

مشکلات خواب

مشکلات خواب بسیار متنوع هستند و بسیاری از مشکلات خواب بخشی از بیمار یهای جسمی یا ذهنی را تشکیل میدهند.

شایعترین مشکل خواب، بیخوابی است. بیخوابی ممکن است به صورت مشکل در به خواب رفتن یا مشکل در خواب ماندن باشد.

میزان نیاز افراد به خواب متغییر است اغلب بزرگسالان در شبانه روز ۷ تا ۸ ساعت می خوابند اما بسیاری از مردم با وجود خواب به میزان کمتر سر حال هستند. افرادی نیز هستند که برای آن که سر حال باشند باید بیش تر بخوابند. میزان ساعت های خواب شبانه روزی از آنچه فرد پس از خواب حس می کند، کم اهمیت تر است. تا زمانی که فرد حس خوبی دارد، کم خوابی ضرری ندارد. اطمینان دهی به فرد در بسیاری موارد تنها کاری است که لازم است انجام شود. الگوی خواب با افزایش سن تغییر می کند. افراد بالای 60 سال کمتر می خوابند و خواب منقطع دارند. این یک وضعیت طبیعی است. الگوی مشابه ممکن است در بچه ها وجود داشته باشد. درمان تا زمانی که فرد احساس خوب بودن دارد، لازم نیست و در اغلب موارد، اطمینان دادن به فرد کافی است.

مشکل خواب می تواند به مشکلات ذهنی و جسمی که در زیر آمده است منجر گردد:

علایم ممکن

- ✓ مشکل در به خواب رفتن هر چند خسته هستید.
- ✓ مشکل در خواب ماندن
- ✓ خواب رفتن در طول روز
- ✓ مشکل در تمرکز
- ✓ مشکل در حافظه

- ✓ ناتوانی در تصمی مگیری و انجام وظایف شغلی
- ✓ افزایش حوادث و آسیبها (مثل تصادف رانندگی)

از اینجا شروع کنید

آیا موارد زیر را دارید یا داشته اید؟

۱. خرخر بلند یا قطع تنفس در هنگام خواب

۲. بازه هایی از خواب در روز را با وجود تلاش برای بیدار ماندن تجربه کرده اید.

۳. هنگام رفتن به رختخواب درد یا احساس ناراحتی در پاها دارید یا در

هنگام حرکت عضلات پای تان می گیرد؟

در صورت مثبت بودن پاسخ به پزشک مراجعه کنید.

اگر مشکل طبی خاص مثل (احتقان مزمن در بینی - آلرژی، سپتوم منحنی، عوارض دارو دردهای

مزمن کمر مفصل، یا دیگر نقاط، اسهال شب هنگام، سوزش سردل، ادرار مکرر در شب، چاقی)، که

ممکن است خواب شما را به هم بریزد وجود دارد به پزشک مراجعه کنید. اگر مشکل طبی خاصی وجود

نداشته باشد به توصیه های خود یاری مراجعه کنید و اگر بهتر نشدید به پزشک مراجعه کنید.

توصیه هایی برای خودیاری

✓ سعی کنید دلیل مشکل خواب تان را بیابید.

• به فکر موارد زیر باشید:

• اختلال اختصاصی خواب

- مشکلات جسمی
- مشکلات احساسی عاطفی (افسردگی، اضطراب، تنش)
- مشکلات محیطی (نور زیاد، سر و صدای زیاد)
- مشکلات شیوه زندگی (مصرف زیاد الکل، قهوه، نیکوتین، کار شبانه، خواب در طول روز، ورزش و تحرک ناکافی یا ورزش و تحرک دیر هنگام در شب)
- ✓ بهداشت خواب
- عادت های خواب تان را با به بستر رفتن و از خواب برخاستن در یک ساعت معین در هر روز بهبود بخشید.
- از بستر فقط برای خواب استفاده کنید. از مطالعه و تماشای تلویزیون در بستر خودداری کنید. اگر پس از 20 تا 30 دقیقه دراز کشیدن در بستر به خواب نرفتید، برخیزید و کاری انجام دهید که شما را خسته کند. هنگامی که دوباره خواب به سراغ تان آمد به بستر بروید. بیش از 30 دقیقه بدون این که به خواب بروید، در بستر دراز نکشید.
- پس از ساعت 4 بعد از ظهر از محرکها (قهوه، سیگار) و الکل استفاده نکنید.
- ممکن است لازم باشد قهوه و سیگار را کامل کنار گذارید.
- از شام خوردن دیروقت پرهیز کنید.
- به طور منظم ورزش کنید. پیاد هروی سریع به مدت 30 تا 60 دقیقه در روز بسیار عالی است. به یاد داشته باشید شب دیروقت ورزش نکنید.
- محیط خواب خود را بهبود بخشید. اتاق را تاریک کنید. از دیگران بخواهید الزامات خواب شما را مدنظر قرار دهند. از گو شگیر و چشم بند نیز می توانید استفاده کنید.
- شمردن گوسفندان؟ نه! از تمرکز بر هر مساله و نگرانی هنگام رفتن به بستر خودداری کنید. بعضی افراد با مطالعه ذهن خود را از نگرانی خالی می کنند. به خاطر داشته باشید اگر نمی توانید بخواهید برخیزید و اتاق را ترک کنید.

- تمرین های تنفسی را برای آسوده سازی انجام دهید.

قر صهای خواب

اکثر قر صهای خواب می توانند اعتیادآور باشند و شما ممکن است به آن وابسته شوید. مطالعات نشان داده اند که اثر این داروها در خواب کردن شما بعد از حدود 2 هفته استفاده منظم کاهش می یابد و پس از این مدت افراد به این قر صها وابسته می شوند. این داروها همچنین می توانند الگوی خواب را تغییر داده و زمان خواب بازسازی کننده را کاهش دهند. این داروها همچنین می توانند مشکلات حافظه، تمرکز و خواب آلودگی در طول روز را ایجاد کنند.

با همه این عوارض شما باید درباره استفاده از این داروها با پزشک خود مشورت کنید، استفاده کوتاه مدت از یکی از این داروها ممکن است چرخه بیخوابی شما را بشکند و به شما امکان دهد دوباره بدون نیاز به دارو بهتر بخوابید.

داروهای بدون نسخه خواب را نباید مصرف کرد. این داروها برای کمک به خواب طراحی نشده اند بلکه بیش تر خواب آلودگی ایجاد می کنند. گاه این داروها اثر عکس می گذارند. توصیه مهم این است که درباره هر نوع داروبرای خواب با پزشک تان مشورت کنید. الکل کمکی به خواب نمی کند و به عنوان درمان بیخوابی باید از آن پرهیز کرد.

منابع:

❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده

❖ کتاب راهنمای مراقبت از بیماری های روانپزشکی بزرگسالان

تدوین:

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت