

Letter to Editor

Alleviating Sleep Problems by Listening to Relaxation and Mindfulness Podcasts: Promising Patient Outcomes

Ali Khoshbakht¹, Zahra Shomoossi², Mohammadreza Shegarf Nakhaie^{3*}

1.Students Research Committee, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

2.Students Research Committee, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

3*. Assistant professor, Department of Psychiatry, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

Article Info.

Received: 20- March- 2025

Accepted: 10- May- 2025

Abstract:

Sleep problems, especially among students and young working adults, have become a serious issue. This review article examines the effectiveness of relaxation and mindfulness podcasts in improving sleep quality. Content alone is not the only determining factor in the effectiveness of these podcasts; audio characteristics such as tone of voice, speech rate, and background sounds also play an important role in sleep quality. Research shows that auditory stimuli can influence physiological responses such as heart rate and blood pressure. Studies have demonstrated that calm and slower speech, compared to fast or loud speech, has a greater impact on inducing relaxation. Audio features such as a calm tone, slow speech rate, and natural background sounds play a key role in inducing relaxation. However, challenges such as unequal access, individual preference differences, and overdependence on these tools will persist. This article suggests that content creators enhance the effectiveness of these podcasts by optimizing audio features and diversifying content.

Keywords: Sleep podcasts, mindfulness, sleep quality, insomnia, guided meditation

^{3*}**Corresponding author: Mohammadreza Shegarf Nakhaie**

Department of Psychiatry, School of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

Tel: 05144018301, Fax: 05144018301. **E-mail:** shegarfnakhaie@gmail.com

نامه به سردبیر

تسکین مشکلات خواب در بیماران با استفاده از پادکست‌های آرام سازی و ذهن آگاهی: مروری بر نتایج امیدوارکننده در بیماران

علی خوشبخت¹، زهرا شמוש²، محمد رضا شگرف نخعی^{3*}

1. دانشجو، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

2. دانشجو، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

3*. استادیار، گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: 1404/03/20 تاریخ پذیرش: 1404/04/10

چکیده

مشکلات خواب به ویژه در میان دانشجویان و جوانان شاغل به معضلی جدی تبدیل شده است. این مقاله از نوع نامه به سردبیر به بررسی اثربخشی پادکست‌های آرام سازی و ذهن آگاهی در بهبود کیفیت خواب می‌پردازد. مطالعات نشان می‌دهند که این پادکست‌ها با ارائه مراقبه‌های هدایت‌شده، تمرینات تنفسی و روایت‌های آرامش‌بخش، می‌توانند به کاهش علائم بی‌خوابی کمک کنند. ویژگی‌های صوتی مانند لحن آرام، سرعت گفتار آهسته و صداهای طبیعی پس‌زمینه نقش کلیدی در القاء آرامش دارند. با این حال، چالش‌هایی مانند دسترسی نابرابر، تفاوت در ترجیحات فردی و وابستگی بیش از حد به این ابزارها وجود خواهد داشت. این مقاله بیانگر آن است که تولیدکنندگان محتوا با بهینه‌سازی ویژگی‌های صوتی و تنوع بخشیدن به محتوا، اثربخشی این پادکست‌ها را افزایش دهند.

کلید واژگان: پادکست‌های خواب، ذهن آگاهی، کیفیت خواب، بی‌خوابی، مراقبه هدایت‌شده

نویسنده مسئول: محمدرضا شگرف نخعی، استادیار، گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران. شماره تماس: 05144018301. ایمیل: shegarfnakhaie@gmail.com

استناد به مقاله: علی خوشبخت، تسکین مشکلات خواب در بیماران با استفاده از پادکست‌های آرام سازی و ذهن آگاهی: مروری بر نتایج امیدوارکننده در بیماران، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، زمستان ۱۴۰۳، دوره 30، شماره 1، صفحات: 121-124

مقدمه

در سبک زندگی پرمشغله امروزی، محرومیت از خواب به مشکلی اجتناب‌ناپذیر، به ویژه در میان دانشجویان دانشگاه‌ها و جوانان شاغل تبدیل شده است. فشارهای زندگی، تحصیلی، تعهدات کاری و مسئولیت‌های اجتماعی اغلب منجر به ایجاد بی‌خوابی مزمن می‌شود. هشداردهنده‌تر اینکه تحقیقات نشان می‌دهد تا 60 درصد از دانشجویان از کیفیت پایین خواب رنج می‌برند و 7.7 درصد معیارهای کامل اختلال بی‌خوابی را دارند، به طوری که بسیاری از آنها کمتر از 7 تا 9 ساعت خواب توصیه‌شده در شب را گزارش می‌کنند [1]. بر اساس گزارش‌ها، تقریباً 10 درصد از جمعیت بزرگسال از اختلالهای مرتبط با بی‌خوابی رنج می‌برند و 20 درصد دیگر علائم گاه‌به‌گاه بی‌خوابی را تجربه می‌کنند [2]. این محرومیت‌های طولانی مدت از خواب به پیامدهای منفی از جمله کاهش عملکرد تحصیلی، اختلال در عملکرد شناختی و افزایش آسیب‌پذیری نسبت به مشکلات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی مرتبط دانسته شده است. بنابراین نیاز به مداخلات مؤثر بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. روش‌های سنتی مقابله با مشکلات خواب مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان‌های دارویی همیشه در دسترس یا جذاب برای همه نیستند [3-5]. اینجاست که پادکست‌های آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی به عنوان جایگزینی در دسترس و مقرون‌به‌صرفه مطرح می‌شوند.

