

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



Sleep disorder اختلالات خواب



Sleep

خواب

- خواب حالتی از کاهش هوشیاری نسبت به محرک های محیطی است که به سرعت برگشت پذیر است.
- برای عملکرد مناسب مغز لازم است.
- رفتاری پایه ای است در تمام گونه های جانوری.
- حالتی است که مغز آن را به طور فعال ایجاد می کند و با کاهش پاسخ به محرک ها تشخیص داده می شود.

خواب؟

- عدم توانایی، ارادی در کنترل محیط فیزیکی و کاهش یا فقدان سطح هوشیاری است.
- تعلیق، نسبی، ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی بدن.
- فعالیت بدن، و ذهن، تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی شوند.
- خواب یک حالت فعال و پویا است که بر ساعت‌های بیداری ما تأثیر زیادی می‌گذارد.
- دانشمندان متوجه شده‌اند که برای درک کامل مغز باید خواب را درک کنیم.

Sleep

خواب؟

- خواب، زمان استراحت مغز است، مغز شارژ میشود برای ایام بیداری.
- اگر زمان استراحت از مغز گرفته شود و یا خواب به صورت عمیق و مستمر نباشد، فرد در طول روز دچار عدم تمرکز خواهد بود (اختلال).
- 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 اسکلتی انسان ها و جانوران اهمیت دارد.

Sleep

خواب

□ خواب طبیعی و سالم معمولاً حس خوشایند و رضایت بخشی را ایجاد میکند.
□ میزان استرس را به حداقل می‌رساند.

□ خواب طبیعی بازده خوبی دارد و مزایای زیادی چون: بهبود حافظه، افزایش طول عمر، افزایش خلاقیت و تناسب وزن ..

□ خواب بر سیستم های اتونوم، قلبی، ریوی، تنظیم دمای بدن، هورمونی و جنسی اثر دارد.

□ اما علت نیاز ما به خواب هنوز یک راز است.

□ خواب آلودگی باعث خطرات جدی برای خود فرد و اطرافیانش می شود (تصادفات).

□ خواب کمتر از ۴ و بیشتر از ۱۰ ساعت در شبانه روز مضر است (حتی منجر به مرگ).

خواب در شعر شاعران؟

- دوش به خواب دیده‌ام روی ندیده تو را
- می برد روزی تو را خواب عدم بیدارباش
- زندگی خوابی پریشان است و من با ساده لوحی
- نمیدانم وصال چون دهد دستم که سوی من
- مده داروی خواب ای غافل از شب زنده داری‌ها
- مرا هرگز نباشد خواب و دارم آرزو گاهی
- چون گل در ساده لوحی در خواب ناز بودم
- وز مژه آب داده ام باغ نچیده تو را
- آمد و رفت نفسها جنبش گهواره است
- انتظاری بی سبب زین خواب بی تعبیر دارم
- به بیداری نمی آیی و در خوابت نمی بینم
- خوشم با آه آشناک و چشم اشکبار امشب
- که خواب آید به چشمم بلکه جانانم به خواب آید
- اشک وداع شبنم بیدار کرد ما را

Sleep

□ خواب:

- خواب عمل اصلاحی و متعادل کننده ای است و برای تنظیم حرارت و ذخیره انرژی
- محرومیت طولانی از خواب باعث اشفگی ساختار ایگو، توهم، هذیان، و حتی مرگ میشود.

□ فرکانس امواج:

□ دلتا (۵ / تا ۲ هرتز)،

تتا (۷-۳)،

□ آلفا (۱۲-۸)

بتا (بالای ۱۴)

□ سبکترین مرحله خواب مرحله ۱ و ۲ (بتا)

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

□ موقع بیداری با چشمان بسته و آرامش امواج منظم آلفا 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 در این

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

□ **تتا** (۷-۳ هرتز)، مرتبط با حالت خواب آلودگی. تفکر بدون خود سانسوری.

□ **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 اشتغال. تفکر امواج بتا با

بالاترین فرکانس در نوار مغزی نمایان میشوند.

