



بی خوابی را می توان کنترل کرد

شاید به جرات بتوان گفت یکی از آزاردهنده ترین عارضه هایی که حتی در مواردی شکل بیماری به خود می گیرد، بی خوابی است.

جام جم آنلاین: شاید به جرات بتوان گفت یکی از آزاردهنده ترین عارضه هایی که حتی در مواردی شکل بیماری به خود می گیرد، بی خوابی است. بویژه آن که بهره روری و توان فیزیکی، ذهنی و روانی کسانی که برای شب ها یا حتی ماه های متوالی با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنند، در طول روز کاهش پیدا می کند.

هر فرد باید حدود 8 ساعت در شبانه روز بخوابد. با این حال چه بخواهیم و چه نخواهیم، همه ما در مقطعی از زندگی مان و بخصوص از میانسالی به بعد با اختلالات خواب مواجه می شویم که البته در بسیاری موارد یک عارضه کوتاه مدت تلقی می شود. براساس آمارها بی خوابی اختلالی شایع است و از هر 10 نفر در دنیا، یک نفر، تحت تاثیر عوامل استرس زا، به بی خوابی مزمن مبتلا می شود.

خواب شما کیفیت ندارد

مسلم نیاز شخص به میزان مشخص خواب در شبانه روز، بسته به سن و جنس و شرایط مختلف افراد، متفاوت است، اما به طور کلی 8 ساعت خواب در شبانه روز، از نظر مقدار، خواب کافی تلقی می شود.

دکتر سید هادی معتمدی، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با بیان این مطلب به «جام جم» می گوید: اصولا هر دوره کامل خواب از 2 بخش تشکیل می شود که بخش نخست با حرکات سریع چشم و خواب دیدن همراه است و 10 تا 20 دقیقه به طول می انجامد. در حالی که در بخش دوم که 80 تا 90 دقیقه طول می کشد، شخص خواب نمی بیند. این 110 دقیقه یک دوره کامل خواب تلقی می شود و شخص پس از آن بیدار می شود و پس از چند دقیقه دوباره به خواب می رود. حال طی 8 ساعت خواب شبانه 4 تا 6 بار، این دوره ها تکرار می شود. با این حال اختلالات خواب به صورت کم خوابی و پر خوابی بروز می کند، یعنی وقتی که حجم کلی خواب کم یا طولانی می شود یا شخص به دفعات در شب ها از خواب بیدار می شود، زیاد کابوس می بیند یا دچار پرش عضلات و لگد زدن های مکرر است می توان تشخیص داد که وی به نوعی به اختلال خواب مبتلاست.

به گفته این روانپزشک نباید صرفا داشتن خوابی طولانی را به عنوان یک خواب خوب تلقی کرد، بلکه بسیاری از اختلالات خلقی، افسردگی و حتی مشکلاتی از قبیل خرخر کردن که ناشی از عوارض کام و دهان است بر کیفیت خواب اثر می گذارد به طوری که شخص حتی با وجود 6 یا 7 ساعت خواب شبانه، باز هم احساس خستگی می کند.

چرا بی خواب می شویم؟

بی خوابی یا ایجاد نوعی اختلال در خوابیدن یا استراحت برای همه ما در طول زندگی پیش می آید که معمولا عارضه ای کوتاه مدت است. وقتی صحبت از اختلال خواب می شود، منظورمان، مشکل در به خواب رفتن، باقی ماندن در حالت خواب، بیدار شدن متناوب، بیدار شدن در صبح خیلی زود، یا ترکیبی از این حالات است.

