



بی خوابی

خواب بخش زیادی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد و انسان‌ها حدود یک‌سوم از زندگی خود را در خواب سپری می‌کنند.

بی‌خوابی در زنان شایع‌تر از مردان است

خواب آرامم آرزوست

جام جم آنلاین: خواب بخش زیادی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد و انسان‌ها حدود یک‌سوم از زندگی خود را در خواب سپری می‌کنند.

وقتی شما خواب هستید، سیستم‌های بدن‌تان تنظیم و قوای‌تان تجدید می‌شود، چیزهای جدیدی که آموخته‌اید دوباره پردازش می‌شوند، خاطرات‌تان طبقه‌بندی و ذخیره می‌شوند، سیستم ایمنی بدن مواد جدیدی برای مقابله با عفونت می‌سازد و هورمون رشد ترشح می‌شود.

خواب کارکرد تعادلی و ترمیمی دارد، در حفظ انرژی و درجه حرارت بدن موثر است و برای بافت‌های مغز فرصتی را فراهم می‌کند تا خستگی و افسردگی طول روز را جبران کند.

همچنین ارتباط محکمی بین خواب، یادگیری و حافظه وجود دارد. شاید با توجه به همین دلایل بتوان گفت که خواب اهمیت فوق‌العاده زیادی برای سلامت فرد دارد و بی‌دلیل نیست که امروزه اختلالات خواب از مسائل عمده روانپزشکی محسوب می‌شود، چرا که خواب نامناسب و اختلال در خواب باعث می‌شود که بیداری نیز از کیفیت مناسبی برخوردار نباشد و می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات جسمانی و روانی متعددی شود.

در حال حاضر بی‌خوابی و پرخوابی، دو اختلال عمده خواب هستند، اگر چه در مقایسه با بی‌خوابی، پرخوابی شیوع کمتری دارد.

از نظر شخصیتی می‌توان گفت معمولا افراد کم‌خواب، فعال، پرتحرک، جاه‌طلب و اجتماعی هستند، در حالی که افراد پرخواب گوشه‌گیر، منزوی و تا حدی مضطرب و افسرده‌اند.

در حال حاضر عوامل زیادی زمینه‌ساز اختلالات خواب می‌شوند که از آن جمله می‌توان بیماری‌های جسمی و روانی، اختلالات انطباقی خواب، اختلالات ناشی از مصرف مواد و داروها و... را نام برد.

باتوجه به اهمیت این مقوله (خواب) در این نوشتار به برخی از اختلالات مرتبط با خواب و چگونگی آنها در کودکان، زنان و سالمندان می‌پردازیم.

بی‌خوابی و پرخوابی، دو اختلال مهم خواب

بی‌خوابی: بی‌خوابی شایع‌ترین مشکل خواب است و می‌تواند به صورت دیر به خواب‌رفتن، زود از خواب بیدارشدن یا منقطع بودن خواب باشد. وقتی فردی علامت مشکل‌سازی مثل بی‌خوابی دارد، باید به پزشک مراجعه کند. این وظیفه پزشک است که علت را تشخیص داده و آن را درمان کند.

بی‌خوابی می‌تواند ناشی از بیماری‌های مختلف باشد و اختلال در خواب در این حالت، اغلب نشان می‌دهد جایی از بدن دچار مشکل شده و ممکن است مشکل جدی باشد.

بیماری‌هایی چون دیابت، نارسایی کلیه، التهاب مفاصل، بیماری‌های پارکینسون، نارسایی قلبی و سرطان برخی از بیماری‌های شایعی هستند، که می‌توانند برچگونگی خواب تاثیر گذاشته و باعث شکایت بیمار از بی‌خوابی شوند.

اختلال خواب در بیماری‌های روانی نیز شایع است. اختلالات روانی که با اختلال خواب همراه هستند شامل افسردگی، اضطراب، اختلال دو قطبی و اسکیزوفرنی است. به عنوان مثال در مورد اختلالات خواب در افسردگی می‌توان گفت تقریباً از هر پنج بزرگسالی که از بی‌خوابی شکایت دارند، یک نفر افسردگی دارد.