خواب و سلامتی

خوابی آرامش بخش؟

- 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

میانگین میزان خواب در پستانداران مختلف:

- اسب‌ها: ۲ ساعت
- فیل‌ها: ۳ ساعت
- گاو‌ها: ۴ ساعت
- زرافه‌ها: ۴ تا ۵ ساعت
- انسان‌ها: ۸ تا ۶ ساعت
- خرگوش‌ها: ۸ تا ۴ ساعت
- شامپانزه‌ها: ۹ تا ۷ ساعت
- روباه‌های قرمز: ۹ تا ۸ ساعت



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

ریتم یا تغییرات درونی

۱. **ریتم سالیانه درونزاد:**

۲. **ریتم شبانه روزی درونزاد:**

۱. **ریتم سالیانه درونزاد:**

□ آمادگی حیوانات برای تغییر در فصول سال است.

□ پرندگان برای رهایی از سرمای زمستان به سمت جنوب پرواز میکنند و برای رهایی از گرمای تابستان به سمت شمال.

□ بدن این پرنده ها ریتم یا تقویم درونی دارد که آن را برای تغییرات فصلی آماده میکند، **بنام ریتم سالیانه درونزاد.**

ریتم یا تغییرات درونی

۲. ریتیم شبانه روزی درونزاد:

- آشناترین ریتیم شبانه روزی درونزاد ما خواب و بیداری را کنترل میکند.
- اینکه هنگام غروب و شب به مرور زمان خواب آلود و به هنگام صبح حتی اگر شب را نخوابیده باشید، کمتر خواب آلود هستید.
- ریتمهای شبانه روزی ما دوره ای نزدیک به ۲۴ ساعت دارند، این ریتیم 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، ریتیم شبانه روزی بر همین روال خواهد بود.

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.

ساعت زیستی؟ چرخه‌های زیستی؟

□ ما در طول روز نوساناتی هم داریم.

□ برای مثال:

□ هوشیاری ذهنی دو نوبت در روز است:

□ یعنی در ساعت‌های ۹ صبح و ۹ شب به نقطه اوج می‌رسد

□ در حالی که این زمان‌ها برای قدرت بدنی:

□ در ساعت ۱۱ صبح و ۷ بعدازظهر است.

اختلالات خواب؟



Sleep disorder

اختلالات خواب

- 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 قرار می‌گیرد

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.
- مجموعه عواملی که مانع از خواب مناسب و باکیفیت در فرد می‌شوند؛
- همه افراد نیاز دارند که در طول شبانه‌روز ۶ الی ۸ ساعت به مغز خود استراحت دهند.
- زمانی که فرد نتواند به مقدار کافی بخوابد و خواب شبانه روزش 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؟

□ گروهی از بیماری ها هستند که توانایی فرد برای خوابیدن به طور منظم و مناسب را تحت تاثیر قرار می دهند.

□ زیاد خوابیدن

□ کم خوابیدن،

□ پریدن از خواب،

□ نرفتن به مرحله خواب عمیق

□ سخت به خواب رفتن است.

□ سخت بیدار شدن.

اختلالات خواب؟

□ 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 **۷۵ درصد** انسان هایی که بین ۲۰ تا ۵۹ سال داشتند اختلالات خواب به طور نسبتاً منظم را گزارش می کنند.



اختلالات خواب؟
پرنسپل ترین مجله طب سواب ایران

آرژشگاه اینترنتی فاراب
مجموعات و مجلات تخصصی فارابی



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 ترشحاتی وجود ندارد.
- علت بی انگیزه و پر خاشگر بودن برخی افراد بویژه نوجوانان تغییر ساعات خواب و بیداری آنهاست (بیداری شب و خواب روز).

بهترین زمان خواب؟
□ به هنگام شب هست.

□ خواب روز به هیچ عنوان جانشین خواب شب نمیشود.
□ هورمونهای رشد و آرامش در ایام شب ترشح میشوند.
□ دیالیز لازم و کافی و حذف آلایندها در ایام شب صورت میگیرد.

