

ای نام تو بہترین سرآغاز بی نام تو نامہ کی کنم باز



اختلالات خواب

Sleep disorder



خواب

- عبارت است از **عدم توانایی ارادی** در کنترل محیط فیزیکی
- و کاهش یا فقدان **سطح هوشیاری**،
- تعلیق نسبی ادراکات حسی
- و غیرفعال شدن تقریباً **تمام عضلات ارادی** در زمان استراحت
- طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی شوند.
- **خواب حالتی است که در مقابل بیداری (هماهنگی توانایی ارادی و آگاهی نسبت به این توانایی) قرار می‌گیرد**

خواب؟

- خواب، زمان استراحت مغز است.
- اگر این زمان استراحت از مغز گرفته شود و یا خواب به صورت عمیق و مستمر نباشد، فرد در طول روز دچار عدم تمرکز خواهد بود.
- بنابراین باید بدانید اختلال خواب نه تنها باعث پریشانی و خستگی می شود بلکه زندگی عاطفی و شغلی فرد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.
- در بین **پستانداران**، **پرندگان**، **ماهیان** و **دیگر جانوران** مراحل خواب و بیداری وجود دارد.
- خواب برای سلامت و بازسازی **سیستم اعصاب**، **سیستم ایمنی** و **سیستم عضلانی-اسکلت** انسان ها و جانوران اهمیت دارد.

□ خواب:

□ خواب عمل اصلاحی و متعادل کننده ای است و برای تنظیم حرارت و ذخیره انرژی و ارضاء نیازهای متابولیک ضروری است.

□ محرومیت طولانی از خواب و یا بی خوابی باعث اشفگی ساختار ایگو، توهم، هذیان، و حتی مرگ میشود.

□ **فرکانس امواج دلتا (۵/ تا ۲ هرتز)، تتا (۷-۳)، الفا (۱۲-۸) و بتا (بالای ۱۴)**

□ سبکترین مرحله خواب مرحله ۱ و ۲ و عمیقترین مرحله خواب ۳ و ۴ است، **(دلتا)** است که در نوزادان دیده میشود.

□ در حالت بیداری با چشمان بسته و ریلاکسیشن **امواج منظم الفا** در نوار مغزی ظاهر میشوند.

□ در حالت بیداری و تفکر **امواج بتا** با بالاترین فرکانس در نوار مغزی نمایان میشوند.

فرکانس امواج:

□ **دلتا** (۵/ تا ۲ هرتز) امواج آهسته و بلند، عمیقترین مرحله خواب، دلتا

است که در نوزادان دیده میشود و در مرحله ۳ و ۴ خواب، بطور انحصاری این امواج تولید میشود..

□ **تتا** (۷-۳ هرتز)،

□ **الفا** (۱۲-۸ هرتز) ، در حالت بیداری با چشمان بسته و ریلکسیشن

امواج منظم الفا در نوار مغزی ظاهر میشوند.

□ **بتا** (بالای ۱۴ هرتز)، در حالت بیداری و تفکر امواج بتا با بالاترین

فرکانس در نوار مغزی نمایان میشوند.

خواب و سلامتی

□ تأثیرات و فواید خواب

- ۱. افزایش بهره‌وری، توجه و تمرکز ...
- ۲. کاهش خطر افزایش وزن ...
- ۳. ترمیم بافت‌های بدن
- ۴. افزایش عملکرد ورزشی بهتر ...
- ۵. کاهش ریسک بیماری‌های قلبی ...
- ۶. بهبود هوش اجتماعی و عاطفی ...
- ۷. پیشگیری از افسردگی ...
- ۸. کاهش سطح التهاب بدن
- ۹. دیالیز خونی
- ۱۰. حذف آلایندها
- ۱۱. ذخیره انرژی
- ۱۲. افزایش سطح یادگیری و حافظه

ریتم یا تغییرات درونی

□ ریتم سالیانه درونزاد:

- آمادگی حیوانات برای تغییر در فصول سال، پرندگان برای رهایی از سرمای زمستان به سمت جنوب پرواز میکنند و برای رهایی از گرمای تابستان به سمت شمال.
- بدن این پرنده ریتم یا تقویم درونی دارد که آن را برای تغییرات فصلی آماده میکند، بنام ریتم سالیانه درونزاد.

□ ریتم شبانه روزی درونزاد:

- آشناترین ریتم شبانه روزی درونزاد ما خواب و بیداری را کنترل میکند. اینکه هنگام غروب و شب به مرور زمان خواب آلود و با هنگام صبح حتی اگر شب را نخوابیده باشید، کمتر خواب آلود هستید.
- ریتمهای شبانه روزی ما دوره ای نزدیک به ۲۴ ساعت دارند، این ریتم در غیاب نور ادامه مییابد.
- در صورتیکه هسته فوق چلیپایی مغز سالم باشد و آن چرخه دستکاری نشده و به مورد دیگری عادت نکرده باشید

