتها) کاهش پیدا می‌کند، که نتیجه آن تمایل به پرخوری است.

همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که افراد دارای خواب ناکافی، نسبت به ویروس‌ها و باکتری‌ها آسیب‌پذیرتر هستند، چرا که سیستم ایمنی بدن در حالت کم‌خوابی به‌خوبی عمل نمی‌کند. در نتیجه، خواب کافی را می‌توان به‌عنوان یک راهکار پیشگیرانه برای بیماری‌های مزمن در نظر گرفت.



## نقش ساعت بیولوژیکی در تنظیم خواب

بدن انسان دارای یک سیستم تنظیم‌کننده داخلی به نام **ریتم شبانه‌روزی (circadian rhythm)** است که مانند یک ساعت زیستی، چرخه‌های خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. این سیستم بر اساس نور و تاریکی محیط برنامه‌ریزی شده و تحت تأثیر هورمون ملاتونین عمل می‌کند.

در طول روز، نور خورشید باعث سرکوب ترشح ملاتونین و ایجاد بیداری می‌شود؛ اما با غروب آفتاب، سطح ملاتونین در بدن افزایش یافته و بدن را برای خواب آماده می‌سازد. استفاده زیاد از نور مصنوعی و صفحات نمایش در شب، این ساعت زیستی را مختل می‌کند و منجر به اختلالات خواب و حتی بی‌خوابی می‌شود.

همچنین، تطابق با ساعت خواب مشخص، بیدار شدن در زمان معین و پرهیز از خوابیدن در ساعات نامنظم، همگی در هماهنگی این سیستم نقش دارند. اختلال در ریتم شبانه‌روزی، همانند آنچه در

شیفت‌های کاری شبانه یا مسافرت‌های بین‌قاره‌ای (جت لگ) اتفاق می‌افتد، می‌تواند باعث بروز مشکلات فیزیولوژیکی متعددی شود.

## تحلیل خواب شبانه و خواب روزانه

هرچند خواب در هر زمان از شبانه‌روز برای بدن مفید است، اما خواب شبانه به دلیل هماهنگی کامل با ریتم بیولوژیکی بدن، تأثیرگذاری بیشتری دارد. بیشترین ترشح هورمون ملاتونین بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد رخ می‌دهد، که اگر فرد در این بازه در خواب عمیق باشد، بازسازی بدن به شکل موثرتری انجام می‌شود.

در مقابل، خواب روزانه یا چرت‌های کوتاه می‌تواند مکمل خوبی برای رفع خستگی یا بهبود تمرکز باشد، به شرط آن‌که از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تجاوز نکند. خواب طولانی‌تر در روز ممکن است باعث ورود به مراحل عمیق خواب شده و در نتیجه بیدار شدن را دشوار کند. همچنین این موضوع می‌تواند خواب شب را نیز تحت تأثیر منفی قرار دهد.

## خواب مفید چند ساعت است؟

به طور عمومی، بزرگسالان برای حفظ سلامت ذهنی و جسمی خود به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. اما این عدد برای همه یکسان نیست و عوامل ژنتیکی، شرایط جسمانی، میزان فعالیت روزانه و کیفیت خواب نیز در تعیین مقدار دقیق آن نقش دارند.

نکته‌ای که نباید فراموش شود این است که کیفیت خواب مهم‌تر از کمیت آن است. فردی که ۸ ساعت در محیطی پر سر و صدا و روی بستر نامناسب خوابیده است، احتمالاً از نظر جسمی و ذهنی به اندازه کسی که فقط ۶ ساعت خواب آرام و عمیق داشته، بهبود نیافته است. بنابراین به جای تمرکز صرف بر تعداد ساعت‌ها، باید به عمق خواب، تداوم چرخه‌های خواب و عدم بیدار شدن‌های مکرر توجه ویژه‌ای داشت.

## عوامل اختلال در خواب

داشتن خوابی آرام و پیوسته، نیازمند فراهم بودن شرایط فیزیکی و روانی مناسب است. با این حال، بسیاری از افراد درگیر عوامل محیطی و رفتاری هستند که باعث بروز اختلال در خواب می‌شوند. در این بخش به مهم‌ترین عوامل اختلال‌زا در خواب اشاره می‌کنیم:

### ۱. استرس روانی

اضطراب، نگرانی‌های شغلی، فشارهای تحصیلی یا مشکلات شخصی می‌توانند به راحتی الگوی خواب طبیعی را مختل کنند. ذهنی که درگیر افکار منفی و تحلیل رویدادهای روزانه است، به سختی می‌تواند وارد فاز آرامش و خواب عمیق شود. استرس مزمن حتی ممکن است منجر به بی‌خوابی‌های مزمن یا بیدار شدن‌های مکرر در طول شب گردد.