□ مقدار زیاد خواب روز :

□ اخمو و ضعف و بیحالی

□ سنگینی

□ گیجی

□ عدم تمرکز و توجه را بدنبال دارد

بهترین زمان خواب؟

□ نتایج برخی پژوهشها نشان می‌دهند که **شب‌ها هر چه زودتر بخوابید، آرامش بیشتر را تجربه میکنید.**

□ تحقیقی که با مشارکت ۱۱۹۷ کارگر ژاپنی انجام شد نشان داد که کسانی که شب‌ها دیر به رختخواب می‌روند **بیشتر به افسردگی** دچار می‌شوند.

□ مطالعه‌ی دیگری نشان داد افرادی که ترجیح می‌دهند دیرتر بخوابند، بیشتر به افکار منفی تکرارشونده (نشخوارفکری) همانند تمرکز بر روی مشکلات یا تجربیات بد دچار می‌شوند.

□ افکار منفی تکرارشونده بر روی میزان و کیفیت خواب فرد تأثیر منفی می‌گذارند.

چرخه خواب

مرحله اول

خواب سبک و
بیدار شدن سریع

مرحله REM

تنفس سریع تر و
نامنظم



مرحله دوم

حرکت چشم‌ها
کاهش امواج مغزی

مرحله سوم

ظهور امواج دلتا

مرحله چهارم

خواب عمیق
بیدار شدن سخت‌تر

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 می‌شوند.

□ هر چرخه خواب حدود ۹۰ تا ۱۱۰ دقیقه به طول می‌انجامد و ۴ تا ۶ بار در طول یک خواب ۷ یا ۸ ساعته تکرار می‌شود.

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 بدون حرکات سریع چشم (NREM).**

□ **خواب با حرکات سریع چشم (REM)**

□ بدن تقریباً هر ۹۰ تا ۱۱۰ 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؛
- N4 یا مرحله چهارم NREM؛
- مرحله پنجم REM

مراحل خواب؟

بیداری ➤ ☐

Non,REM ➤ این خواب : بیشتر در اوایل شب ☐

۱. N1: 5% ☐

۲. N2:50% ☐

۳ و ۴. N3:25-20% و N4 خواب عمیق هست ☐

۵. REM: 20%-25% ➤ این خواب بیشتر در اواخر شب ☐

این سیکل هر ۹۰-۱۱۰ دقیقه تکرار می شود. ☐



اختلال خواب

۱. مرحله اول خواب N1 یا NREM

- این مرحله سبک‌ترین مرحله خواب است.
- بیدار کردن فرد در این مرحله خواب، آسان است
- 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،
- 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.

۱. مرحله اول خواب NREM یا N1

□ 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
- ممکن است ماهیچه‌ها حرکات غیرارادی داشته باشند.

مرحله ۱ خواب

- در این مرحله 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)

□ آخرین مراحل NREM

□ عمیق ترین مرحله خواب است که به آن خواب عمیق نیز می گویند.

□ 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 این مرحله 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.

□ 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 افراد و کودکان در طول خواب عمیق شب ادراری، وحشت شبانه یا راه رفتن در خواب را تجربه می کنند

۳. مرحله سه و چهار خواب NREM

□ 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.

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

خواب دیدن، رویا



من خواب می دیدم
که بیدار هستم، تا
اینکه بیدار شدم و
فهمیدم که خواب
هستم

استن لورل

خواب دیدن (رؤیا) و خواب REM

□ رویا شاهراهی است به ناخودآگاه که محتویات آن را بدون سانسور تخلیه میکند.

□ رویا در مرحله خواب REM اتفاق می افتد.

□ ما معمولاً هر شب بیش از ۲ ساعت را صرف خواب دیدن می کنیم.

□ زیگموند فروید، معتقد بود که رؤیا یک "دریچه ایمن" (سوپاپ اطمینان) برای خواسته های ناخودآگاه است.

□ دانشمندان متوجه شدند که تجربیات عجیب و غیرمنطقی که ما رؤیا می نامیم تقریباً همیشه در طول خواب REM اتفاق می افتد.

□ بیشتر پستانداران و پرندگان علائم خواب REM را نشان می دهند،

□ خزندگان و سایر حیوانات خونسرد این علائم را نشان نمی دهند.