دکتر معتمدی با اشاره به این که در بسیاری موارد، مشکلات فیزیکی و برخی از بیماری ها از جمله دردهای عضلانی، درد مفاصل و ناراحتی های گوارشی منجر به بد خوابی می شوند، ادامه می دهد: دلایل دیگر بی خوابی به بسیاری از عادات خوردن یعنی صرف غذاهای سنگین در وعده شام، خوردن نوشابه های دارای رنگ تیره، خوردن چای یا قهوه پیش از خواب، تماشای فیلم های هیجان آور، عصبانی شدن و نیز نامنظم شدن زمان خواب باز می گردد. بعلاوه نامناسب بودن جای خواب، خوابیدن در مکانی که نور بیش از حد دارد یا در معرض باد است، می تواند در ایجاد بد خوابی موثر باشد.

در مجموع، بی خوابی یا در واقع بد خوابی می تواند به دلایلی چون افسردگی، پرکاری غده تیروئید، اضطراب های ناشی از تنش های روحی و روانی، مشکلات و ناتوانی جنسی، خواب آلودگی و چرت زدن طی روز، محیط پر سروصدا، آلرژی ها، بیماری های قلبی یا ریوی که باعث تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن می شوند، دردهای عضلانی، مشکلات ادراری یا گوارشی، تغییر شرایط محیط یا منزل جدید، ورزش نکردن، نوشیدن الکل و سوء مصرف داروهای خواب آور اتفاق بیفتد.

بی خوابی درمان دارد

شاید این توصیه که سعی کنید استرس خود را کم کنید در حالت کلی سخت بنظر برسد، ولی برای داشتن خوابی با کیفیت باید تلاش کنید با یادگیری روش‌های آرام‌سازی خود، حداقل در ساعات پیش از خواب، به آن عمل کنید.

دکتر معتمدی با تأکید بر این‌که تا چند ساعت قبل از خواب باید از مصرف نوشابه‌های گازدار، چای و قهوه و نیز غذاهای سنگین خودداری کرد، می‌افزاید: فراموش نکنید که به پهلوی خوابیدن، بهترین نوع خوابیدن است، کما این‌که روی شکم خوابیدن که بسیار شایع است، موجب بیش از حد گسترده شدن و کشیدگی پشت و کمر می‌شود و در نتیجه روز بعد درد پشت را به ارمغان خواهد آورد. بعلاوه سعی کنید از ملافه‌های رنگی و پشمی و نیز پتوهای اکریلک و پلاستیک که منجر به ایجاد حساسیت می‌شوند، کمتر استفاده کنید. نباید در مسیر باد یا در محیط خیلی گرم بخوابید. در یک جمله نباید از خاطر برد که رختخواب، تنها مکانی برای خوابیدن و استراحت است، نه مطالعه کردن یا فیلم تماشا کردن.

یک توصیه بسیار ساده که برای خیلی از افراد موثر است، نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب است. اگر به طور منظم ورزش کنید تا به اندازه کافی خسته شوید، شب راحت‌تر به خواب می‌روید، ولی هیچ‌گاه تا 2 ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.

قرص‌های خواب‌آور، اعتیاد نمی‌آورند!

دکتر معتمدی در ارتباط با داروهای خواب‌آور به نکته جالب توجهی اشاره کرده و می‌گوید: اگر این داروها، زیر نظر دکتر روانپزشک مصرف شوند، غالباً اعتیاد آور نیستند. این داروها نه تنها در رفع اختلالات خواب به افراد کمک می‌کنند بلکه معمولاً، بدن به آنها واکنش اعتیادآوری نمی‌دهد.

البته روانپزشکان هم باید در تجویز این داروها به افراد دقت و توجه نشان دهند. بی‌خوابی، عارضه‌ای قابل درمان است که در رفع بیماری‌ها و دردهای فیزیکی، یادگیری تکنیک‌هایی برای دور شدن از آثار تنش‌های روحی و استرس‌های روزانه، داشتن یک فعالیت ورزشی سبک و منظم، رعایت اصول مربوط به بهداشت خواب و البته محیطی که به خواب و استراحت شبانه اختصاص پیدا می‌کند، ریشه دارد.

پونه شیرازی
گروه سلامت