## ۲. نور آبی موبایل و تلویزیون

صفحات دیجیتال مانند موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و تلویزیون، نوری موسوم به **نور آبی (Blue Light)** ساطع می‌کنند که تولید ملاتونین - هورمون تنظیم‌کننده خواب - را سرکوب می‌کند. استفاده از این دستگاه‌ها در ساعات پایانی شب، پیام نادرستی به مغز می‌فرستد و باعث تأخیر در به خواب رفتن یا کاهش عمق خواب می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند حداقل یک ساعت پیش از خواب، استفاده از وسایل دیجیتال را به حداقل برسانید.

## ۳. مصرف کافئین و غذای سنگین قبل از خواب

کافئین که در قهوه، چای پررنگ، نوشابه‌های انرژی‌زا و شکلات وجود دارد، یک محرک عصبی قوی است که می‌تواند حتی چندین ساعت پس از مصرف، مانع خواب‌آلودگی شود. از سوی دیگر، خوردن غذای سنگین و پرچرب پیش از خواب نیز سیستم گوارشی را درگیر نگه می‌دارد و خواب آرام را دشوار می‌سازد. مصرف وعده‌ی سبک، دست‌کم دو تا سه ساعت قبل از خواب، توصیه می‌شود.

## ۴. نویز محیطی (آلودگی صوتی)

وجود صداهای پیوسته یا ناگهانی مانند تردد خودروها، صدای تلویزیون، گفتگوهای بلند یا حتی صدای تیک‌تاک ساعت می‌تواند چرخه خواب را مختل کند. حتی اگر فرد به نظر در خواب باشد، این صداها ممکن است از رسیدن به خواب عمیق جلوگیری کرده و باعث احساس خستگی در صبح شوند. استفاده از گوشی‌های ضد صدا، پرده‌های ضخیم یا دستگاه‌های نویز سفید (white noise) می‌تواند راهکار مناسبی باشد.

## ۵. دمای نامناسب اتاق خواب

تنظیم دمای محیط خواب یکی از عوامل حیاتی در شروع و تداوم خواب باکیفیت است. دمای بالا منجر به تعریق و بی‌قراری، و دمای بسیار پایین باعث لرز و بیدار شدن‌های ناگهانی می‌شود. دمای ایده‌آل اتاق خواب معمولاً بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد در نظر گرفته می‌شود. همچنین، استفاده از ملحفه، پتو و تشک مناسب، مانند تشک‌هایی با قابلیت تهویه‌ی هوا، می‌تواند نقش مهمی در حفظ دمای متعادل بدن ایفا کند.

## چگونه خواب بهتری داشته باشیم؟

داشتن خوابی آرام و باکیفیت نیازمند ترکیبی از رعایت اصول رفتاری، تنظیم محیط فیزیکی و توجه به سلامت ذهنی است. در ادامه، راهکارهایی عملی و اثربخش برای بهبود خواب شبانه ارائه می‌شود:

- **تنظیم یک ساعت خواب منظم:** خوابیدن و بیدار شدن در ساعات مشخص even-در روزهای تعطیل-باعث تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن می‌شود و کیفیت خواب را به مرور افزایش می‌دهد.

- **پرهیز از وسایل دیجیتال پیش از خواب:** حداقل یک ساعت پیش از رفتن به تخت، باید استفاده از موبایل، تبلت، تلویزیون و رایانه را متوقف کرد. نور آبی این دستگاه‌ها ریتم طبیعی ترشح ملاتونین را مختل می‌کند و ذهن را در حالت بیداری نگه می‌دارد.
- **مصرف شام سبک و زود هنگام:** خوردن غذاهای سبک، کم‌چرب و زودتر از زمان خواب، کمک می‌کند که سیستم گوارش آرام‌تر عمل کرده و بدن آماده‌ی ورود به حالت استراحت شود.
- **فعالیت بدنی منظم در طول روز:** انجام ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری دست‌کم ۳ تا ۴ بار در هفته، تأثیر چشمگیری در بهبود کیفیت خواب دارد. البته، ورزش شدید نباید در ساعات پایانی شب انجام شود.
- **توجه به کیفیت تشک و بستر خواب:** استفاده از یک تشک استاندارد و ارگونومیک مانند تشک ریکو که از ستون فقرات و فرم بدن به‌درستی پشتیبانی می‌کند، می‌تواند احتمال بیدار شدن‌های شبانه را کاهش داده و روند ورود به خواب عمیق را تسهیل کند.