خواب نمی برد مرا

یار نمی خرد مرا

مرگ نمی درد مرا

آه چه بی بهای شدم

عباس معروفی



رویا ارتباط مستقیمی با خلاقیت و توانایی حل مسئله دارد.



مضرات بیهوشی؟

□ مشکلات شناختی و حافظه (توجه، تمرکز و....)

□ ▪ مشکلات عاطفی (عصبانیت، خشم، پرخاشگری و ...)

□ ▪ مشکلات جسمی (سردرد، ضعف و بیحالی و ...)

اختلالات خواب

- تاثیر بر سلامتی روانی، جسمی و اجتماعی
- تاثیر بر کیفیت زندگی
- تاثیر بر کمیت، امید به زندگی
- تاثیر 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 عروقی، فشار خون و دیابت و.....

علت اختلالات خواب؟

بطور کلی:

□ ژنتیک

□ سبک زندگی (مانند شیفت کاری یا برنامه خواب نا منظم)

□ رژیم غذایی نا مناسب (شامل الکل و کافئین زیاد)

□ اضافه وزن

□ برخی از بیماری ها (مثل دردها، بیماری قلبی و....)

□ مصرف برخی از داروها

□ بالا رفتن سن

□ استرس و اختلالات روانی

چرا اختلال خواب؟

□ بیشتر افراد، مشکلات خواب را به سبب:

□ ۱. اشتغالات ذهنی (مالی، خانوادگی، ارتباطی، سیاسی و....)

□ ۲. انواع اختلالات روانی، جسمی و اجتماعی

□ ۳. استرس به علت برنامه های سخت روزانه

□ ۴. 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

- وقتی علائم و نشانه هایی چون: **تپش قلب، بیقراری، لرزش، احتمال قریبالوقوع بودن حوادث، تکرر ادرار، تنگی نفس، اشتغالات ذهنی در مورد آینده و....** پدیدار میشود، خوابیدن را دشوار میکند.
- 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.

تکرر ادرار شبانه:

- یکی دیگر از دلایل اختلال خواب به خصوص در کودکان، تکرر ادرار می باشد.
- این مشکل می تواند 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 های مزمن و التهاب مفاصل:

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

□ مثلا دندان درد ویا آرتروز داشته باشید

□ از شایع ترین درد های مزمن شبانه:

□ آرتروز،

□ سندروم خستگی مزمن،

□ فیبرومیالژیا (سندروم درد اسکلتی – عضلانی مزمن)،

□ التهاب روده،

□ سر درد و کمر درد



علل اختلال خواب:

سایر

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

علائم اختلالات خواب

□ با توجه به نوع اختلال در افراد مختلف متفاوت می باشد.

□ **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، پرخاشگری و خشونت

□ حواس پرتی و عدم تمرکز

□ افسردگی و اضطراب

□ کاهش یا افزایش وزن

اختلالات خواب؟

□ اختلالات خواب بر اساس طبقه بندی بین المللی به موارد زیر تقسیم می شوند که عبارتند از:

Parasomnia

□ ۱. خواب پریشی

Sleep apnea

□ ۲. تنفسی مرتبط با خواب (آپنه)

Narcolepsy

□ ۳. حمله خواب:

Insomnia

□ ۴. بی خوابی

Hypersomnia

□ ۵. پر خوابی

Restless Leg Syndrome

□ ۶. سندروم پای بی قرار

□ ۷. اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری



خواب پریشی

یا

پاراسومنیا (Parasomnia)

چیست؟

- این اختلالات مربوط به مراحل خواب یا بیداری است.
- اختلالاتی که در ایام خواب اتفاق می افتد.
- گروهی از اختلالات خواب هستند که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی در هنگام خواب می شوند.

- ❖ ☐ خوابگردی، راه رفتن در خواب؛
- ❖ ☐ حرف زدن در خواب؛
- ❖ ☐ ناله کردن در خواب؛
- ❖ ☐ کابوس‌های شبانه؛
- ❖ ☐ وحشت خواب
- ❖ ☐ شب ادراری
- ❖ ☐ دندان قروچه یا فشردن فک‌ها روی هم

علائم خواب گردی

● راه رفتن و پرسه زدن

● چشمان باز ولی بدون تمرکز

● ترس و اضطراب

● حرف زدن

● گریه کردن

● خشم و عصبانیت



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.
- 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.
- 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.



