

« بی خوابی »

خواب نیز به اندازه غذا، هوا و آب برای حیات ضروری است. شاید شما نیز گاهی اوقات در طول زندگی با مشکلاتی در زمینه خوابیدن روبرو شده باشید. ناگفته نماند که افراد بسیاری این مشکلات را تجربه می کنند. هر فردی ممکن است از بی خوابی رنج ببرد، هر چند مشکلات موجود در زمینه خواب بیشتر در میان خانم ها (بویژه در سن یائسگی)، بیماران، افراد مسن، سیگاری ها و کسانی که از مشروبات الکلی استفاده می کنند شایع است. به رغم آنکه بی خوابی یک مشکل بشمار نمی رود و حیات فرد را تهدید نمی کند اما می تواند بسیار آزار دهنده، خسته کننده و استرس زا باشد یا حتی در شرایط بدتر این احساس را بوجود آورد که دارید دیوانه می شوید.

انواع بی خوابی

دو نوع بی خوابی وجود دارد که عبارتند از:

- بی خوابی مزمن: این نوع بی خوابی هفته ها، ماهها و حتی سال ها بطول می انجامد.
- بی خوابی موقت: این نوع بی خوابی صرفا چند شب یا چند هفته طول می کشد و معمولا با رویدادهای تنش زا مانند امتحان یا داغدیدگی (از دست دادن یک فرد) در ارتباط است.

بی خوابی در چهارچوب یکی از این دو مقوله، یک یا چند شکل از اشکال ذیل را داراست:

- مشکل در خوابیدن پس از قرار گرفتن در رختخواب - این حالت بیشتر در میان جوانان رایج است.
- خواب سبک و ناراحت، بیدار شدن های مداوم، بیدار ماندن در نیمه های شب- این حالت نیز در میان افراد بالای ۴۰ سال شایع است. علت شکل گیری آن در جوان ترها افسردگی است.
- زود بیدار شدن از خواب و ناتوانی برای دوباره خوابیدن- این حالت بیشتر در افراد مسن و کسانی که درخصوص امری نگران هستند، بروز می کند.

نشانه های رایج بی خوابی

اگر ...

- در طول روز خسته اید؛
- دچار سردردهای مداوم و عدم تمرکز هستید و زود خشمگین می شوید؛
- خسته اید و پس از بیدار شدن از خواب احساس نشاط و سرزندگی نمی کنید؛
- در محیطی دور از خانه بهتر می خوابید
- بیش از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا به خواب بروید
- در طول شب بارها از خواب بیدار می شوید
- زود از خواب بیدار می شوید و دیگر نمی توانید دوباره به خواب بروید
- تنها با استفاده از قرص های خواب آور می توانید بخوابید
- ... پس شما احتمالا از مشکل بی خوابی رنج می برید.

علل اصلی بی خوابی

بی خوابی وضعیتی است که عوامل دیگری در شکل گیری آن نقش دارند. شاید گاهی اوقات نتوانید بلافاصله و به وضوح عوامل بروز بی خوابی را در خودتان تشخیص دهید اما فهرستی از عوامل متعدد که در ذیل آمده است، می تواند نشانه هایی در این خصوص در اختیار شما قرار دهد:

- حالت روحی - مانند اضطراب، افسردگی، نگرانی، خشم، غم و پیش بینی یک رویداد سخت
- تغییر - به عنوان مثال، ترک خانه یا شهر و ورود به دانشگاه
- عوامل محیطی - مانند سرو صدا، نداشتن آسایش، تغییرات زمانی
- درد - از عوامل شایع شکل گیری بی خوابی بشمار می رود
- شرایط جسمی - مانند مشکلات قلبی، مشکلات تنفسی، دل درد، مشکلات گوارشی، فشار خون بالا، درد مفاصل و بی اشتهایی عصبی
- قرص های خواب آور و آرام بخش ها - این قرص ها در حقیقت می توانند خواب شما را مختل کنند
- برخی داروهای تجویز شده از سوی پزشک - شامل قرص های جلوگیری از بارداری، داروهای ادرار آور، قرص های لاغری
- برخی از عوامل بروز بی خوابی به آسانی قابل کنترل نیستند اما بسیاری از آنها را می توان برطرف ساخت.