البته در برخی از افراد، افسردگی با زیاد خوابیدن خود را نشان می‌دهد. بی‌خوابی در افسردگی به قدری شایع است که به عنوان یک علامت تشخیصی محسوب می‌شود.

از مشخصات بی‌خوابی در افسردگی این است که بیمار با اندک زحمتی به خواب می‌رود و چهار – دو ساعت پس از خوابیدن بیدار می‌شود و دیگر نمی‌تواند بخوابد. اضطراب نیز ممکن است باعث بی‌خوابی شود. این نوع بی‌خوابی عمدتاً در ابتدای شب بروز می‌کند.

وجود اضطراب غیرقابل کنترل در هر اختلالی مانع یک خواب طبیعی می‌شود. به طور کلی تدابیر درمانی بیمار بی‌خواب شامل بهداشت خواب، رفتار درمانی و درمان‌های دارویی است.

بهداشت خواب مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک می‌کند تا خواب راحت و آرامی داشته باشند. به بیان دیگر بهداشت خواب، عادت سالم خوابیدن است.

چند توصیه:

اگر خوابتان نمی‌برد، بعد از 15 یا 20 دقیقه از رختخواب خارج شده و به کار آرام‌کننده دیگری بپردازید.

از هر فعالیت که ممکن است مغز را بیدارتر کند، بپرهیزید. (مثلاً فکر کردن به گرفتاری‌های مالی)

روزانه بیشتر ورزش کنید، غروب قدم بزنید و قبل از خواب ورزش نکنید.

غذاهای سنگین و پر ادویه نخورید، با معده سنگین یا گرسنه به رختخواب نروید.

اگر وظیفه مراقبت شبانه (از کودک، والدین سالمند و فرد بیمار) را به عهده دارید، آن را با دیگران تقسیم کنید یا کمک بگیرید.

از چرت‌زدن‌های روزانه یا سر شب بپرهیزید. اگر لازم است چرتی بزنید نباید بیش از 10 تا 20 دقیقه طول بکشد.

مصرف کافئین را پایین بیاورید و سیگار کشیدن را کم یا ترک کنید، چون عملاً خواب را مختل می‌کند.

اگر دارویی می‌خورید و دچار بی‌خوابی هستید، با پزشکتان صحبت کنید و مطمئن شوید، دارو عامل بی‌خوابی‌تان نیست. زمان بودن در رختخواب را محدود کنید. صرف وقت بیش از حد مورد نیاز در رختخواب، خوابیدن را دشوارتر می‌کند.

پرخوابی

افرادی که شب‌ها یعنی 7 تا 9 ساعت می‌خوابند، اما صبح‌ها قادر نیستند براحتی از خواب بیدار شوند یا طی روز مرتب چرت می‌زنند را می‌توان #171 پرخواب» تلقی کرد. در حال حاضر پرخوابی یک شکایت شایع و کاملاً جدی است هر چند در مقایسه با مشکل بی‌خوابی کمتر است.

نکته: نمونه‌هایی از تنش‌های مزمن که منجر به بی‌خوابی می‌شوند شامل دعوای خانوادگی، جدایی یا طلاق، مشکلات مالی بیماری خود یا اعضای خانواده یا مشکلات مربوط به محل کار است
شکایات افراد پرخواب شامل خواب ناخواسته و نامناسب در ساعات بیداری، کاهش فعالیت‌های حرکتی و شناختی، چرت‌زدن‌های غیرقابل کنترل و افزایش مدت زمان کلی خواب در 24 ساعت است.