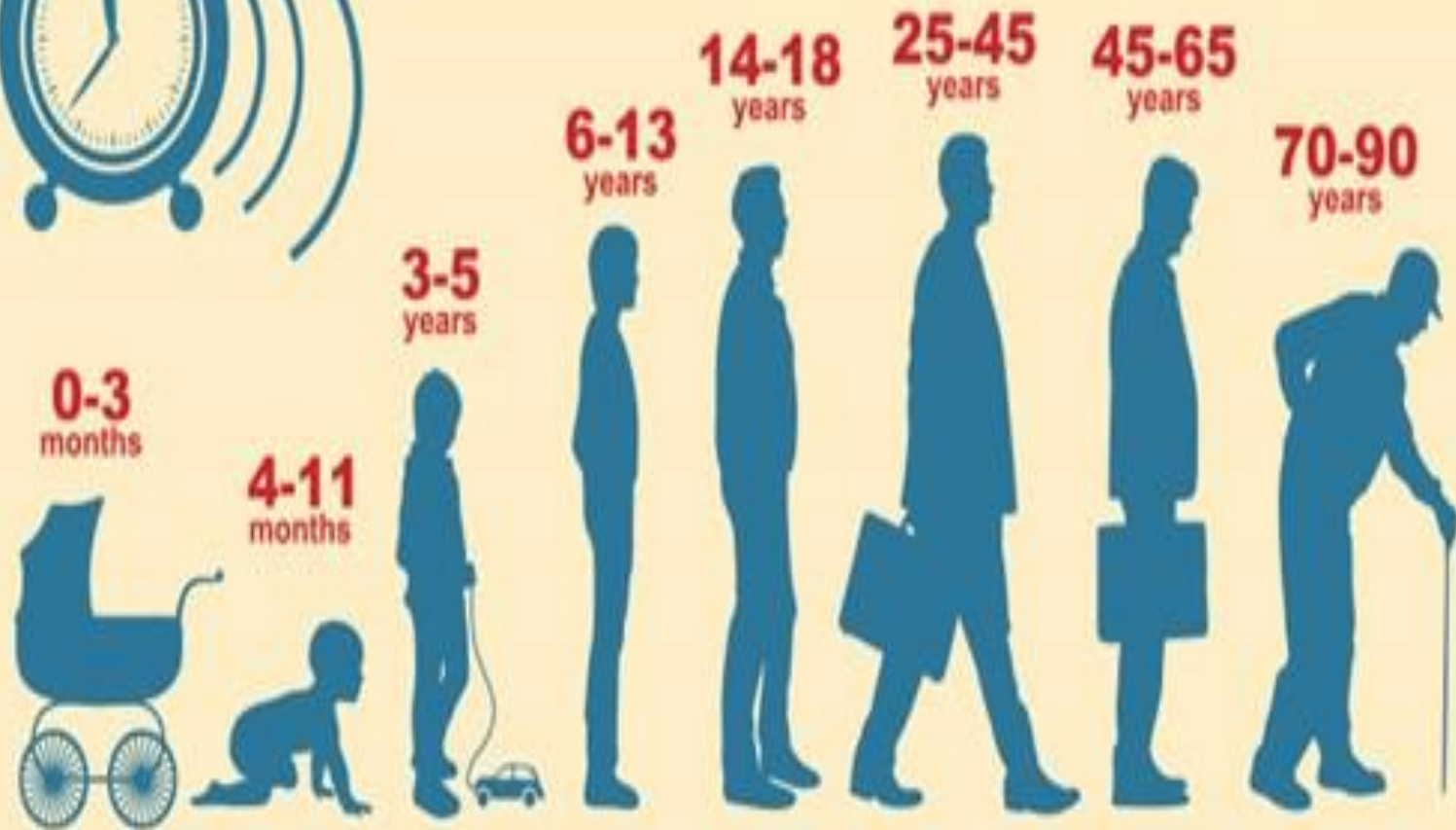
ساعت زیستی؟ چرخه‌های زیستی؟

- تمام موجودات زنده دارای یک سازوکار زمان‌سنجی یا «ساعت» هستند که دوره‌های خواب و بیداری، فعالیت و استراحت آن‌ها را کنترل می‌کند.
- این ساعت‌ها که به نام «چرخه‌های زیستی» خوانده می‌شوند، به دوره فرایندهای فیزیولوژیک و بیولوژیکی که در یک جدول زمانی تقریباً ۲۴ ساعته نوسان دارند، اشاره می‌کنند.
- بر اساس این ساعت زیستی، احساس انرژی و هوشیاری ما بیشتر در طول روز و خستگی و کمبود انرژی در ساعات شب می‌باشد.
- ما در طول روز نوساناتی هم داریم.
- برای مثال، هوشیاری ذهنی دو نوبت در روز در ساعت‌های ۹ صبح و ۹ شب به نقطه اوج می‌رسد در حالی که این زمان‌ها برای قدرت بدنی ۱۱ صبح و ۷ بعدازظهر است.

میزان نیاز به خواب در سنین مختلف تغییر می کند



SLEEP TIME INFOGRAPHIC



14-17
hours

12-15
hours

10-13
hours

9-11
hours

8-10
hours

7-9
hours

7-9
hours

7-9
hours

سن	خواب کافی / ساعت
۰-۳ ماه	۱۴-۱۷
۴ ماه تا ۲ سال	۱۱-۱۶
۳-۵ سال	۱۰-۱۳
۶-۱۳ سال	۹-۱۲
۱۴-۱۷ سال	۸-۱۰
۱۸-۶۴ سال	۷-۹
۶۵ سال و بیشتر	۷-۸

اختلال خواب؟

□ اختلال خواب به شرایطی گفته می‌شود که:

- کیفیت، کمیت یا مدت زمان خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر توانایی عملکرد فرد در هنگام بیداری تأثیر می‌گذارد.
- در واقع اختلالات خواب، مجموعه عواملی هستند که مانع از خواب مناسب و باکیفیت در فرد می‌شوند؛
- همه افراد نیاز دارند که در طول شبانه‌روز 6 الی 8 ساعت به مغز خود استراحت دهند.
- زمانی که فرد نتواند به مقدار کافی بخوابد و خواب شبانه‌روزش به هم بریزد، اختلال خواب معنا پیدا می‌کند.
- این اختلالات می‌تواند سایر مشکلات پزشکی را تشدید کنند، و یا زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات روحی-روانی باشند.



اختلالات خواب؟

- اختلالات خواب گروهی از بیماری ها هستند که توانایی فرد برای خوابیدن به طور منظم را تحت تاثیر قرار می دهند.
- مانند زیاد یا کم خوابیدن، پریدن از خواب، نرفتن به مرحله خواب عمیق و سخت به خواب رفتن است.
- شیوع این اختلالات، چه به سبب بیماری زمینه ای و چه به سبب اضطراب بیش از حد، در دنیا در حال افزایش است.
- در واقع، بیش از 75 درصد انسان هایی که بین 20 تا 59 سال داشتند اختلالات خواب به طور نسبتاً منظم را گزارش می کنند.

بهترین زمان خواب؟

- سن هر شخص می تواند میزان خواب لازم او را تعیین کند.
- با تاریک شدن هوا از میزان عملکرد بدن و مغز انسان کاسته می شود و با طلوع خورشید بر شدت آن ها افزوده می شود.
- هنگام غروب به مرور زمان به علت ترشح هورمون ملاتونین از غده صنوبری خواب آلودی فرد شروع میشود و هنگام روز ترشحی وجود ندارد.
- نتایج برخی پژوهشها نشان می دهند که **شبها هر چه زودتر بخوابید** بهتر است.
- یک تحقیق که با مشارکت ۱۱۹۷ کارگر ژاپنی انجام شد نشان داد که کسانی که شبها دیر به رختخواب می روند **بیشتر به افسردگی** دچار می شوند.
- مطالعه ی دیگری نشان داد افرادی که ترجیح می دهند دیرتر بخوابند، بیشتر به افکار منفی تکرارشونده (نشخوارفکری) همانند تمرکز بر روی مشکلات یا تجربیات بد دچار می شوند.
- افکار منفی تکرارشونده بر روی میزان و کیفیت خواب فرد تأثیر منفی می گذارند.

چرخه‌ی خواب

□ چرخه‌ی خواب

□ چرخه‌ی خواب یک مکانیسم طبیعی در انسان‌ها است که شامل ترکیبی از شرایط خارجی مانند نور، رفتارهای شخصی و سبک زندگی است و همین‌طور شرایط داخلی، مانند الگوهای امواج مغزی و ژنتیک فرد.

□ یک چرخه‌ی خواب طبیعی در دو حالت مشخص رخ می‌دهد؛

□ **خواب با حرکات سریع چشم (REM)**

□ **خواب بدون حرکات سریع چشم (NREM).**

□ وضعیت خواب انسان چند بار در شب بین این دو حالت تغییر می‌کند.

□ بدن تقریباً هر ۹۰ دقیقه بین این مراحل تغییر وضعیت می‌دهد و هرچه تعداد این چرخه‌ها بیشتر شود، طول مراحل NREM کوتاه‌تر و طول مراحل REM طولانی‌تر می‌شود.

□ در حالت ایده آل، بدن هر شب چهار تا پنج دوره از این چرخه‌ها را پشت سر می‌گذارد.

□ هنگامی که خواب در سبک‌ترین حالت خود است، بهترین زمان برای بیدار شدن با راحتی و احساس آرامش بیشتر و شروع یک روز خوب است.

خواب دیدن و چرخه های خواب

□ هنگامی که در تمام طول شب خواب بی وقفه ای دارید،

مراحل خواب به این ترتیب پیش می روند:

- N1 یا مرحله اول NREM؛
- N2 یا مرحله دوم NREM؛
- N3 یا مرحله سوم NREM؛
- مرحله چهارم (تکرار مرحله دوم) NREM؛
- مرحله پنجم REM

چرخه خواب
و
مراحل آن

مرحله ۱

کاهش ضربان قلب و فشار
خون و ریلکسی عضلات

مرحله ۲

کاهش حرکات
چشم و امواج مغز

مرحله ۳

عمیق تر شدن
خواب و ارسال امواج
دلتا

مرحله ۴

خواب بسیار عمیق که
به سختی میتوان از این
مرحله بیدار شد

مرحله ۵

REM

نرمال شدن ضربان
قلب و فعالیت مغز و
حرکت چشم ها به
زیر پلک

۱. مرحله اول خواب NREM یا N1

□ این مرحله سبک‌ترین مرحله خواب است. بیدار کردن فرد در این مرحله خواب، آسان است و معمولاً فرد متوجه نمی‌شود که خواب بوده است. در طول خواب N1 بدن کاملاً آرام نشده است و هرچند فعالیت‌های بدن و مغز به تدریج کند می‌شوند، فقط دوره‌هایی از حرکات غیرارادی کوتاه وجود دارند. در این مرحله، مغز هنوز نسبتاً فعال است و امواج تتا با دامنه بالا تولید می‌کند. امواج تتا امواج مغزی آهسته‌ای هستند که بیشتر در لوب پیشانی ایجاد می‌شوند.