درباره بی خوابی چه کارهایی می توان انجام داد؟

کارهای بسیاری در این مورد می توان انجام داد. خوب است بدانید که می توانید به روش خود و در زمان و مکان مخصوص به خودتان، مشکل بی خوابی تان را برطرف سازید. خود را آماده کنید تا برای بهبود وضعیت خوابتان تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

برخی از کارهایی که می توانید برای کمک به خودتان انجام دهید؛ عبارتند از: تغییر محیط

- شما به رختخوابی راحت و نیز اتاقی احتیاج دارید که به اندازه کافی آرام، گرم و تاریک باشد. متأسفانه این امر همیشه ممکن نیست. شاید همسایگانی پر سرو صدا، اتاقی سرد و هم اتاقی داشته باشید که هر شب خروپف می کند، اما در این شرایط نیز می توانید کارهایی انجام دهید که برایتان مفید هستند.
- اگر تشک شما در گودی فرورفته است یک تکه مقوا زیر آن قرار دهید یا سعی کنید رختخواب خود را در وضعیتی متفاوت قرار دهید. مطمئن شوید که روانداز شما تمیز و به اندازه کافی گرم است.
- اگر نور شما را اذیت می کند، پرده هایی ضخیم تر برای اتاق خود انتخاب کنید یا در هنگام خواب از چشم بند استفاده کنید. اگر با نور کم احساس راحتی می کنید، پرده ها را اندکی کنار بزنید یا از چراغ خواب استفاده کنید.
- یکی از دلایل شایع بی خوابی سر و صدا است. اگر نمی توانید درباره سر و صدایی که در اطراف شماست کاری انجام دهید از گوش گیر استفاده کنید، در غیر این صورت دیدگاه خود را درباره این صداها تغییر دهید. افراد می توانند در سر و صدای زیاد نیز بخوابند. سرو صدا نقش زیادی در بیدار ماندن شما ندارد، بلکه احساس شما نسبت به این صداهاست که مانع از خوابیدن تان می شود. از تمرین های تن آرامی استفاده کنید تا خود را آرام سازید و ذهنتان را از این سر و صدا دور کنید. شما می توانید روش های دیگری نیز در پیش بگیرید مثلاً با همسایگان پرسر و صدا صحبت کنید و از آنها بخواهید که مراعات شما را بکنند یا اینکه از یک رادیو یا ضبط صوت استفاده کنید تا صدای دیگران را نشنوید.

سبک زندگی خود را تغییر دهید

اگر از مشکل بی خوابی رنج می برید و برای رفع این مشکل نیز بسیار مصر هستید، باید تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید. لازم است برای شروع استفاده از برخی مواد را که بی خوابی را تشدید می

کنند، کم کنید یا آنها را کنار بگذارید. این مواد عبارتند از: قهوه، چای، نوشابه های الکلی، نیکوتین، افزودنی های غذایی، میان وعده ها، قرص های لاغری و داروهای سرکوب کننده اشتها.

توصیه های زیر می توانند در این راه کمك کننده باشند:

- مرتب ورزش کنید.
- زمانی منطقی برای خوابیدن انتخاب کنید و تا آن زمان بیدار بمانید، حتی اگر زودتر از آن زمان احساس خواب آلودگی کردید.
- فقط زمانی به رختخواب بروید که واقعا احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید.
- اگر نمی توانید بخوابید از رختخواب بیرون بیاوید و فقط زمانی به رختخواب بازگردید که واقعا احساس خواب آلودگی می کنید.
- طبق یک برنامه روزمره، هر روز ۷ تا ۸ ساعت بخوابید (البته توجه داشته باشید که میزان نیاز افراد به خواب متفاوت است).
- هر روز راس یک ساعت معین از خواب بیدار شوید.
- اگر از کسانی هستید که دیر از خواب بیدار می شوید، خود را وادار سازید تا این عادت را ترک کنید.
- یک ساعت قبل از خواب به خود آرامش روحی و جسمی بدهید.
- قبل از خواب یک دوش گرم بگیرید؛ کمی تمرینهای یوگا انجام دهید یا به یک پیاده روی سبک بروید.
- فهرستی از آنچه ذهن شما را مشغول می کند تهیه کنید و سپس سعی کنید تا همه آنها را فراموش کنید.
- برای مطمئن شدن از ایمنی اطراف، همه چیز را کنترل کنید، البته این کار را فقط یکبار انجام دهید.
- افکار منفی را با افکار مثبت عوض کنید؛ مثلا با خود بگویید "من می توانم بخوابم، من می توانم دوباره به خواب بروم."

در همین حال از انجام کارهای زیر نیز اجتناب کنید:

