

سبک زندگی، سلامت خواب

(بی خوابی، علل و راهکارهای کنار آمدن)

خواب یکی از چشمگیرترین رفتارهای انسان محسوب می‌شود و تقریباً یک سوم زندگی روزمره انسان را در بر می‌گیرد. خواب فرآیندی است که مغز برای کارکرد صحیح به آن نیاز دارد، زیرا محرومیت طولانی از خواب به تخریب شدید جسمی و شناختی می‌انجامد، دوره‌های طولانی محرومیت از خواب گاهی باعث ایجاد توهمات و هذیان‌ها می‌شود.

برخی افراد به طور طبیعی خواب کوتاهتری دارند و برای انجام با کفایت عملکرد روزمره، نیاز به ۶ ساعت خواب در طول شبانه روز دارند، در مقابل برخی افراد پر خواب هستند و برای انجام با کفایت کارکرد روزمره خود به بیش از ۹ ساعت خواب در طول شبانه روز دارند.

با وجود متفاوت بودن خواب مورد نیاز هر فرد، به طور میانگین بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. حدود یک سوم افراد بالغ در طول عمر خود نوعی اختلال خواب را تجربه می‌کنند که در این میان بی‌خوابی، شایع‌ترین و شناخته شده‌ترین اختلال خواب هست.

انواع بی‌خوابی

- ۱- بی‌خوابی گذرا: بین چند روز تا یک هفته طول می‌کشد، این بی‌خوابی بیشتر تحت تاثیر فشارهای زندگی و استرس‌های روزمره می‌باشد.
- ۲- بی‌خوابی حاد: این نوع بی‌خوابی بین ۳ هفته تا ۶ ماه طول می‌کشد، معمولاً تحت تاثیر بیماری‌های جسمی یا قطع برخی داروهای مصرفی اتفاق می‌افتد یا تحت تاثیر استرس‌های طولانی مدت می‌باشد.
- ۳- بی‌خوابی مزمن: به بی‌خوابی که بیش از یک سال طول بکشد اطلاق می‌شود، این بی‌خوابی معمولاً تحت تاثیر اختلالات روانی اتفاق می‌افتد، ممکن است سال‌ها طول بکشد و مشکلات جدی در سلامت فرد بوجود آورد.

علل بی‌خوابی

به طور کل علل بی‌خوابی به عوامل مختلفی بستگی دارد که ما در این مبحث به چند مورد آن می‌پردازیم.

- ۱- علل روان‌شناختی یا روانپزشکی: بیشتر اختلالات روان ممکن هست موجب بی‌خوابی شوند، به طور مثال اختلالات خلقی، اختلالات اضطرابی و ...

۲- علل جسمانی: انواع بیماری‌های جسمی موجب مداخله در فرآیند خواب می‌شوند. به عنوان مثال کمر دردها، سردردها، مشکلات گوارشی، کمبود برخی ویتامین‌ها در بدن و ...

۳- الگوی سبک زندگی ناسالم: سبک زندگی ما در بی‌خوابی تاثیر مستقیم دارد، به طور مثال خوردن بیش از حد مواد غذایی که کافئین دارند از جمله چای، قهوه و همینطور خوردن غذاهای سنگین، نداشتن تحرک کافی در طول روز، خوابیدن بیش از حد در طول روز و هم باعث ایجاد مشکلات خواب می‌شوند.

۴- علل محیطی: عوامل محیطی هم در خواب ما می‌توانند مداخله کنند از جمله سرد یا گرم بودن اتاق خواب، ما، سر و صدای بیش از حد محیط اطراف، تعداد بالای افراد خانواده، نداشتن حریم خصوصی، برنامه کاری سنگین روزانه و ...

علائم بی‌خوابی

- ✓ دشواری در به خواب رفتن
- ✓ بیدار شدن بعد از چند ساعت خوابیدن
- ✓ بیدار شدن زود هنگام در صبح
- ✓ خستگی یا خواب آلودگی در طول روز
- ✓ عدم تمرکز
- ✓ افزایش اشتباهات در انجام کارها
- ✓ ناتوانی در انجام کامل کارهای روزمره
- ✓ نگرانی مداوم در مورد بی‌خوابی
- ✓ تحریک‌پذیری
- ✓ افسردگی یا سایر اختلالات روانی
- ✓ بی‌قراری در هنگام خواب

چطور بر بی‌خوابی غلبه کنید

۱. زمان خوابیدن خود را مشخص و منظم کنید

سعی کنید طوری زندگی خود را مدیریت کنید که همیشه در یک زمان معین بخوابید و بیدار شوید. حتی زمانی که خسته هستید یا زمانی که احساس خستگی نمی‌کنید هم این کار را انجام دهید.