□ در این مرحله:

- حرکات چشم معمولاً آهسته و چرخشی است.
- فعالیت مغز کند می‌شود.
- ضربان قلب، حرکات چشم و تنفس نیز همراه با فعالیت مغز کند می‌شوند.
- عضلات شروع به شل شدن می‌کنند و ممکن است ماهیچه‌ها حرکات غیرارادی داشته باشند.

مرحله ۱ خواب

- در مرحله ۱ که خواب سبک است، ما به **خواب رفته و از خواب خارج** می‌شویم و می‌توانیم به راحتی بیدار شویم.
- چشم‌های ما بسیار آهسته حرکت می‌کنند و فعالیت ماهیچه‌ها کند می‌شود.
- افرادی که از مرحله ۱ خواب بیدار می‌شوند، اغلب تصاویر بصری تکه‌تکه‌ای را به یاد می‌آورند.
- بسیاری افراد **انقباضات ناگهانی عضلانی** را تجربه می‌کنند که اغلب با احساس شروع به زمین خوردن همراه است.
- این حرکات ناگهانی شبیه به "پرشی" است که ما هنگام وحشت کردن انجام می‌دهیم.
- برخی از افراد اختلال خوابی را تجربه می‌کنند که به عنوان حرکات دوره‌ای اندام خواب شناخته می‌شود،

۲. مرحله دوم خواب NREM یا N2

- بدن در مرحله دوم آرام تر می شود. در این مرحله فعالیت مغز کند می شود،
- بیشتر زمان خواب ما به این مرحله اختصاص دارد و طبق مطالعات تقریباً نیمی از زمان خواب خود را در این مرحله سپری می کنیم.
- خواب ما در این مرحله سبک است و به راحتی می توانید از خواب بیدار شویم.
- در این مرحله:
 - ضربان قلب و تنفس کندتر می شوند.
 - هیچ حرکت چشمی وجود ندارد.
 - دمای بدن کاهش می یابد.
 - عضلات شل می شوند.
 - امواج مغزی الگوی جدیدی را نشان می دهند. دوک های خواب ویژگی متمایز امواج مغزی هستند که برای اولین بار ظاهر می شوند.
- تصور می شود امواج مغزی سریع و ریتمیک دوک های خواب یکی از ویژگی های تثبیت حافظه هستند، یعنی مغز خاطرات جدید روز قبل را جمع آوری، پردازش و فیلتر می کند.

مرحله ۳ و ۴ خواب NREM (خواب عمیق)

- در مرحله ۳، امواج مغزی بسیار آهسته به نام **امواج دلتا** شروع به ظاهر شدن می کنند که با امواج کوچکتر و سریعتر پراکنده می شوند. در مرحله ۴، مغز تقریباً به طور انحصاری امواج دلتا تولید می کند.
- بیدار کردن کسی در مراحل ۳ و ۴ که با هم خواب عمیق نامیده می شود بسیار دشوار است.
- هیچ حرکت چشم یا فعالیت ماهیچه ای وجود ندارد.
- افرادی که در خواب عمیق از خواب بیدار می شوند، فوراً خود را تطبیق نمی دهند و اغلب تا چند دقیقه پس از بیدار شدن احساس گیجی و سردرگمی می کنند.
- برخی از کودکان در طول خواب عمیق شب ادراری، وحشت شبانه یا راه رفتن در خواب را تجربه می کنند

۳. مرحله سوم و چهار خواب NREM

□ آخرین مراحل NREM عمیق‌ترین مرحله خواب است که به آن خواب عمیق نیز می‌گویند.

□ در این مرحله:

- تونوس ماهیچه‌ای، نبض و سرعت تنفس کاهش می‌یابد و بدن آرام‌تر می‌شود.
- بیدار شدن از خواب دشوار است.
- ضربان قلب و تنفس در کمترین حد خود قرار دارند.
- فشار خون کاهش می‌یابد.
- هیچ حرکت چشمی وجود ندارد.
- ماهیچه‌ها کاملاً شل می‌شوند.
- امواج مغزی عمیق و آهسته دلتا ایجاد می‌شود.
- ترمیم و رشد بافت و بازسازی سلولی رخ می‌دهد.
- سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

□ کارشناسان بر این باورند که این مرحله برای خواب ترمیمی حیاتی است و به بهبود و رشد بدن کمک می‌کند.

□ ، شواهدی وجود دارد که خواب عمیق به **خلاقیت** و حافظه کمک می‌کند.

۴. مرحله پنج، خواب REM

□ در این مرحله:

- هنگام REM حرکات چشم سریع می شود.
 - تنفس و ضربان قلب افزایش می یابد و نامنظم می شود.
 - بدن دچار آتونیا (atonia) یا فلج موقت عضلات می شود (البته به جز چشم ها و عضلاتی که تنفس را کنترل می کنند).
 - به رغم فلج شدن ماهیچه ها، ممکن است حرکات غیرارادی انجام دهیم. (فلج شدن بدن مانع از انجام حرکاتی می شود که در رؤیاهایتان می بینید).
 - فعالیت مغز افزایش چشمگیری می یابد و به سطح فعالیت مغزی در زمان بیداری نزدیک می شود.
- دانشمندان معتقدند خواب REM برای عملکردهای شناختی مانند **حافظه، یادگیری و خلاقیت** ضروری است. یکی از مشخصه های خواب REM دیدن واضح ترین رؤیاهاست

مرحله ۵، خواب REM

- در این مرحله، تنفس ما سریع‌تر، نامنظم‌تر و کم عمق‌تر می‌شود، چشمان ما به سرعت در جهات مختلف تکان می‌خورند و عضلات اندام ما به طور موقت در طول خواب فلج می‌شوند. ضربان قلب و فشار خون ما افزایش می‌یابد، و در مردان نعوظ آلت تناسلی رخ می‌دهد.
- هنگامی که افراد در طول خواب REM از خواب بیدار می‌شوند، اغلب داستان‌های تعریف می‌کنند که به آنها **رویا** نیز گفته می‌شود.
- اولین دوره خواب REM معمولاً حدود ۷۰ تا ۹۰ دقیقه پس از به خواب رفتن ما رخ می‌دهد.
- یک چرخه کامل خواب به طور متوسط ۹۰ دقیقه طول می‌کشد.
- تا صبح، افراد تقریباً تمام زمان خواب خود را در مراحل ۱، ۲ و REM می‌گذرانند

خواب طبیعی:

□ خواب، دو فاز یا مرحله دارد:

□ مرحله حرکات سریع چشم (Rapid Eye Movement)

□ مرحله بدون حرکات سریع چشم (Non REM).

□ خواب در مرحله REM یا خواب همراه با رؤیا (Dream Sleep)، آن مرحله از خواب است که در آن مغز فعال است؛

□ NREM مرحله آرام یا آسایش خواب است.

□ مراحل خواب از NREM به REM به طور پیوسته تکرار می شوند.

□ هر چرخه خواب حدود ۹۰ دقیقه به طول می انجامد و ۴ تا ۶ بار در طول یک خواب ۷ یا ۸ ساعته تکرار می شود.

