



مشکلات خواب

از اینجا
شروع کنید

احتمال اختلال خواب
وجود دارد. به پزشک
مراجعه کنید.

آیا موارد زیر را دارید یا داشته‌اید؟
۱. خرخر بلند یا قطع تنفس در هنگام خواب
۲. بازه‌هایی از خواب در روز را با وجود تلاش برای بیدار ماندن تجربه کرده‌اید.
۳. هنگام رفتن به رختخواب درد یا احساس ناراحتی در پاها دارید یا در هنگام حرکت عضلات پای تان می‌گیرد؟

بله

خیر



به پزشک
مراجعه
کنید.

• آیا مشکل طبی خاصی که ممکن است خواب شما را به هم بریزد دارید؟
به فهرست زیر نگاه کنید.

بله

خیر



به پزشک
مراجعه کنید.

• به بهداشت خواب در صفحه ۱۷۳ نگاه کنید.
اگر بهتر نشدید:

علل جسمی اختلالات مزمن خواب

- احتقان مزمن در بینی - آلرژی، سینوزیت
- اخت مزمن
- عوارض دارو
- دردهای مزمن کمر، مفاصل، یا دیگر نقاط
- سوزش سردل
- اسهال شب‌هنگام
- ادرار مکرر در شب
- چاقی

مشکلات خواب

توصیه‌هایی برای خودیاری



۱. سعی کنید دلیل مشکل خواب تان را بیابید.

- به فکر موارد زیر باشید:
- اختلال اختصاصی خواب (به تابلوی صفحه ۱۷۲ رجوع کنید)
- مشکلات جسمی (به صفحه ۱۷۲ رجوع کنید)
- مشکلات احساسی عاطفی (افسردگی، اضطراب، تنش) (به صفحه ۱۶۰ رجوع کنید)
- 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)

۲. بهداشت خواب

- عادات‌های 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 ۲۰ تا ۳۰ 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 ۳۰ دقیقه بدون این که به خواب بروید، در بستر دراز نکشید.
- پس از ساعت ۴ بعدازظهر 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. پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ تا ۶۰ 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 گوش‌گیر و چشم‌بند نیز می‌توانید 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 می‌کنند. به خاطر داشته باشید اگر نمی‌توانید بخوابید برخیزید و اتاق را ترک کنید.
- تمرین‌های تنفسی (صفحه ۱۶۷) را برای آسوده‌سازی انجام دهید.

قرص‌های خواب

اکثر قرص‌های خواب می‌توانند اعتیادآور باشند و شما ممکن است به آن وابسته شوید. مطالعات نشان داده‌اند که اثر این داروها در خواب کردن شما بعد از حدود ۲ هفته استفاده منظم کاهش می‌یابد و پس از این مدت افراد به این قرص‌ها وابسته می‌شوند. این داروها همچنین می‌توانند الگوی خواب را تغییر داده و زمان خواب بازسازی‌کننده را کاهش دهند. این داروها همچنین می‌توانند مشکلات حافظه، تمرکز و خواب‌آلودگی در طول روز را ایجاد کنند. با همه این عوارض شما باید درباره استفاده از این داروها با پزشک خود مشورت کنید، استفاده کوتاه‌مدت 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 نشده‌اند بلکه بیش‌تر خواب‌آلودگی ایجاد می‌کنند. گه‌گاه این داروها اثر عکس می‌گذارند. توصیه مهم این است که درباره هر نوع دارو برای خواب با پزشک تان مشورت کنید.

الکل کمکی به خواب نمی‌کند و به عنوان درمان بی‌خوابی باید از آن پرهیز کرد.

مشکلات خواب

مشکلات خواب بسیار متنوع هستند و بسیاری از مشکلات خواب بخشی از بیماری‌های 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 متغیر است. اغلب بزرگسالان در شبانه‌روز ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابند 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 ساعت‌های خواب شبانه‌روزی از آن چه فرد پس از خواب حس می‌کند، کم‌اهمیت‌تر است. تا زمانی که فرد حس خوبی دارد، کم‌خوابی ضرری ندارد. اطمینان‌دهی به فرد در بسیاری موارد تنها کاری است که لازم است انجام شود.

الگوی خواب با افزایش سن تغییر می‌کند. افراد بالای ۶۰ سال کمتر می‌خوابند و خواب منقطع دارند. این یک وضعیت طبیعی است. الگوی مشابه ممکن است در بچه‌ها 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 می‌تواند به مشکلات ذهنی و جسمی که در زیر آمده است منجر گردد:

از تابلوی صفحه ۱۷۲ کمک بگیرید تا برای تان مشخص شود که آیا مشکل خواب دارید و اگر دارید آیا لازم است برای گرفتن کمک به پزشک مراجعه کنید.

علائم 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 تصمیم‌گیری و انجام وظایف شغلی
- ▶ افزایش حوادث و آسیب‌ها (مثل تصادف رانندگی)