□ آپنه‌ی خواب

- آپنه‌ی خواب بروز وقفه‌های تنفسی در طول خواب است.
- به **خروپف** 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 بسته شدن یا 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.

آپنه خواب: Sleep apnea انواع اختلالات خواب؟

□ 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 ۱۰ 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

انواع اختلالات خواب؟

آپنه خواب: Sleep apnea

- آپنه خواب زمانی قابل تشخیص است که فرد موردنظر در هنگام خواب، با توقف تنفس مواجه شود.
- این بیماری یک نوع بسیار خطرناک از نظر پزشکی و سلامتی است که باعث می شود بدن فرد بیمار، میزان اکسیژن کمتری را دریافت کند.
- دو نوع از این آپنه وجود دارد:
 - **آپنه انسدادی (obstructive sleep apnea)**
 - به زمانی گفته می شود که جریان هوا متوقف می شود زیرا راه تنفسی شخص مسدود شده یا بیش از حد باریک می شود.
 - **آپنه مرکزی (central sleep apnea)**
 - به زمانی گفته می شود که مشکلی در ارتباط بین مغز و ماهیچه ای که تنفس را کنترل می کند وجود دارد .

درمان ؟

- استفاده از دستگاه های دندان پزشکی یا وسایل دهانی مخصوصی که فک و زبان را به جلو می کشند و از انسداد مجاری تنفسی جلوگیری می کنند.
- مداخله هایی که به فرد کمک می کند در طول خواب، به پهلو بخوابد
- برداشتن بافت های اضافی گلو به کمک جراحی
- کاهش وزن
- قرار دادن دستگاه هایی برای تحریک عضلات گلو در هنگام خواب
- برای درمان نباید از داروهای آرام بخش استفاده شود

۳. 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.

فلج خواب (بختک)؟

- در فلج خواب، شما در حین بیداری قادر به حرکت نیستید. این اتفاق می تواند در خواب و بیداری یا در هنگام تلاش برای بیدار شدن اتفاق بیفتد.
- در برخی از افراد، این اختلال جزئی است، و در برخی دیگر توهماتی ایجاد می شود که می تواند ترسناک باشد.
- مثلاً ممکن است فکر کنید غریبه ای بالای سر شما ایستاده است و می خواهد به شما آسیب برساند.
- فلج خواب معمولاً فقط چند دقیقه طول می کشد.
- فلج خواب یک اختلال رایج است و حدود ۲۵ تا ۴۰٪ افراد، حداقل یک بار در زندگی، آن را تجربه می کنند.
- علت دقیق فلج خواب مشخص نیست، اما گاهی اوقات این امر می تواند به علت یکی از علائم نارکولپسی یا یک مشکل سلامت روانی مثل اختلال دوقطبی، عوارض جانبی برخی از داروها، یا کمبود خواب باشد.

□ حمله خواب، 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 خواب آلودگی در طول روز

□ ۳. فلج خواب، ناتوانی در حرکت کردن در حال به خواب رفتن یا بیدار شدن.

□ ۴. توهمات پیش از خواب

اختلالات خواب؟



□ عدم توانایی در خوابیدن

□ شایع ترین اختلال است.

❖ 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؟

- مشکل در به خواب رفتن یا پریدن از خواب اشاره دارد،
- 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.
- 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، پرخاشگری
- عدم تمرکز، بدخلقی،
- ضعف عملکرد در محیط کار یا تحصیل .

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

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

□ به سه نوع تقسیم می شود:

۱. بی خوابی مزمن:

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

۲. بی خوابی متوسط، کوتاه مدت:

□ کمتر از یکماه اتفاق می افتد. هنگامی است که به صورت دوره‌ای 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.

□ ۳. 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؟ ۵. 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 های جسمی و 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

۶. 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:

□ اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی (ADHD) و

پارکینسون است!!

□ ولی علت دقیق آن همواره مشخص نیست.