اختلالات خواب

- اثر بر سلامتی روانی، جسمی و اجتماعی
- اثر بر کیفیت زندگی
- اثر بر کمیت، امید زندگی
- اثر بر کمیت و کیفیت یادگیری
- کاهش عملکرد ذهنی (اختلال در تمرکز، توجه و حافظه)
- تشدید بیماری های زمینه ای روانی و غیرروانی
- افزایش خطر در برخی شغلها
- اختلالات خلقی (افزایش تحریک پذیری، نوسانات خلقی و احساس اضطراب ، افسردگی)
- تضعیف سیستم ایمنی
- افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله بیماری قلبی، فشار خون و دیابت



چرا اختلال خواب؟

- بیشتر افراد، مشکلات خواب را به سبب:
- اشتغالات ذهنی (مالی، خانوادگی، ارتباطی، سیاسی و....)
- انواع اختلالات روانی، جسمی و اجتماعی
- استرس به علت برنامه های سخت روزانه
- شکستها، ناکامیها، محدودیتهای تعارضات و
- بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته و در طول روز احساس خستگی شدید کنند.

علت اختلال در خواب؟ □ استرس و افسردگی:

- یکی از مهم ترین دلایل اختلال در خواب ، است.
- اگر این افسردگی و استرس کنترل و درمان نشود، می تواند عامل مهمی برای:
- کابوس های شبانه،
- حرف زدن و راه رفتن در خواب،
- شب ادراری کودکان ناشی از ترس و ... باشد.
- این مشکل ممکن است هم در بزرگسالان اتفاق بیفتد و هم در کودکان و علائم و عوارض آن گروه های سنی مختلف را درگیر می کند.

علت اختلال در خواب؟

□ اضطراب

یکی از دلایل و علتهای اختلال در خواب اضطراب می باشد.

□ معمولاً اضطراب تاثیر منفی و بدی روی روند خواب می گذارند و خوابیدن را با مشکل مواجه می کنند.

□ کابوس دیدن، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب از جمله تاثیرات منفی اضطراب بر پروسه خواب هستند.

علت اختلال در خواب؟

□ آلرژی و مشکلات تنفسی:

- یکی از دلایل اختلال خواب، آلرژی و مشکلات تنفسی می باشد.
- انواع مختلف از آلرژی ها، سرماخوردگی و عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می توانند نفس کشیدن را در هنگام شب دشوار کنند.
- بنابراین، ناتوانی در تنفس به هر شکلی که باشد (از طریق بینی) هم می تواند باعث مشکلات خواب و از دست رفتن کیفیت آن شود.

تکرار ادرار شبانه:

- یکی دیگر از دلایل اختلال خواب به خصوص در کودکان، تکرار ادرار می باشد.
- این مشکل می تواند به به دلایل مختلفی مثل مصرف بیش از حد مایعات، عدم تعادل هورمونی، ترس و استرس و حتی فوبیا از تاریکی و ... اتفاق بیفتد.

علت اختلال در خواب؟

□ درد مزمن و التهاب مفاصل

اگر فرد در اندامهای بدنی درد و التهاب داشته باشد، همین درد باعث می شود که نتواند راحت بخوابد.

□ مثلا دندان درد و یا آرتروز داشته باشید

□ از شایع ترین دردهای مزمن شبانه:

- آرتروز، سندروم خستگی مزمن،
- فیبرومیالژیا (سندروم درد اسکلتی – عضلانی مزمن)،
- التهاب روده، سر درد و کمر درد

سایر علل اختلال خواب:

- شیفت کاری
 - نگرانی بیش از حد
 - هیجان شدید
 - استفاده از نیکوتین، کافئین، الکل یا محرک‌ها
 - غذا خوردن بلافاصله قبل از رفتن به رختخواب
 - قطع مصرف داروها
 - خوابیدن بیش از حد در طول روز
 - اشتغالات فیزیکی یا فکری بیش از حد در تختخواب
 - تیروئید پرکار
 - بیماری‌های مختل کننده تنفس
 - آرتروز یا سایر بیماری‌های مزمن
- اضطراب
- افسردگی
- استرس
- غم
- نامناسب بودن محیط خواب
- قرار داشتن در معرض نور

علائم اختلالات خواب

- با توجه به نوع این اختلالات در افراد مختلف متفاوت می باشد.
- همچنین در شرایطی که اختلالات خواب در اثر یک بیماری یا عامل زمینه‌ای دیگر به وجود آمده باشد، ممکن است علائم آن تغییر کند .
- علائم کلی اختلالات خواب عبارتند از:
- مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن
- ضعف و خستگی در طول روز
- میل شدید به چرت زدن در طول روز
- بدخلقی، زودرنجی و اضطراب
- حواس‌پرتی و عدم تمرکز
- افسردگی
- کاهش یا افزایش وزن

اختلالات خواب؟

□ اختلالات خواب بر اساس طبقه بندی بین المللی به شش دسته اصلی تقسیم می شود که عبارتند از:

□ 1. خواب پریشی

Parasomnia

□ 2. تنفسی مرتبط با خواب (آپنه)

Sleep apnea

□ 3. حمله خواب:

Narcolepsy

□ 4. بی خوابی

Insomnia

□ 5. پر خوابی

Hypersomnia

□ 6. سندروم پای بی قرار

Restless Leg Syndrome

□ 7. اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ این اختلالات مربوط به مراحل خواب یا بیداری است.

□ گروهی از اختلالات خواب هستند که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی در هنگام خواب می‌شوند. از جمله این رفتارها :

حرف زدن در خواب؛

□ راه رفتن در خواب؛

کابوس‌های شبانه؛

□ ناله کردن در خواب؛

□ دندان قروچه یا فشردن فک‌ها روی هم

□ شب‌ادراری؛

خواب پریشی: Parasomnia

انواع اختلالات خواب؟

- راه رفتن در خواب معمولاً برای نوجوانان به ندرت اتفاق می‌افتد. اغلب کسانی که در خواب راه می‌روند را کودکان تشکیل می‌دهند.
- **راه رفتن** در خواب ممکن است زمینه خانوادگی داشته باشد. این پدیده غالباً هنگامی که فرد بیمار است، تب دارد، خواب کافی نداشته یا استرس داشته باشد روی می‌دهد.
- از آنجا که راه رفتن در خواب معمولاً برای یک فرد زیاد اتفاق نمی‌افتد، غالباً به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته نمی‌شود.
- کسانی که در خواب راه می‌روند معمولاً خودشان به بستر بازمی‌گردند و معمولاً راه رفتن خود در خواب را به یاد نمی‌آورند.
- راه رفتن در خواب غالباً در خلال مراحل عمیق خواب، بین مراحل ۳ و ۴ چرخه خواب، صورت می‌گیرد. گاهی،
- نکته قابل توجه این است که بیدار کردن کسی که در حال راه‌روی در خواب است باعث ترساندن او می‌شود؛ بنابراین بهتر است این افراد را به آرامی به سمت بستر هدایت کرد.

2. آپنه خواب: Sleep apnea

انواع اختلالات خواب؟

□ آپنه‌ی خواب

- آپنه‌ی خواب بروز وقفه‌های تنفسی در طول خواب است.
- به **خر و پف** در خواب هم مشهور است
- این یک وضعیت پزشکی جدی است که باعث می‌شود، بدن اکسیژن کمتری دریافت کند و همچنین می‌تواند شما را در طول شب از خواب بیدار کند.
- به دلیل آن که این اختلال، مانع از خواب مداوم و کافی است، فردی که دچار آن باشد در طول روز به شدت احساس خواب‌آلودگی و تحریک‌پذیری می‌کند.

آپنه خواب وضعیتی است که در آن تنفس در هنگام خواب قطع می‌شود. دوره‌های قطع شدن تنفس که آپنه نامیده می‌شوند، به علت باریک شدن راه‌های هوایی گلو اتفاق می‌افتند



آپنه خواب: Sleep apnea

انواع اختلالات خواب؟

- این اختلال باعث می‌شود که فرد در حین خواب موقتاً جریان تنفسش قطع گردد. یکی از دلایل شایع آپنه بازدارنده خواب، بزرگ شدن لوزه‌ها یا ورم لوزه‌هاست
- داشتن اضافه وزن یا چاقی نیز می‌تواند باعث این نوع اختلال گردد.
- کسانی که دچار آپنه بازدارنده خواب هستند، معمولاً خروپف می‌کنند، مشکل تنفسی دارند و در طول خواب به شدت عرق می‌کنند.