۲. از چرت زدن در طول روز خودداری کنید

ممکن است با چرت زدن در طول روز احساس خوبی پیدا کنید و شما را سر حال کند، اما این کار ریتم شبانه‌روزی شما را تغییر می‌دهد.

۳. فقط زمانی به بستر روید که قصد خوابیدن دارید

گاهی اوقات بی‌خوابی ناشی از بیش برانگیختگی قبل از خواب است. بیشتر افراد وقتی که می‌خواهند مطالعه کنند، تلویزیون تماشا کنند، مکالمه تلفنی داشته باشند و حتی زمانی که غمگین هستند به بستر می‌روند که این خود باعث ایجاد اضطراب و بیش برانگیختگی می‌شود. بنابراین زمانی باید به بستر بروید که قصد خوابیدن دارید. در اتاق دیگری مطالعه کنید یا با تلفن صحبت کنید. از اتاق خواب فقط برای خواب استفاده نمائید.

۴. اضطراب را با خود به بستر نبرید

از بحث کردن و انجام تکالیف چالش‌زا قبل از خواب اجتناب کنید. قبل از خواب، خود را کاملاً آرام کنید. فعالیت‌های آرامش‌بخش یا غیر چالش‌زا انجام دهید.

۵. نگرانی‌ها و فکر کردن درباره فعالیت‌های فردا را به قبل یا بعد از زمان خوابیدن موکول کنید

بیشتر بی‌خوابی‌ها به خاطر فعالیت‌های ذهنی زیاد است، حداقل سه ساعت قبل از خواب، درگیر افکار نگران‌کننده نشوید. اگر در بستر دراز کشیده‌اید و نگران چیزی هستید، آنجا را ترک کرده و این نگرانی‌ها را یادداشت کنید و فردا صبح به آن بپردازید.

۶. احساسات خود را تخلیه کنید

گاهی اوقات بی‌خوابی نتیجه درگیر شدن در هیجانات و احساسات آزاردهنده است. در نظر گرفتن زمانی برای پرداختن به هیجان‌ها به عنوان «وقاتی برای هیجان‌ها» چندین ساعت قبل از خواب، بسیار مفید خواهد بود.

۷. مصرف برخی نوشیدنی‌ها و غذاها در شب را کاهش دهید یا حذف کنید

گاهی دستشویی رفتن مکرر برای اجابت مزاج موجب اختلال در خواب می‌شود. به طور کلی از مصرف مایعات، محصولات کافئین‌دار، غذاهای سنگین، چرب و شیرین در وعده شام بپرهیزید.

۸. اگر خواب‌تان نمی‌آید از بستر خارج شوید

اگر بیش از ۱۵ دقیقه در بستر هستید و خواب‌تان نمی‌برد، برخیزید و به اتاق دیگری بروید. به افکار منفی خود بپردازید و آن‌ها را به چالش بکشید.

۹. سعی نکنید به زور بخوابید

این کار فقط ناکامی شما را بیشتر کرده و در نتیجه بیشتر احساس اضطراب و افسردگی می‌کنید. بهتر است هر وقت خواب به سراغتان آمد به بستر بروید. شاید متناقض به نظر برسد، ولی اگر می‌خواهید به خواب بروید، تلاش نکنید که بخوابید.

۱۰. رفتارهای ایمنی بخش خود را حذف کنید

برای مقابله با اضطراب ناشی از بی‌خوابی، باید رفتارهای خرافی خود نظیر واریسی کردن مکرر ساعت، شمردن، بی‌حرکت ماندن در بستر و تکرار جملاتی مانند «نگران نباش» را مجدداً ارزیابی کنید. سعی کنید این افکار را شناسایی کرده و از انجام آن‌ها خودداری کنید. مثلاً ساعت را از تخت خود دور کنید یا افکار وارد شده به ذهن‌تان را کنترل نکنید و فقط مشاهده‌گر آن‌ها باشید.

الهه دل آذر

متخصص روان‌شناسی بالینی

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان

منابع

- لیهی، رابرت؛ هولند، استفان ج؛ مک‌گین، لاتاک. (۲۰۱۲). مداخلات و طرح‌های درمانی برای افسردگی و اختلال‌های اضطرابی. ترجمه مهدی اکبری، مسعود چینی فروشان (۱۳۹۴). تهران: انتشارات ارجمند.
- سلیمانی، ربابه؛ سعادت، فرشید؛ الهی، معصومه. (۱۳۹۱). خواب. رشت: انتشارات سمّام.
- کالین، کارنی؛ ادینگر، ای.؛ جک، دی. بی‌خوابی و اضطراب، ترجمه منصور بیرامی، محسن سودمند نیری، حسین قرا باغی. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات آوای نور
- مورین، چارلز. روان‌شناسی بی‌خوابی. ترجمه علیرضا بخشایش، آنیتا لشکریان (۱۳۸۱). یزد: انتشارات دانشگاه یزد