- 80 درصد افرادی که سندرم پای بی‌قرار را در بیداری دارند، در خواب نیز دست یا پای خود را حرکت می‌دهند،
- گاهی پرش‌هایی در ابتدای خواب، برای افرادی که دچار استرس در طول روز هستند ایجاد می‌شود.
- فرد در این مواقع از خواب می‌پرد و دیگر نمی‌تواند به خواب رود، با این فکر که ممکن است تکرار شود.
- در برخی کودکان نیز این اختلال به صورت دیگر وجود دارد.
- کودک قبل از به خواب رفتن، سر خود را به دیواره تخت می‌کوبد یا بدن خود را تکان می‌دهد.
- خیلی وقتها این اختلال با تشنج کودکان اشتباه گرفته می‌شود.

- کسانی که دچار این وضعیت‌ها باشند، به دلیل حرکتهای پا (و در موارد کمتری در بازو) از خواب می‌پرند.
- به دلیل کمبود خواب، خسته و تحریک‌پذیر باقی می‌مانند.
- این گونه حرکتهای غیرارادی است و فرد کنترلی بر روی آنها ندارد و غالباً از آنها آگاه نیست.
- معمولاً با **رفع کمبود آهن** در بدن از بین می‌رود.
- در بعضی موارد نیز به نوع دیگری از **دارو درمانی** نیاز می‌باشد

۷. 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 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

- پرواز زدگی، تغییرات منطقه زمانی.
- تغییرات در روال معمولی زندگی همچون دیر خوابیدن.
- تغییرات در روال معمولی زندگی همچون زود خوابیدن.
- بی نظمی.
- بارداری.
- استفاده برخی از داروها.
- مشکلات پزشکی همچون آلزایمر و یا پارکینسون
- مشکلات روحی و روانی.
- یائسگی.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ اختلال خواب کار شیفتی:

□ یکی دیگر از رایج ترین اختلالات خواب و بیداری، اختلال خواب ناشی از کار شیفتی 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 شیفتی می توان عدم تمرکز، کمبود انرژی، سردرد، افسردگی، خواب آلودگی بیش از حد، ناتوانی در خوابیدن و یا پریدن از خواب را نام برد.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ اختلال خواب کار شیفته:

- جهت کاهش تاثیر کار شیفته بر خواب می بایست به طور طبیعی چرخه خواب و بیداری را برای بدن ایجاد کنید.
- یعنی 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.
- در طول روز که زمان خواب برای شماست با محدود کردن تابش نور، شب را شبیه سازی کنید.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری

□ پرواززدگی و یا سندرم تغییر سریع منطقه زمانی :

□ یکی از رایج‌ترین اختلالات خواب و بیداری پرواززدگی (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.

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

□ از علائم این سندروم 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 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.



اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری:

□ اختلال تاخیر در فاز خواب:

□ این سندرم در بین نوجوان و جوانان شایع است.

□ زمینه ژنتیکی و عوامل محیطی می‌توانند 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 می‌روند.

□ چنانچه پس از این دوران همچنان فرد علائم اختلال تاخیر در فاز خواب را داشته باشد، می‌توان گفت آن، یک سندرم مادام‌العمر 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.

اختلالات ریتم چرخه خواب و بیداری.

اختلال خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته:

- 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 استفاده از برخی داروها و نور درمانی می‌توان این افراد را به الگوی خواب طبیعی نزدیک کرد.

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.



بی‌خوابی و روابط عاطفی

- بنیاد سلامت روانی در بریتانیا بی‌خوابی را با ایجاد مشکل در روابط عاطفی، خستگی‌پذیری بالا و فقدان تمرکز فکری مرتبط دانسته‌است.
- محققان از ارتباط بی‌خوابی با افسردگی، ضعف ایمنی بدن و بیمار قلبی خبر داده‌اند.
- گزارش بنیاد سلامت روانی نشان می‌دهد که احتمال برخورد مبتلایان به بی‌خوابی با مشکل در روابط عاطفی، چهار برابر بیشتر از سایر افراد است.
- این گزارش می‌افزاید این افراد سه برابر بیشتر از دیگران دچار افسردگی و فقدان تمرکز ذهنی می‌شود.