- در هنگام خروپف، گلوی فرد در زمان خواب، بسته می شود.
- اگر این وقفه ی تنفسی برای چند ثانیه ادامه یابد، دچار مشکل جدی تری به نام آپنه خواب خواهید شد.
- در اختلال آپنه خواب، شما ممکن است 10 ثانیه یا بیشتر در طول یک ساعت، نتوانید نفس بکشید.
- این امر موجب پایین آمدن سطح اکسیژن خون شده و بدن برای مقابله با این مشکل، از خواب عمیق خارج می شود.
- کسانی که نشانه های آپنه بازدارنده خواب، مثل خروپف بلند یا خواب آلودگی فزاینده در طول روز، داشته باشند باید توسط پزشک مورد معاینه و درمان قرار گیرند

3. حمله خواب: Narcolepsy

انواع اختلالات خواب؟

با حمله‌های مکرر خواب در طول روز مشخص می‌شود.
یعنی شما به طور ناگهانی احساس خستگی شدید می‌کنید و بدون مقدمه ناگهان به خواب می‌روید.

این عارضه می‌تواند باعث بروز فلج خواب یا همان **بختک** خواب نیز بشود که موجب می‌شود شما بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب قادر به حرکت کردن و فعالیت فیزیکی نباشید.

اگرچه حمله خواب ممکن است به خودی خود اتفاق بیفتد، اما با بیماری‌های عصبی خاصی از قبیل اسکروز چندگانه (ام اس) نیز ارتباط دارد.

حمله خواب Narcolepsy

انواع اختلالات خواب؟

- نارکولپسی یک اختلال مزمن سیستم عصبی مرکزی است که موجب خواب‌آلودگی شدید در طول روز با «حملات خواب» همراه با کم خوابی در شب می‌شود.
- حمله خواب ۴ نشانه دارد:
- ۱. خشک زدگی، (cataplexy) از حال رفتن ناگهانی فیزیکی بر اثر از دست دادن کنترل عضلانی است.
- ۲. حملات ناگهانی خواب‌آلودگی در طول روز
- ۳. فلج خواب، ناتوانی در حرکت کردن در حال به خواب رفتن یا بیدار شدن.
- ۴. توهمات پیش از خواب

□ عدم توانایی در خوابیدن

□ شایع ترین اختلال

❖ زمان شروع خواب بیشتر از ۳۰ دقیقه

❖ بیدار شدن حین خواب و عدم برگشت سریع خواب

❖ زود بیدار شدن از خواب هنگام صبح

❖ زمان خواب کمتر از ۶ ساعت

بی خوابی Insomnia

انواع اختلالات خواب؟

- یکی از انواع بسیار شایع اختلالات خواب، می باشد.
- شیوع بی خوابی مزمن ۱۰٪ می باشد
- و موارد خفیف بی خوابی در ۴۰٪ از جمعیت دیده می شود.
- کنترل مناسب اختلالات خواب از اهمیت زیادی برخوردار است که یکی از روش های کنترل، دارو درمانی است.

بی خوابی **Insomnia**

انواع اختلالات خواب؟

- بی خوابی که به مشکل در به خواب رفتن یا پریدن از خواب اشاره دارد،
- بی خوابی به ناتوانی در به خواب رفتن یا خواب ماندن گفته می شود.
- این عارضه می تواند بعد از سفرهای هوایی و یا در اثر استرس، اضطراب، اختلالات هورمونی و بیماری های گوارشی به وجود بیاید.
- همچنین بی خوابی می تواند یکی از علائم مربوط به بیماری دیگری باشد.
- به طور کلی بی خوابی می تواند مشکلات بسیار زیادی را برای سلامتی و کیفیت زندگی فرد ایجاد کند .
- **بی خوابی می تواند مشکلاتی مانند موارد زیر را برای فرد به وجود آورد:**
- افسردگی،
- عدم تمرکز، بد خلقی،
- ضعف عملکرد در محیط کار یا تحصیل .

□ این مشکل در بین جوانان و زنان بیشتر اتفاق می افتد

□ به سه نوع تقسیم می شود:

بی خوابی مزمن، هنگامی است که به طور مداوم و حداقل به مدت یک ماه یا بیشتر (طولانی) اتفاق می افتد.

بی خوابی متوسط، کوتاه مدت: کمتر از یکماه اتفاق

می افتد. هنگامی است که به صورت دوره ای و گاه و

بیگاه اتفاق می افتد. و به کم خوابی حاد معروف است و می تواند از یک شب تا چند هفته ادامه داشته باشد.

□ **بی خوابی موقت، گذرا:** که هر بار فقط چند شب

ادامه پیدا می کند.

□ بیخوابی شایعترین اختلال خواب است که تقریباً ۳۰٪ از کل بزرگسالان و ۱۰٪ کسانی که علائم شدید دارند به عنوان اختلال بیخوابی تشخیص داده می‌شوند.

□ بیخوابی با تکرار دشواری در شروع خواب مشخص می‌شود مدت زمان لازم برای خوابیدن (به طور معمول کمتر از ۳۰ دقیقه) در مطالعات خواب، تأخیر خواب نامیده می‌شود ، مدت زمان (به طور معمول هفت تا نه ساعت در شب برای بزرگسالان)،

انواع اختلالات خواب؟ 5. پر خوابی Hypersomnia

□ پر خوابی بیمارگونه یکی دیگر از انواع اختلالات خواب است

□ فرد مبتلا دائم در طول شبانه روز احساس خواب آلودگی می کند.

□ مهم ترین عواملی که سبب بروز پر خوابی می شوند، عبارتند از:

. نداشتن خواب کافی در شب

. اختلالات خواب به علت چاقی و اضافه وزن

. سوء مصرف مواد مخدر یا الکل

. آسیب به سر

. وجود بیماری های عصبی مانند ام اس یا پارکینسون

. مصرف برخی داروها مانند داروهای آرام بخش یا آنتی هیستامین

. عوامل وراثتی

. افسردگی

6. سندروم پای بی‌قرار Restless Leg Syndrome انواع اختلالات خواب؟

□ یک نیاز مقاومت ناپذیر به تکان دادن پاهاست.

این نیاز گاهی اوقات با حس مورمور شدن و سوزش در پاها همراه است.

□ در حالی که این علائم می‌توانند در طول روز اتفاق بیفتند، اما در شب بسیار بیشتر است.

□ اغلب وابسته به بیماری‌های خاص،

مانند **ADHD** یا پارکینسون است!!

□ ولی علت دقیق آن همواره مشخص نیست.