نتیجه‌گیری

با وجود مزایای بالقوه، استفاده از پادکست‌های خواب با چالش‌هایی همراه است که از آن جمله می‌توان به دسترسی نابرابر کاربران اشاره نمود؛ اگرچه پادکست‌ها عموماً از طریق پلتفرم‌های مختلف در دسترس همگان هستند، اما همه افراد به گوشی‌های هوشمند یا اتصال به اینترنت پایدار دسترسی ندارند. این موضوع می‌تواند مانعی برای بهره‌مندی برخی گروه‌ها از این ابزار باشد. از طرفی، تفاوت در ترجیحات فردی نیز مطرح کی شود

بدان معنا که آنچه برای یک فرد مؤثر است ممکن است برای فرد دیگری کارایی نداشته باشد. تولیدکنندگان محتوا باید تلاش کنند تا طیف متنوعی از محتواها را ایجاد کنند که نیازهای مخاطبان مختلف را پوشش دهد. علاوه بر آن، وابستگی بیش از حد در برخی افراد ممکن است به جای توسعه مهارت‌های خودتنظیمی، باعث شود که آنان بیش از حد به پادکست‌ها به عنوان تنها ابزار کمک به خواب متکی شوند. این امر می‌تواند در بلندمدت مشکل‌ساز باشد. همچنین کیفیت متغیر محتوا چالش دیگری است که با افزایش محبوبیت این نوع پادکست‌ها، تنوع در کیفیت محتوا نیز افزایش یافته است؛ حال آن که برخی از این پادکست‌ها ممکن است از استانداردهای علمی لازم برخوردار نبوده و صرفاً محصولی بازاری و مشتری‌پسند به حساب بیایند.

راهکارهای پیشنهادی برای تولیدکنندگان محتوا

برای افزایش اثربخشی پادکست‌های خواب، پیشنهاد می‌شود به چهار عامل کلیدی توجه شود. اول، بهینه‌سازی ویژگی‌های صوتی در دستور کار قرار گیرد، که از آن جمله می‌توان به تُن صدا، سرعت گفتار و صداهای پس‌زمینه برای ایجاد محیط شنیداری مناسب‌تر تاکید نمود. دوم، تنوع بخشیدن به محتوا نیز می‌تواند با ارائه انواع مختلف محتوا از جمله مراقبه‌های هدایت‌شده، داستان‌های خواب و تأکیدات مثبت برای پاسخگویی به نیازهای متنوع مخاطبان، تحقق پیدا کند. سوم، تشویق کاربران به مشارکت فعال در دستور کار قرار گیرد و شنوندگان به تعامل بیشتر با محتوا و انجام تمرینات ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره ترغیب شوند. نهایتاً بازخورد منظم بطور پیوسته از کاربران جمع‌آوری گردد، مثلاً با گرفتن نظرات و پیشنهادات از شنوندگان برای بهبود مستمر کیفیت محتوا.



تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اظهار می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافی بین آن‌ها وجود ندارد.

References

- [1].Schlarb AA, Friedrich A, Claßen M. Sleep problems in university students - an intervention. Neuropsychiatr Dis Treat. 2017 Jul 26;13:1989-2001. doi: 10.2147/NDT.S142067.
- [2].Morin CM, Jarrin DC. Epidemiology of Insomnia: Prevalence, Course, Risk Factors, and Public Health Burden. Sleep Med Clin. 2022 Jun;17(2):173-191. doi: 10.1016/j.jsmc.2022.03.003.
- [3].Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nat Sci Sleep. 2014 Jun 23;6:73-84. doi: 10.2147/NSS.S62907.
- [4].Shegarf Nakhaie M, Khoshbakht A, Shomoossi Z. Behavioral Change Approaches to Sleep Disturbance in Cancer Patients: The History and the Road Ahead. Iran J Psychiatry. 2024;19(4):344-345.
- [5].The Pitch for Podcasts: Attracting an ever-growing and highly engaged audience. (2024). available at https://www.edisonresearch.com/wp-content/uploads/2024/05/The-Podcast-Consumer-2024-Presentation.pdf?utm_source=podnews.net&utm_medium=web&utm_campaign=podnews.net در صد3A2024-05-17

