

دلایل اختلال خواب چیست؟

- ناراحتی قلبی، آسم و ...
- افسردگی، اضطراب و ...
- عوامل ژنتیکی
- عوارض مصرف داروهای خاص
- نوشیدن کافئین
- شب‌کاری و عوامل ناشناخته دیگر

بی خوابی و بیماری روانی چگونه به هم مرتبط هستند؟

اکثر افراد مبتلا به مشکلات سلامت روان دچار بی خوابی هستند و تقریباً یک سوم افرادی که به بی خوابی مزمن مبتلا هستند، دارای یک وضعیت سلامت روان هستند.

افرادی که با بی خوابی زندگی می کنند، نداشتن خواب کافی یا خواب کم کیفیت می تواند خطر ابتلا به یک بیماری روانی را افزایش دهد، علانم یک وضعیت موجود را بدتر کند.

افرادی که با یک بیماری روانی زندگی می کنند و مبتلا به اختلال خواب تشخیص داده می شوند با چالش های منحصر به فردی روبرو هستند. علانم وضعیت سلامت روان آنها ممکن است شدیدتر شود با اختلال خواب، و درمان آنها ممکن است مفید نباشد.

نکته

بی خوابی می تواند نشانه عود یا بازگشت مجدد علایم بیماریهای روانپزشکی مانند روانپریشی، دوقطبی و غیره باشد.

تشخیص اختلال خواب چگونه انجام می شود؟

پزشک همچنین باید بداند که آیا در زندگی شما اتفاق دیگری، مانند هر رویدادی که سبب ایجاد استرس یا ترس شده باشد، رخ داده است یا خیر. چنانچه پزشک به یک مشکل پزشکی مرتبط که موجب بیخوابی تان شده است، شود، ممکن است انجام یک تست خواب یا آزمایش خون را نیز برای شما تجویز کند.

درمان بی خوابی

درمان بی خوابی به علت اصلی آن بستگی دارد. یک پزشک ممکن است ترکیبی از درمان های زیر را برای درمان بی خوابی مزمن توصیه کند:

۱. درمان رفتاری شناختی

درمان رفتاری شناختی برای بیخوابی به افکار و رفتارهایی می پردازد که مانع از خوب خوابیدن شما می شوند.

همچنین به شما کمک می کند استراتژی های جدیدی را برای خواب بهتر یاد بگیرید. شامل تکنیک های کاهش استرس، ریلکسیشن و مدیریت برنامه، اصلاح سبک زندگی و بهداشت خواب می باشد.

۲. درمان دارویی

مصرف قرص های خواب آور به بهبود خواب بیمار کمک می کند.

نکته

پزشکان توصیه می کنند به دلیل وابستگی بعضی داروها، بدون تجویز پزشک از این داروها استفاده نشود.

نکاتی برای بهداشت خواب

زمانی به رختخواب بروید که احساس خستگی می کنید. هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید. از چرت زدن بیش از ۳۰ دقیقه در طول روز پرهیز کنید. **در طول روز و بخصوص در ساعات بعدازظهر در معرض نور آفتاب قرار بگیرید.**

اگر ظرف مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از رفتن به اتاق خواب، همچنان در شروع خواب مشکل داشتید، به اتاق دیگری بروید و کار دیگری (مانند مطالعه یا گوش دادن به رادیو) انجام دهید تا زمانی که کاملاً خواب آلود شوید. از مصرف غذای سنگین، کافئین و سیگار قبل از خواب پرهیز کنید. یک ساعت قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.

در طی روز حدود ۳۰ دقیقه ورزش یا پیاده روی کنید. از فعالیتهای پراسترس و هرگونه هیجان حداقل سه ساعت قبل از خوابیدن، اجتناب نمایید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

بی خوابی اگر بیش از ۳-۴ هفته طول بکشد یا در فعالیت های روزانه و توانایی عملکرد فرد اختلال ایجاد کند و بخصوص بیماران اعصاب و روان نیاز به مراجعه به پزشک دارد.



هر شب قبل از اینکه بخوابی، به چیز مثبت به خودت بگو

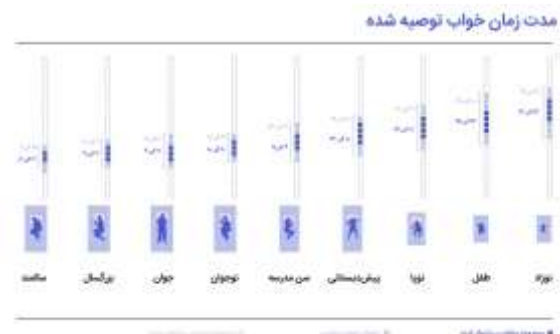
baharanhospital@zaums.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸

به چقدر خواب نیاز داریم؟

پاسخ این سوال عمدتاً بستگی به سن ما دارد. خواب کافی در بزرگسالان معمولاً بین ۶ تا ۹ ساعت است.



اگر نخوابیم چه می شود؟

- در طی روز چرتتان می گیرد
- تمرکز فکری برایتان سخت می شود
- تصمیم گیری برایتان مشکل می شود
- خلق و خوی تغییر می کند
- تحریک پذیری و پرخاشگری
- افزایش اشتباهات و حوادث
- ضعف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به بیماریها مانند سرطان، دیابت، قلبی و ...

انواع بی خوابی

بی خوابی اولیه و ثانویه راهی برای طبقه بندی بی خوابی بر اساس علت آن است. گاهی اوقات هیچ دلیلی برای بی خوابی وجود ندارد. به این بی خوابی اولیه می گویند و اما در شرایطی که یک دلیل مانند وضعیت سلامت عمومی یا بیماری خاص علت بی خوابی باشد. به آن بی خوابی ثانویه گفته می شود.

خواب چیست ؟

خواب فرایندی طبیعی است که بطور منظم در هر بیست و چهار ساعت اتفاق می افتد و در آن حالت انسان، ناهشیار و نسبت به اتفاقات اطراف خود نا آگاه است.



اختلال خواب چیست؟

اختلالات خواب شامل مشکلاتی در کیفیت خواب، مشکل شروع کردن، مشکل در حفظ خواب، بیدار شدن صبح زود همراه با ناتوانی در برگشتن به خواب است که منجر به پریشانی در طول روز و اختلال در عملکرد می شود.

بی خوابی می تواند بر روی وضعیت سلامت روانی شما تأثیر چشمگیری بگذارد. همچنین افرادی با مشکلاتی در سلامت روانی بیش از سایرین مستعد و اختلالات خواب می باشند.

انواع مختلفی از اختلالات خواب و بیداری وجود دارد که بی خوابی شایع ترین آنها است.

سایر اختلالات خواب و بیداری شامل خروپف و توقف تنفس هنگام خواب، خواب پریشی، حمله خواب، وحشت خواب، سندرم پای بی قرار و ... است.



بی خوابی

شناسنامه پروشور آموزشی	
عنوان	بی خوابی
تهیه کننده	دکتر صابر محمودی دستیار روانپزشکی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳
سال بازنگری	۱۴۰۶
ناظر کیفی	جناب آقای دکتر محمد رضا هرمزی
منابع	مقالات علمی و سایت های معتبر