سندروم پای بی‌قرار Restless Leg Syndrome انواع اختلالات خواب؟

- کسانی که دچار این وضعیت‌ها باشند، به دلیل حرکتهای پا (و در موارد کمتری، بازو) از خواب می‌پرند و به دلیل کمبود خواب، خسته و تحریک‌پذیر باقی می‌مانند. در اختلال حرکت دوره‌ای دست و پا، این گونه حرکتهای غیرارادی است و فرد کنترلی بر روی آنها ندارد و غالباً از آنها آگاه نیست. اما در سندروم (نشانگان) پاهای بی‌قرار، فرد نوعی حس فیزیکی، مثل خارش، سوزش یا گزگز در پاهای خود دارد. تنها راهی که فرد می‌تواند از این حس‌های مزاحم خلاصی یابد، حرکت دادن پاها (و در موارد اندکی، بازوها) است.
- معمولاً با رفع کمبود آهن در بدن از بین می‌رود. در بعضی موارد نیز به نوع دیگری از دارو درمانی نیاز می‌باشد

7. اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

- چرخه خواب و بیداری در واقع به الگوی خواب ۲۴ ساعته اشاره دارد که شامل ۱۶ ساعت بیداری روزانه و ۸ ساعت خواب شبانه می‌شود.
روند پیچیده چرخه خواب و بیداری توسط ریتم شبانه‌روزی بدن و هموستاز خواب کنترل می‌شود.
- ریتم شبانه‌روزی توسط ساعت داخلی بدن واقع در مغز، تنظیم می‌شود.
- این ساعت در حقیقت بسیاری از عملکردهای بیولوژیکی همچون ترشح هورمون‌ها، تغییرات دمای بدن و چرخه خواب و بیداری را در بازه ۲۴ ساعته کنترل می‌کند.
- این چرخه‌های بیولوژیکی در واقع با چرخه نور و تاریکی محیط خارجی هماهنگ می‌شوند که این به نوبه خود زمان خواب و بیداری ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- اختلالات خواب و بیداری در هنگامی اتفاق می‌افتد که هماهنگ بودن ریتم شبانه‌روزی بدن با محیط خارجی از بین برود و یا این سیستم شبانه‌روزی بدن به خودی خود عملکرد صحیحی نداشته باشد

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

- بی‌خوابی، دشواری در خوابیدن و یا نداشتن خواب ممتد، از علائم تقریباً مشترک این اختلال در بین افراد است.
- علائم کلی اختلالات :
- اختلالات مزمن و مکرر خواب به دلیل تغییر در ریتم شبانه‌روزی فرد
- یا عدم انطباق ریتم شبانه‌روزی فرد با برنامه کاری و یا اجتماعی مورد نظر
- بی‌خوابی و یا خواب آلودگی بیش از حد در طول روز
- پریشانی یا اختلالات بالینی قابل توجه در عملکرد ذهنی، جسمی، اجتماعی، کاری و یا آموزشی فرد
- اختلالات خواب و بیداری می‌تواند اثرات قابل توجهی بر سلامتی افراد و زندگی اجتماعی آنان از جمله کار و بحث آموزش و از طرفی **افزایش ریسک بروز خطا در کار و یا حتی تصادف داشته باشد**

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ علل بروز اختلالات خواب و بیداری

• شیفت کاری

- بارداری
- تغییرات منطقه زمانی
- استفاده برخی از داروها
- تغییرات در روال معمولی زندگی همچون دیر خوابیدن
- مشکلات پزشکی همچون آلزایمر و یا پارکینسون
- مشکلات روحی و روانی
- یائسگی

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ پرواززدگی و یا سندرم تغییر سریع منطقه زمانی:

□ یکی از رایج‌ترین اختلالات خواب و بیداری پرواززدگی و یا همان جت لگ (jet leg) است.

□ برای افراد حین مسافرت، بخصوص مسافرت‌های طولانی همچون سفر از شرق به غرب و یا برعکس که اختلاف ساعت مبدا و مقصد چشمگیر است، پرواززدگی رخ می‌دهد.

□ بنابراین دلیل عمده بروز پرواززدگی را می‌توان عدم تطبیق ساعت بیولوژیکی بدن با محیط اطراف دانست.

□ از علائم این سندروم نیز می‌توان خواب آلودگی، عدم تمرکز و هوشیاری در روز و گاهی مشکلات عصبی را نام برد. غالباً سندرم تغییر سریع منطقه زمانی طی چند روز تا تطبیق بدن مسافر با منطقه زمانی برطرف می‌گردد.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ اختلال خواب کار شیفته:

- یکی دیگر از رایج ترین اختلالات خواب و بیداری، اختلال خواب ناشی از کار شیفته است.
- همان طور که از نام آن مشخص است این اختلال برای افرادی رخ می دهد که ساعت بیولوژیکی بدن با برنامه کاری آنها به دلیل کار کردن در شیفت های شبانه و یا چرخشی تطبیق پیدا نمی کند.
- از علائم اختلال خواب کار شیفته می توان عدم تمرکز، کمبود انرژی، سردرد، افسردگی، خواب آلودگی بیش از حد، ناتوانی در خوابیدن و یا پریدن از خواب را نام برد.
- جهت کاهش تاثیر کار شیفته بر خواب می بایست به طور طبیعی چرخه خواب و بیداری را برای بدن ایجاد کنید، به این صورت که در طول شب که مشغول به کار هستید با استفاده از چراغ های روشن خود را در معرض نور قرار داده و به اصطلاح روز را برای خود شبیه سازی کرده و در طول روز که زمان خواب برای شماست با محدود کردن تابش نور، شب را شبیه سازی کنید

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ اختلال تاخیر در فاز خواب:

- این اختلال در افرادی وجود دارد که در هنگام شب از ساعت معمول و قابل قبول خواب، دو ساعت و یا دیرتر به خواب می روند.
- در حقیقت این سندرم یک نوع اختلال در زمانبندی خواب است.
- از آن جایی که تاخیر در خواب و یا همان دیر خوابیدن باعث بروز مشکل در بیدار شدن در زمان دلخواه می گردد، افراد مبتلا به این سندرم برای بیدار شدن در زمان معمول و انجام فعالیت های اجتماعی با سختی و مشکل مواجه هستند.
- این سندرم در بین نوجوان و جوانان شایع است. زمینه ژنتیکی و عوامل محیطی می توانند منجر به بروز و ابتلا افراد به اختلال تاخیر در فاز خواب گردد.
- علائم این سندرم غالباً در دوران کودکی و نوجوانی رشد کرده و در همان دوران نوجوانی و اوایل دوران بزرگسالی از بین می روند. چنانچه پس از این دوران همچنان فرد علائم اختلال تاخیر در فاز خواب را داشته باشد، می توان گفت آن، یک سندرم مادام العمر برای آن فرد خواهد بود.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ سندرم فاز خواب پیشرفته:

□ افراد مبتلا به این نوع اختلال غالباً زودتر از ساعت معمول به خواب رفته و زودتر از ساعت مدنظر خود و معمول اجتماع از خواب بیدار می‌شوند. به عنوان مثال افراد مبتلا به سندرم خواب پیشرفته در حدود ساعت ۶ غروب تا ۹ شب خوابیده و در ساعت ۱ صبح تا ۵ صبح از خواب بیدار می‌شوند.

□ اگر چه این اختلال به دلیل تمایل به خوابیدن در غروب و زودتر از ساعت معمول خواب، زندگی اجتماعی افراد را دشوار می‌کند ولی در صورتی که افراد مبتلا به اختلال فاز خواب پیشرفته، اختلالات دیگری همچون اینسومنیا و آپنه خواب را نداشته باشند از نظر کیفیت، می‌توانند خواب مطلوبی داشته باشند.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

• اختلال خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته:

- افراد مبتلا به اختلال خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته در حقیقت برنامه مشخص مطابق با اجتماع برای خوابیدن ندارند،

- به عنوان مثال در یک روز ساعت ۱۱ شب به خواب رفته، روز بعدی ساعت ۲ صبح و روزهای بعدی ساعت ۴ صبح بخواهند.

- بنابراین این افراد هر شب دیرتر خوابیده و دیرتر نیز بیدار می‌شوند به حدی که برنامه خواب آن‌ها ۲۴ ساعت روز را طی می‌کند.

- دلیل بروز اختلال خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته عدم هماهنگی ساعت داخلی بدن با چرخه نور و تاریکی شبانه‌روزی است.

- اکثر افراد مبتلا به این سندرم نابینا هستند ولی گاهی در افرادی با بینایی طبیعی نیز این سندرم دیده شده است.

- در حال حاضر درمان قطعی برای این اختلال خواب وجود ندارد ولیکن با برخی استفاده از داروها و نور درمانی می‌توان این افراد را به الگوی خواب طبیعی نزدیک کرد.

