



راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان



ویژه سفیران سلامت

خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب



خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب

مشکلات خواب بسیار شایع است و انواع مختلفی دارد. طبق پژوهش‌های انجام شده تنها ۵ درصد از بزرگسالان دچار مشکلات مربوط به خواب نیستند و ۳۰ درصد جمعیت بزرگ سال از مشکلات خواب رنج می‌برند. در واقع، نیمی از جمعیت میانسال از بی‌خوابی شکایت می‌کنند. اختلال بی‌خوابی از شایع‌ترین اختلالات خواب است.

اختلال بی‌خوابی

اختلال بی‌خوابی از شایع‌ترین اختلالات خواب است.

افرادی که در به خواب رفتن (آغاز کردن خواب) مشکل دارند، یا به فراوانی بیدار می‌شوند یا زودتر از موقع بیدار می‌شوند و دیگر نمی‌توانند بخوابند (دشواری در حفظ کردن یا ادامه دادن به خواب)، یا افرادی که حتی بعد از چند ساعت خواب که از لحاظ تعداد ساعات، منطقی و معقول محسوب می‌شود، بیدار می‌شوند و در روز بعد احساس سرحالی نمی‌کنند به اختلال بی‌خوابی مبتلا هستند.

از عوامل مهم و تأثیرگذار در اختلال بی‌خوابی

خلق و خو: اضطراب یا شخصیت مستعد نگرانی و گرایش به سرکوب کردن هیجان‌ها
محیطی: سروصدا، نور، دمای نامناسب بالا یا پایین
عوامل ژنتیک و فیزیولوژیک: جنسیت زن و سن بالا و وجود یک فرد مبتلا به بی‌خوابی در اعضای درجه یک خانواده

دلایل پزشکی: دیابت، فشارخون بیماری‌های دیگر جسمی

استرس، اضطراب و نگرانی

افسردگی: برای فرد افسرده خیلی عادی است که صبح زود از خواب بیدار شود و دیگر خوابش نبرد و یا اصلاً نتواند بخوابد. افسردگی از شایع‌ترین علت‌های بی‌خوابی است.

تغییر در روال عادی خواب: افرادی که نوبتی (شیفتی) کار می‌کنند و اغلب نوبت کارشان عوض می‌شود، خواب به‌هم‌ریخته‌تری دارند.

ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟

وقتی افراد احساس کنند که در شب نمی‌توانند خواب مناسبی داشته باشند، خیلی مضطرب می‌شوند که این امر باعث می‌شود خوابیدن برای آن‌ها به صورت یک مشکل جلوه کند؛ اما میزان معمول خواب چقدر است؟

افسردگی از شایع‌ترین علت‌های بی‌خوابی است.

ما به چه مقدار خواب نیازمندیم؟

پاسخ این است که افراد در مقدار خواب موردنیاز با همدیگر متفاوت‌اند. نیاز افراد به میزان خواب در طول شب از چهار ساعت تا ده ساعت و بیشتر متغیر است. همچنین، میزان خواب موردنیاز هر شخص در طول زندگی‌اش تغییر می‌کند. مثلاً از نوزادی تا کهن‌سالی نیاز به خواب از حدود شانزده یا هفده ساعت به کمتر از شش ساعت خواب تغییر می‌کند.

بهداشت خواب چیست؟

بهداشت خواب به بهبود میزان و کیفیت خواب کمک زیادی می‌کند و اصولی دارد. در جدول زیر می‌توانید برخی از این اصول را بیابید. قدم اول برای غلبه بر بی‌خوابی و البته مکمل هر درمان دیگری رعایت بهداشت خواب است.

جنسیت زن و سن بالا احتمال بی‌خوابی را بالا می‌برد.

اصول بهداشت خواب

۱	هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و هرروز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
۲	فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند.
۳	از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جروب‌بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون

۴	مصرف کافئین (چای، قهوه و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را به‌ویژه قبل از خواب متوقف کنید.
۵	از چرت زدن روزانه پرهیزید.
۶	فعالیت فیزیکی به بهبود خواب کمک می‌کند. بهترین زمان آن شش ساعت پیش از خواب است.
۷	حمام با آب گرم و به مدت بیست دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید.
۸	هر روز در ساعت معینی غذا صرف کنید و قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
۹	اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد و بهتر است محل خواب خنک باشد.
۱۰	اگر به خواب نمی‌روید، تلاش بیشتری نکنید، به‌جای آن اتاق خواب را ترک کنید و به کار دیگری بپردازید.
۱۱	پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.
۱۲	در زمان غروب از روش آرام‌سازی استفاده کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر تصور می‌کنید مشکلی دیگر مانند اختلالی روان‌پزشکی یا پزشکی باعث بی‌خوابی شما شده است، یا اگر با وجود رعایت اصول بهداشت خواب و توصیه‌های گفته شده هنوز مشکل شما ادامه دارد، یا اگر در کار روزانه دچار مشکل شده‌اید، برای مراجعه به روان‌پزشک به خود تردید راه ندهید.