تأثیر خواب خوب بر زیبایی:

- پژوهشگران **سوئدی** ثابت کرده‌اند این باور دیرینه که خواب خوب انسان را زیباتر می‌کند، صحت دارد.
- 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



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؟

۱. 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

۲. 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

۳. 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

روشی برای بهتر خوابیدن؟



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

□ بر اساس آن درمان صورت می گیرد.

□ رواندرمانی

□ دارودرمانی

□ بهداشت خواب

درمان شناختی رفتاری

□ درمان‌های رفتاری، شناخته‌شده، خواب، CBT به فرد می‌آموزد که افکار و باورهای، را که بر توانایی خواب شما تاثیر می‌گذارد، بشناسد و تغییر دهد.

□ این نوع درمان، می‌تواند به فرد کمک کند تا افکار و نگرانه‌های منفی که او را بیدار نگه می‌دارند، کنترل یا از بین ببرید.

□ همچنین، به فرد کمک می‌کند تا عادات خواب خوب و راحت ایجاد کند و از رفتارهایی که موجب خواب بد می‌شوند، اجتناب کند.

تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری برای بی‌خوابی

- درمان کنترل محرک،
- محدودیت خواب،
- بهبود محیط خواب،
- بهداشت خواب،
- بیوفیدبک، رفتار درمانی

□ محدودیت خواب

□ کاهش زمان ماندن در تختخواب

□ 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.

درمان کنترل محرک. نوعی لغو شرطی سازی است.

❖ □ **قانون اول:** فقط وقتی به تختخواب بروید که خوابتان می آید.

❖ □ **قانون دوم:** از تختخواب فقط برای خوابیدن استفاده نمایید.

❖ □ **قانون سوم:** اگر خوابتان نگرفت زیاد در تختخواب دراز نکشید. به اتاقی دیگر بروید و به کاری آرام مشغول شوید.

❖ □ **قانون چهارم:** هر روز در ساعت مشخصی بیدار شوید، صرفنظر از میزان خواب شب گذشته یا روز هفته و **کلا از چرت روزانه پرهیز کنید.**

نور درمانی

- استفاده از نور درمانی با جعبه‌های نور، برای کمک به تنظیم مجدد ساعت درونی فرد، تکنیک موثری است.
- این روش درمانی نسبتاً ساده است.
- هر روز برای مدت زمان مشخصی در مقابل یک جعبه نور یا گیره مخصوص که برای نور درمانی طراحی شده است می‌نشینید.
- برای جلوگیری از آسیب، نور باید به‌طور غیرمستقیم به چشمان شما بتابد، نه مستقیم.
- جعبه‌های نوری که برای نور درمانی در نظر گرفته شده‌اند، نور قوی را منتشر می‌کنند که شبیه نور فضای باز است، اما بدون اشعه‌های مضر

نور درمانی

- ریتم شبانه‌روزی شما تعیین می‌کند که:
- چه زمانی احساس خستگی کنید،
- زمانی احساس هوشیاری کنید،
- چه زمانی گرسنه باشید
- و چندین فرآیند بدنی دیگر.
- دانشمندان آن را ریتم شبانه‌روزی شما می‌نامند زیرا تقریباً از چرخه ۲۴ ساعته خورشید پیروی می‌کند .
- با قرار دادن چشمان خود در معرض نوری مشابه نور خورشید، نور درمانی به تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی شما با الگوهای خورشید کمک می‌کند.

نور درمانی

- به‌طور خاص، در طول یک جلسه، سلول‌های شبکه چشم شما نور جعبه نور درمانی را درک می‌کنند و بر مواد شیمیایی خاصی در مغز شما تأثیر می‌گذارد.
- این مواد شیمیایی ملاتونین و سروتونین هستند و مسئول تنظیم چرخه خواب و بیداری شما هستند.
- درک نور، تولید ملاتونین مغز را به تأخیر می‌اندازد، شما را بیدار می‌کند و خلق و خوی شما را بهتر می‌کند.