### نقش محیط فیزیکی در کیفیت خواب

اتاق خواب باید فضایی آرام، ایزوله و سازگار با نیازهای زیستی بدن باشد. در این زمینه، چند عامل کلیدی مورد توجه قرار می‌گیرند:

- **نور:** فضای اتاق باید در زمان خواب کاملاً تاریک باشد. استفاده از پرده‌های ضخیم یا ماسک چشمی می‌تواند در این راستا مؤثر باشد.
- **صدا:** حذف یا کاهش صداهای خارجی از طریق عایق صوتی، پنجره‌های دوجداره یا دستگاه‌های نویز سفید کمک می‌کند تا ذهن وارد فاز استراحت شود.
- **دما:** بهترین دمای اتاق برای خواب، بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است. هوای بسیار گرم یا سرد خواب را مختل می‌کند و موجب بیدار شدن مکرر می‌شود.
- **بستر خواب:** انتخاب تشکی که با ساختار فیزیولوژیکی بدن هماهنگ باشد و از نواحی کلیدی مانند گردن، شانه، کمر و لگن پشتیبانی متعادل ارائه دهد، نقش مؤثری در کاهش درد عضلانی و بهبود کیفیت خواب دارد.

### چرا انتخاب تشک مناسب اهمیت دارد؟

تشک، به‌عنوان اصلی‌ترین بخش بستر خواب، تأثیر مستقیم بر کیفیت استراحت شبانه دارد. انتخاب تشک نامناسب ممکن است منجر به دردهای عضلانی، بیدار شدن‌های مکرر و در نهایت خستگی مزمن شود. تشک ایده‌آل باید:

- **نه خیلی سفت و نه خیلی نرم** باشد تا بتواند ستون فقرات را در وضعیت طبیعی خود نگه دارد.
- **پشتیبانی یکنواخت از بدن** فراهم آورد تا فشار از نقاط حساس مانند شانه و باسن کاهش یابد.

- **دارای قابلیت تهویه مناسب** باشد تا گرمای اضافی بدن را دفع کرده و محیط خواب را خنک نگه دارد.
- **دوام و کیفیت طولانی مدت** داشته باشد و در برابر فرو رفتگی یا تغییر شکل مقاوم باشد.

در نهایت، تشکی که به خوبی با ساختار فیزیکی بدن هماهنگ باشد، نه تنها خواب باکیفیت تری فراهم می کند، بلکه از مشکلات اسکلتی و عضلانی در بلندمدت نیز جلوگیری خواهد کرد.

### نتیجه گیری

خواب یک فرآیند زیستی حیاتی است که هم سلامت جسم و هم کارایی ذهن را تحت تأثیر قرار می دهد. برای داشتن زندگی سالم تر و عملکرد بهتر در طول روز، توجه به کیفیت و مدت زمان خواب ضروری است. انتخاب محیط خواب مناسب، دوری از عوامل مزاحم و استفاده از تشک استاندارد، می تواند خواب شبانه را به تجربه ای بازسازنده تبدیل کند.

### پرسش های متداول

۱. آیا خواب زیاد هم می تواند مضر باشد؟  
بله، خواب بیش از ۹ ساعت در بزرگسالان می تواند نشانه افسردگی یا اختلالات متابولیک باشد.
۲. بهترین ساعت برای خوابیدن چه زمانی است؟  
بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب مناسب ترین زمان برای شروع خواب شبانه است.
۳. آیا چرت زدن در طول روز مفید است؟  
بله، چرت کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای می تواند تمرکز را افزایش دهد اما جای خواب شب را نمی گیرد.
۴. آیا تغذیه روی خواب تأثیر دارد؟  
بله، مصرف غذاهای چرب یا کافئین دار قبل از خواب باعث اختلال در چرخه خواب می شود.
۵. برای خواب بهتر چه نوع تشکی مناسب است؟  
تشک هایی با پشتیبانی مناسب از ستون فقرات، مثل تشک ریکو، باعث افزایش کیفیت خواب می شوند.