- استفاده از محرک ها برای بیدار ماندن یا استفاده از مسکن ها برای خوابیدن
 - خوابیدن در طول روز، حتی اگر بسیار خسته اید
 - رفتن به رختخواب وقتی استرس دارید یا آمادگی برای خوابیدن ندارید
 - استفاده از رختخواب برای انجام کارهای مربوط به محل کار، تماشای تلویزیون، خوردن و تلفن زدن یا به عبارت دیگر انجام فعالیت هایی که شما را بیدار نگاه می دارد
 - ماندن در رختخواب وقتی حدود ۳۰ دقیقه گذشته و هنوز به خواب نرفته اید
 - خوردن یا سیگار کشیدن در رختخواب هنگام بیدار شدن در طول شب
 - به خواب رفتن هنگام تماشای تلویزیون
 - نگران ساختن خود در خصوص احتمال نخوابیدن و بیدار ماندن
 - خشمگین شدن نسبت به خود و دنیای اطراف بدلیل ناتوانی در خوابیدن- توجه داشته باشید که این حالت فقط شرایط را بدتر می کند!
- البته نیازی نیست که تمام این کارها را همزمان انجام دهید. بررسی کنید و ببینید که کدامیک از آنها برای شما مفیدتر هستند، سپس با همان موارد شروع کنید. اگر این روشها مفید نبودند، سایر روش ها را امتحان کنید تا زمانی که وضعیت خواب تان بهتر شود. هدف شکستن سیکل بی خوابی است؛ شما با ایجاد زمان و برنامه مناسب و روزمره برای خواب و نیز بهبود محل خواب به این هدف دست خواهید یافت.

تن آرامی

تحقیقات نشان می دهند افرادی که هنگام خوابیدن با مشکلاتی روبرو می شوند، بیشتر از سایر افراد نگرانی، افسردگی و اضطراب را تجربه می کنند. افرادی که به ظاهر شاد، آرام و دارای اعتماد به نفس هستند نیز ممکن است از بی خوابی رنج ببرند. اگر شما بدلیل بی خوابی دچار استرس یا اضطراب می شوید، به توصیه های زیر عمل کنید:

- هر زمان که ممکن است آنچه را که در شما استرس ایجاد می کند، تغییر دهید و از میان ببرید.
 - موقعیت هایی را که نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید.
 - تا آنجا که می توانید در طول روز به ذهن و جسم خود آرامش دهید.
 - برای انجام کارهای ضروری مانند خوردن غذا، وقت کافی به خود بدهید.
 - از قبول مسئولیت بیش از حد و تقاضاهای غیر واقع بینانه اجتناب کنید.
 - بجای نگرانی نسبت به گذشته و ترس از آینده، در زمان حال زندگی کنید.
 - اگر در روابط خود با دوستانتان دچار مشکل هستید، با آنها در این باره صحبت کنید.
 - به انجام فعالیت هایی روی آورید که جنبه رقابتی ندارند و فقط برای تفریح و استراحت هستند.
 - هر روز ساعاتی را در سکوت بسر ببرید.
 - تمرین های تن آرامی و ورزش های تنفسی را مرتب انجام دهید.
- کتاب های متعددی در زمینه تن آرامی وجود دارند که شما می توانید از آنها کمک بگیرید. شاید در دانشگاه نیز گروهی برای انجام تمرینات تن آرامی وجود داشته باشند که شما بتوانید در آنها حضور یابید. مقالات مربوط به تن آرامی و اضطراب که در مجموعه همین مقالات ارایه شده اند نیز می توانند شما را در این امر یاری کنند.

اعتماد به نفس

تحقیقات همچنین نشان می دهند افرادی که از مشکل بی خوابی رنج می برند در مقایسه با سایرین از عزت نفس و اعتماد به نفس کمتری برخوردارند. بنابراین هر آنچه برای افزایش اعتماد به نفس یا بهبود عزت نفس خود انجام دهید می تواند شما را در بهتر خوابیدن کمک کند. شاید ترجیح دهید در این زمینه با یک مشاور صحبت کنید.

افسردگی

اگر مدتی است که از مشکل بی خوابی رنج می برید، شاید بدان دلیل باشد که افسرده اید: نشانه های افسردگی عبارتند از:

- بیدار شدن از خواب در نیمه های شب و یا صبح زود، به گونه ای که دیگر نمی توانید دوباره به خواب بروید
 - از دست دادن علاقه، انرژی و اشتها
 - پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی
 - درد هایی که هیچگونه توجیه فیزیکی ندارند
- اگر افسرده اید به کمک نیاز دارید. بدین منظور به پزشک خود مراجعه یا با یک مشاور در این خصوص صحبت کنید. مقاله مربوط به افسردگی که در همین مجموعه آمده است نیز می تواند به شما کمک کند.

غذاها و نوشیدنی ها

برخی از غذاها و نوشیدنی ها وجود دارند که خواب ما را مختل می سازند، بویژه اگر پیش از رفتن به رختخواب استفاده شوند. بنابراین کار عاقلانه آن است که از خوردن و نوشیدن آنها قبل از خواب اجتناب کنید یا به میزان کمی از آنها استفاده کنید. از سوی دیگر غذاهایی وجود دارند که به نظر می رسد به خوابیدن ما کمک می کنند. توصیه های زیر در این باره برای شما مفید اند:

- اگر نمی توانید به آسانی به خواب بروید، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب از غذاهایی استفاده کنید که کربوهیدرات نسبتا بالادارند.
- اگر مرتب از خواب بیدار می شوید، در هنگام خواب یک تکه نان همراه کمی عسل یا یک کاسه حبوبات بخورید.
- هنگامی که می خواهید خود را برای خوابیدن آماده کنید یک لیوان شیر گرم بنوشید.
- در برخی افراد نوشیدنی های گیاهی مانند بابونه موثر است و آنها آرام می سازد. در صورت نیاز شما نیز می توانید از این قبیل نوشیدنی ها استفاده کنید.
- آب گرم همراه با لیمو و عسل نیز مفید است و می تواند جایگزین خوبی برای نوشیدنی های داغ باشد.