• اختلال ریتم خواب و بیداری نامنظم:

- افراد مبتلا به این اختلال غالباً داری الگوی خواب باثباتی نیستند و به جای خواب ممتد ۸ ساعته در طی روز برای مدت کوتاهی خوابیده و مجدد بیدار می‌شوند و یا به اصطلاح به صورت مکرر به جای خواب شبانه چرت می‌زنند. غالباً اختلال ریتم خواب و بیداری نامنظم در افرادی داری بیماری پارکینسون، آلزایمر، هانتینگتون، اختلال رشد عصبی و یا کودکانی دارای ناتوانی رشد مشاهده شده است.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

• اختلال ریتم خواب و بیداری نامنظم:

- افراد مبتلا به این اختلال غالبا داری الگوی خواب باثباتی نیستند
- به جای خواب ممتد ۸ ساعته در طی روز برای مدت کوتاهی خوابیده و مجدد بیدار می شوند و یا به اصطلاح به صورت مکرر به جای خواب شبانه چرت می زنند.

- غالبا اختلال ریتم خواب و بیداری نامنظم در افرادی داری بیماری پارکینسون، آلزایمر، هانتینگتون، اختلال رشد عصبی و یا کودکانی دارای ناتوانی رشد مشاهده شده است.

بی خوابی و روابط عاطفی

□ بنیاد سلامت روانی در بریتانیا بی خوابی را با ایجاد مشکل در روابط عاطفی، خستگی پذیری بالا و فقدان تمرکز فکری مرتبط دانسته است. پیش از این، محققان از ارتباط بی خوابی با افسردگی، ضعف ایمنی بدن و بیمار قلبی خبر داده بودند.

□ گزارش بنیاد سلامت روانی نشان می دهد که احتمال برخورد مبتلایان به بی خوابی با مشکل در روابط عاطفی، چهار برابر بیشتر از سایر افراد است. این گزارش می افزاید این افراد سه برابر بیشتر از دیگران دچار افسردگی و فقدان تمرکز ذهنی می شود.

تاثیر خواب خوب بر زیبایی:

- پژوهشگران **سوئدی** ثابت کرده‌اند این باور دیرینه که خواب خوب انسان را زیباتر می‌کند، صحت دارد. به
- کسانی که برای مدتی طولانی بی‌خوابی می‌کشند، کمتر جذاب و سالم به نظر می‌رسند.
- از چهره داوطلبانی که در این تحقیقات شرکت کردند دو بار عکس گرفته شد. یک بار بعد از هشت ساعت خواب مستمر و یک بار بعد از سی و یک ساعت بی‌خوابی.
- بعد از افرادی دیگر خواسته شد که **عکسها** را مشاهده کنند و نظرشان را بگویند. مشاهده گران بدون اطلاع قبلی از تفاوت زمان **عکس برداری** به این نتیجه رسیدند که در عکس‌هایی که بعد از بی‌خوابی گرفته شده، داوطلبان کمتر جذاب به نظر می‌رسند.

تأثیر بی خوابی بر کودک

- بی خوابی کودکان باعث ایجاد اختلال در روند رشد کودک میشود
- هورمون‌های رشد کودک در زمان خواب شبانه ترشح می‌کنند.
- بد خوابی باعث عدم تمرکز کودک در طول روز می‌شود،
- خطر چاقی را افزایش می‌دهد.
- اختلال رشد و خستگی در طول روز مهم‌ترین تأثیر بی خوابی در کودک می‌باشد



□ نظریه های خواب؟

1. جبران و ترمیم

نظریه‌های خواب:

- بر اساس این نظریه، خوابیدن برای تجدید قوا و احیای فرایندهای فیزیولوژیک که بدن و ذهن را سالم نگه می‌دارند و باعث عملکرد مناسب آن‌ها می‌شوند ضرورت اساسی دارد.
- بر طبق این نظریه، خواب NREM مرحله خواب آرام (**حرکت غیر سریع چشم**) برای بازسازی و ترمیم فعالیت‌های فیزیولوژیک اهمیت دارد در حالی که خواب REM مرحله پنجم خواب (**حرکت سریع چشم**) برای بازسازی فعالیت‌های ذهنی است.
- پشتیبان این نظریه، پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهد دوره‌های خواب REM پس از مدتی کم‌خوابی و فعالیت جسمی شدید، افزایش می‌یابد. بدن در هنگام خواب، سرعت **تقسیم سلولی** و ترکیب پروتئینی را افزایش می‌دهد.
- این پدیده نیز به نوبه خود پشتیبان نظریه جبران و ترمیم به هنگام خواب است

2. نظریه تکاملی.

نظریه‌های خواب:

- بنابر نظریه تکاملی که به نام نظریه انطباقی خواب نیز خوانده می‌شود، دوره‌های فعالیت و سکون به عنوان وسیله‌ای برای ذخیره انرژی در سیر تکاملی به وجود آمده‌اند.
- براساس این نظریه، تمام موجودات زنده در زمان‌هایی که بیداری و هشیاری برای آن‌ها خطرناک و مخاطره‌آمیز بوده‌است خود را با خوابیدن انطباق داده‌اند.
- پشتیبان این نظریه، پژوهش‌های تطبیقی است که بر روی حیوانات مختلف صورت گرفته‌است.
- حیواناتی که شکارچیان طبیعی کمتری دارند، مانند خرس‌ها و شیرها، معمولاً روزانه بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت می‌خوابند.
- اما حیواناتی که شکارچیان طبیعی زیادی دارند، دارای دوره‌های خواب کوتاهی هستند و معمولاً روزانه بیش از ۴ تا ۵ ساعت نمی‌خوابند

3. نظریه تحکیم اطلاعات نظریه‌های خواب:

- نظریه تحکیم اطلاعات بر پایه پژوهش‌های شناختی است و می‌گوید انسان‌ها برای **پردازش اطلاعاتی** که در طول روز به دست آورده‌اند می‌خوابند.
- بر اساس این نظریه، علاوه بر **پردازش اطلاعات** کسب شده در طول روز، خوابیدن به مغز اجازه می‌دهد که خود را برای روز بعد آماده کند.
- برخی پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌است که خواب به تحکیم و پیوند دادن اطلاعاتی که در طول روز فرا گرفته‌ایم و قرار دادن آن‌ها در حافظه دراز مدت کمک می‌کند.
- پشتیبان این نظریه، مطالعاتی است که نشان می‌دهد کم خوابی، تأثیر جدی بر روی توانایی به یادآوری اطلاعات دارد

پیشگیری و درمان

- رفع علت و ریشه بی خوابی
- آموزش به بیمار درمورد بهداشت خواب
- تجویز کوتاه مدت داروهای خواب آور

درمان؟

□ ابتدا علت بی خوابی یا اختلال خواب شناسایی می شود و بر اساس آن درمان صورت می گیرد.

۱. آرامش درمانی

- این تکنیک‌ها می‌توانند اضطراب و تنش بدن را کاهش دهند یا تسکین بخشند. دستیابی به آرامش از طریق تمرینات تنفسی یا بیوفیدبک می‌تواند به ذهن فرد کمک کند. با این حال، این کار ممکن است به تمرین نیاز داشته باشد.

۲. محدودیت خواب

- کاهش زمان ماندن در تختخواب و اجتناب از چرت زدن در طول روز، استراتژی‌های موثری هستند. این اقدامات ممکن است احساس خستگی و در نتیجه مدت زمان استراحت فرد را افزایش دهند. برنامه محدودیت خواب به فرد اجازه می‌دهد که در طول شب برای مدت زمان کمی بخوابد و سپس به تدریج این زمان را افزایش دهد تا خواب به حالت عادی برگردد.

رواندرمانی؟

۳. اصلاح یا کنترل محرک

اصلاح ذهنیت فرد هم می‌تواند تکنیک مفید باشد. در این مورد، تختخواب فقط برای خوابیدن به کار می‌رود و برای سایر فعالیت‌ها مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. توصیه‌های این تکنیک شامل موارد زیر است:

- تنها زمانی که خواب‌آلوده هستید، به تختخواب بروید.
- اگر نمی‌توانید بخوابید، باید از تختخواب خارج شوید.
- تا زمانی که احساس خواب‌آلودگی کنید، بیدار بمانید.
- از چرت زدن خودداری کنید.
- به یک برنامه پایبند باشید؛ هر روز در یک زمان مشخص بیدار شوید و بخوابید.

۴. نور درمانی

استفاده از نور درمانی با جعبه‌های نور، برای کمک به تنظیم مجدد ساعت درونی فرد، تکنیک موثری است.

درمان شناختی رفتاری

□
I-CBT یک برنامه درمانی ۶ تا ۸ هفته‌ای است که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه سریع‌تر بخوابید و طولانی‌تر بخوابید. این معمولاً به عنوان اولین گزینه درمانی برای بی‌خوابی طولانی مدت و درمان اختلال خواب توصیه می‌شود. و می‌تواند بسیار موثر باشد.

□ CBT می‌تواند توسط یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، انجام شود. شامل بخش‌های زیر است:

- درمان شناختی به شما کمک می‌کند تا از اینکه نمی‌توانید بخوابید، احساس اضطراب کمتری کنید.
- تمدد اعصاب یا مدیتیشن درمانی به شما می‌آموزد که چگونه آرام شوید و سریع‌تر بخوابید.
- آموزش خواب به شما کمک می‌کند عادات خواب خوب را یاد بگیرید.
- درمان محدودیت خواب به شما زمان مشخصی را می‌دهد تا در رختخواب بگذرانید، حتی اگر در این مدت قادر به خوابیدن نباشید. با گذشت زمان، این به شما کمک می‌کند تا زمانی که به رختخواب می‌روید بهتر بخوابید. زمانی که بهتر بخوابید، زمان خواب شما افزایش می‌یابد.
- درمان کنترل محرک به شما کمک می‌کند تا یک چرخه خواب و بیداری منظم داشته باشید تا بتوانید در رختخواب بودن را با خوابیدن مرتبط کنید. این شامل رفتن به رختخواب تنها زمانی است که خواب‌آلود هستید، اگر نمی‌توانید بخوابید از رختخواب بیرون می‌روید و از تخت خود فقط برای خواب و فعالیت جنسی استفاده می‌کنید.

تغییرات سبک زندگی

- تنظیم سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب شما را بسیار بهبود ببخشد. به ویژه هنگامی که همراه با درمان‌های پزشکی از این روش‌ها استفاده کنید، نتیجه بسیار بهتری خواهید دید. پس خوب است موارد زیر را در نظر بگیرید:
- ترکیب سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی و کاهش مصرف قند
- کاهش استرس و اضطراب با ورزش و کشش
- ایجاد یک برنامه منظم برای خواب
- نوشیدن آب کمتر قبل از خواب
- محدود کردن مصرف کافئین، به ویژه در اواخر بعدازظهر یا عصر
- کاهش مصرف دخانیات و الکل
- مصرف وعده‌های غذایی کم کربوهیدرات قبل از خواب
- حفظ وزن سالم بر اساس توصیه‌های پزشک

بهبداشت خواب

- ورزش منظم
- محل تاریک و راحت برای خواب
- کاهش مصرف مواد حاوی کافئین، الکل و نیکوتین
- عدم مصرف مقادیر زیاد مایع هنگام شب
- عدم مصرف شام پرحجم
- انجام یک فعالیت مورد علاقه قبل خواب
- عدم نگاه به ساعت
- مدیتیشن و تنفس:
- ذهن‌تان را برای خواب آماده کنید:
- بدن‌تان را برای خواب آماده کنید: نرمش سبک

بهبداشت خواب

- برنامه منظم خواب و بیداری
- خواب در حد نیاز
- رفتن به محل خواب تنها در زمان احساس خواب
- عدم بیداری طولانی در محل خواب
- عدم مطالعه یا تماشای تلویزیون
- عدم تلاش برای ایجاد خواب
- عدم خواب روزانه
- فکر نکردن به وقایع ناخوشایند

بهداشت خواب

- مواجهه با نور مناسب در طول روز
- حفظ دمای مناسب در محل خواب
- محدود کردن نور و صدا در محل خواب
- خوردن یک وعده غذای سبک در صورت گرسنگی
- پرهیز از شام پر حجم

درمان دارویی

- آنتی هیستامین ها
- داروهای ضدافسردگی
- ملاتونین و راملتئون (Ramelteon)
- گل ساعتی و سنبل الطیب (valerian)
- آگونیست های $GABA_A$ بنزودیازپینی

انتخاب دارو

□ نوع بی خوابی

□ ویژگی های فیزیولوژیک بیمار

بنزودیازپین ها

□ همه مؤثر

□ کاهش زمان شروع و افزایش مدت خواب

□ مبنای استفاده: خصوصیات فارماکوکینتیک

□ **منع مصرف:** آپنه هنگام خواب، سابقه سوء مصرف مواد، بارداری

بنزودیازپین ها

□ عوارض جانبی:

- ❖ خواب آلودگی
- ❖ اختلال عملکرد
- ❖ اختلال حافظه
- ❖ کاهش تمرکز
- ❖ فراموشی بعدی (anterograde amnesia)

ملاتونین

□ مصرف در ساعت ۸ بعد از ظهر: اثر بهتر

□ دوز: ۵ mg - ۰/۵ هنگام خواب

□ مؤثر برای: افراد نابینا، عقب مانده ذهنی، ADHD

□ مصرف کوتاه مدت

□ عوارض: تهوع، سردرد



بی خوابی در افراد دارای بیماری زمینه ای

درمان

□ کنترل بیماری زمینه ای

□ قطع داروی عامل در صورت امکان

□ داروی خواب آور

❖ انتخاب بر اساس نیاز بیمار و ویژگی های دارو

- نوع اختلال خواب
- نیاز بیمار به خواب یا بیداری در طی روز
- تداخل های دارویی

توصیه‌هایی برای خواب بهتر

- در طول روز زمانی را بیرون از خانه و زیر نور خورشید سپری کنید. قرارگرفتن در معرض نور طبیعی به حفظ ریتم شبانه‌روزی سالم کمک می‌کند.
- **ورزش** کنید و تحرک داشته باشید. انجام حداقل ۱ جلسه ورزش یا تحرک در روز راهی عالی برای بهبود کیفیت خواب است.
- زمان چرت‌زدن روزانه خود را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محدود کنید. خواب روزانه مفید است، ولی اگر بیش از ۳۰ دقیقه باشد، موجب **بی‌خوابی** در شب می‌شود.
- قبل از خواب، از مصرف مواد محرک و بعضی از مواد خوراکی پرهیز کنید. مصرف کافئین، نیکوتین یا الکل و همچنین غذاهایی که موجب سوءهاضمه یا ناراحتی معده می‌شوند خواب را مختل می‌کند.
- یک ساعت قبل از خواب، از نمایشگرها استفاده نکنید. نمایشگر تلویزیون، گوشی همراه و سایر دستگاه‌های الکترونیکی **نور آبی** ساطع می‌کند. نور آبی موجب اختلال در هورمون‌های مرتبط با خواب می‌شود.
- محیط راحتی در اتاق خواب خود ایجاد کنید. استفاده از تشک، بالش، پتو و سایر وسایل باکیفیت برای داشتن خواب بهتر موثرند. حذف آلودگی‌های صوتی و نوری نیز به شما کمک می‌کنند خوابی بی‌وقفه داشته باشید.
- برنامه خواب منظم و ثابتی داشته باشید.



خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

www.RozanehOnline.com