آرامش درمانی

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.
- **مدیتیشن و تنفس:**
- **ذهنتان را برای خواب آماده کنید:**
- **بدنتان را برای خواب آماده کنید: نرمش سبک**

سبک زندگی و خواب آرامش بخش؟

□ آسان‌ترین روش درمان بی‌خوابی «تغییر سبک زندگی» است.

□ با بهبود شیوه زندگی و رعایت توصیه‌های بهداشت خواب، انتظار می‌رود که بی‌خوابی شما برطرف شود.

تغییرات سبک زندگی

- تنظیم سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب شما را بسیار بهبود بخشد.
- ترکیب سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی و کاهش مصرف قند.
- کاهش استرس و اضطراب با آسیب شناسی و 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 و پر چربی

□ انجام یک فعالیت مورد علاقه قبل از خواب

□ عدم نگاه به ساعت

□ شرایط مناسب اتاق خواب.

□ خنک بودن دمای اتاق خواب، حتی در زمستان از جمله مواردی می باشد که باید به آن توجه داشت که بهترین دما ، ۶۰ تا ۸۰ درجه فارنهایت (پایین تر از ۲۰ درجه) است.

□ اتاق خواب باید تاریک باشد.

□ کمبود میکروالمنت هایی در خون مانند مس، کلسیم، آهن و روی می توانند، عامل بی خوابی شوند.

□ افرادی که مشکل خواب دارند بهتر است از برنامه غذایی مانند مولتی ویتامین استفاده کنند

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 در هنگام خوابیدن.
- عدم تلاش برای خوابیدن.
- 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

از این کارها پرهیزیم ؟

- ❑ ➤ چرت زدن در طی روز.
- ❑ ➤ نگاه کردن به ساعت که بدانید به خواب رفتن چقدر طول می کشد.
- ❑ ➤ خسته کردن خود قبل از خواب با ورزش کردن.
- ❑ ➤ سرگرم شدن در تلفن همراه در تختخواب.
- ❑ ➤ خوردن هر تغذیه ای در رختخواب.
- ❑ ➤ نوشیدن چای و قهوه در عصر و شب.

از این کارها پرهیزیم؟

- ❑ ➤ سیگار کشیدن قبل از خواب
- ❑ ➤ نوشیدن مشروبات الکلی برای کمک در به خواب رفتن
- ❑ ➤ مطالعه در تختخواب
- ❑ ➤ فعالیت بدنی در تختخواب
- ❑ ➤ صحبت کردن با تلفن در تختخواب

دارو درمانی:

• استفاده از دارو برای درمان اختلال خواب، یکی از روش‌های ابتدایی برای درمان این اختلال به شمار می‌آید.

• داروهای خواب‌آور، داروهای بیماری‌های خاص، مکمل ملاتونین، داروهای مختص آلرژی یا سرماخوردگی از جمله داروهایی هستند که برای درمان اختلال خواب در کنار روش‌های دیگر به کار می‌روند.

• گاهی اوقات اختلال خواب ناشی از استرس، خشم و پرخاشگری است. به همین دلیل باید در ابتدا علت پرخاشگری شناسایی و درمان شود.

• داروهای ضدافسردگی، داروهای ضد روان‌پریشی، داروهای ثبات خلق‌و‌خو و بنزودیازپین‌ها از جمله داروهایی هستند که برای درمان پرخاشگری، هیجان، استرس و آشفتگی، تجویز می‌شوند.

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.

توصیه‌هایی برای خواب بهتر

- 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 می‌کند خوابی بی‌وقفه داشته باشید.
- برنامه خواب منظم و ثابتی داشته باشید.

- □ ساعت خواب و بیداری منظم داشته باشید
- □ گرسنه نخوابید، لازم شد غذایی سبک میل کنید
- □ برنامه فعالیت ورزشی منظم داشته باشید
- □ قبل از خواب حدود یک ساعت فرصت کند شدن ریتم بدن به خود بدهید
- □ اگر نگران چیزی هستید آن را یادداشت کنید و فردا صبح به آن بپردازید.
- □ اتاق خوابتان را خنک نگه دارید
- □ اتاق خوابتان تاریک باشد
- □ اتاق خوابتان حد الامکان آرام و بی سروصدا باشد.

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