قرص های خواب آور

اگر تصور می کنید که دارو درمانی می تواند مشکل خوابیدن شما را برطرف سازد؛ حتما با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید. همچنین اگر از قبل از روش دارودرمانی استفاده می کنید و نسبت به عوارض جانبی آن نگرانید یا قصد دارید که استفاده از این داروها را متوقف کنید، توصیه می کنیم که با پزشک خود مشورت کنید.

رابطه میان خشم و خواب

ممکن است خشم عامل اصلی بی خوابی باشد. اگر این حالت در مورد شما نیز صدق می کند به موارد زیر توجه کنید:

- دلیل خشم خود را بیابید
 - سعی کنید عامل این خشم را برطرف سازید
 - اگر نمی توانید کاری در این خصوص انجام دهید، احساسات خود را بپذیرد و با آنها کنار بیاید
 - کمی ورزش کنید؛ این کار به شما کمک می کند تا خشم و ناراحتی فروخورده را تخلیه کنید
 - اگر افسرده یا غمگین هستید (خشم می تواند صورتی از این دو حالت باشد) این اطمینان را در خود ایجاد کنید که قادر خواهید بود با کمک دیگران با این احساسات مقابله کنید.
- بخش عمده مواردی که در بالا عنوان شد، درباره سایر احساسات نیز صدق می کند اما در این میان خشم از همه مشکل ساز تر است.

بازی های ذهنی و رابطه آن با خواب

دومکتب فکری در این خصوص وجود دارد: برخی معتقدند که بازی های فکری می توانند کمک کنند تا به خواب بروید و برخی دیگر نیز بر این باورند که این قبیل بازیها ذهن را تحریک می کنند و موجب می شوند تا بیدار بمانید.

اگر فکر می کنید که بازی های فکری می توانند در برطرف شدن مشکلات خواب شما موثر باشند، به مثال های زیر دقت کنید و آنها را بکار ببرید:

بازی با واژه ها

- واژه های طولانی و جملات را برعکس و از انتها به ابتدا هجی کنید؛
- یک شعر یا موسیقی را در ذهن خود بیاورید و سپس تعداد برخی حروف مانند حرف "ب" را که در این شعر یا موسیقی آورده شده است، بشمارید؛
- یک واژه چهار حرفی را در ذهن خود بیاورید و سپس بررسی کنید که هر یک از حروف این واژه چند بار در شعری که در ذهن دارید، تکرار شده اند؛
- بخش های بزرگ یک شعر یا یک متن را با خود تکرار کنید.

بازی های تخیلی

- یک نقاشی، قطعه ای از یک موسیقی یا مکان مورد علاقه خود را با تمام جزئیات در ذهن تان مرور کنید؛
- تصور کنید که طوفان شدیدی در بیرون از خانه در حال وزیدن است، در حالی که در رختخواب امن و گرم خود خوابیده اید؛
- تصور کنید که در رختخواب خود فرو رفته اید، به گونه ای که نمی توانید تشخیص دهید که انتها و ابتدای بدن شما در کجا قرار گرفته اند؛
- ذهن خود را از همه چیز پاک کنید و آن را به یک صفحه سفید تبدیل کنید، سپس رنگی خوشایند و مطلوب را در ذهن تان تصور کنید و اجازه ندهید که شکل دیگری به خود بگیرد. چ

حال اگر به رغم تمام آنچه گفته شد باز هم نمی توانید بخوابید، می توانید مثل همیشه یکی یکی گوسفندها را بشمارید!

هدف از ارایه این مقاله خودیاری است. با این حال ممکن است احساس کنید که برای مقابله با مشکل خواب خود نیاز به کمک بیشتری دارید. پزشک و مشاوران در مراکز مشاوره دانشگاهی می توانند شما را در این امر کمک کنند. از اینکه از دیگران درخواست کمک بکنید، احساس بدی نداشته باشید؛ زیرا بی خوابی مسئله ای کوچک و بی اهمیت نیست. بی خوابی می تواند شما را تضعیف کند و چنانچه به یک اختلال مزمن و ریشه دار تبدیل شود، برطرف ساختن آن بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین کمک افراد متخصص، حمایت و دلگرمی از سوی آنها، ممکن است تنها چیزی باشد که شما نیاز دارید.