گاهگاهی بروز رفتارهای اتوماتیک، مستی خواب، اختلال تکلم، اختلال حرکتی و عدم تمرکز را می‌توان در مورد افراد دچار بی‌خوابی ذکر کرد. بیماران پرخواب برعکس افراد بی‌خواب افرادی منفعل و خوشخو هستند، بسیاری از بیماران پرخواب افرادی گیج، تنبل، بی‌عار و کند ذهن هستند و تا چند سال پیش، خواب‌آلودگی را نشانه ضعف شخصیت می‌دانستند و به عنوان بیماری و اختلال محسوب نمی‌شد.

از طرفی، پرخوابی روزانه یک علت مهم حوادث صنعتی یا تصادفات جاده‌ای محسوب می‌شود و این بیماران اغلب دارای مشکلاتی در مدرسه، محل کار و خانه هستند.

تنش‌ها و فشارهای روانی، عامل بسیار موثر در اختلالات خواب

در حال حاضر مطابق با شرایط امروز هر نوع تنش و فشار روانی می‌تواند منجر به اشکال در به خواب رفتن و در خواب ماندن شود.

نمونه‌هایی از تنش‌های مزمن که منجر به بی‌خوابی می‌شوند، شامل دعوای خانوادگی، جدایی یا طلاق، مشکلات مالی، بیماری خود یا اعضای خانواده یا مشکلات مربوط به محل کار است. در اغلب موارد این تنش‌ها منجر به پیدایش افسردگی بخصوص در زنان می‌شود.

برای مثال، دانشمندان معتقدند تنش‌های بیشتری که زنان با آن روبه‌رو هستند، آنان را مستعد ابتلا به افسردگی و متعاقب آن مبتلا شدن به اختلال خواب می‌کند. تنش‌های شایع در زنان شامل داشتن مسوولیت‌های سنگین در خانه و محل کار، تک والد بودن، تامین هزینه‌های زندگی و مراقبت از فرزندان، سالمندان یا افراد بیمار خانواده است.

طبق تحقیقات به عمل آمده، بیماران زنی که مشکلات خواب مرتبط با افسردگی داشته‌اند، اغلب در مراحل طلاق یا دارای روابط خانوادگی ضعیف بوده‌اند، برخی از آنان نیز فرزندان با مشکلات زناشویی و گرفتاری‌های دیگر داشته‌اند.

فقدان کیفیت و دوام ازدواج، دعوای مکرر یا شدید خانوادگی و ناخشنودی از زندگی زناشویی باعث بالا رفتن فشار و تنش در زنان، افسردگی و اختلال خواب در آنان می‌شود.

اختلال خواب در زنان بیشتر از مردان است

زنان در تمام جنبه‌های زندگی با مردان متفاوتند و خواب هم مستثنا از این نیست. در همه دنیا تحقیقات نشان می‌دهد بی‌خوابی در زنان شایع‌تر از مردان است. معمولاً زنان دو برابر مردان در به خواب رفتن یا در خواب ماندن دچار مشکل می‌شوند.

شایع‌ترین اختلال خواب در زنان بی‌خوابی است. عوامل متعددی بر خواب زنان تاثیر می‌گذارند، از قبیل تغییرات هورمونی و جسمانی ناشی از قاعدگی، حاملگی، استرس‌های روانی - اجتماعی، یائسگی، افسردگی و اضطراب و چاقی زنان.

زنان دچار نشانگان بیش‌قاعده‌گی علائم مختلفی مثل مشکل خوابیدن، تحریک‌پذیری، تغییر خلق و خو و پف‌کردگی را پیش از شروع قاعدگی از خود نشان می‌دهند و تغییر در کارکرد هورمون‌های جنسی در چرخه قاعدگی چه منظم و نامنظم یا بودن آن می‌تواند تاثیرات عمیقی بر خواب زن داشته باشد. همچنین وقتی زنی باردار می‌شود تغییر هورمونی چشمگیری جهت آمادگی برای تولد در جسم و اعمال بدن او روی می‌دهد بنابراین خواب حدود 80 درصد زنان باردار آشفته است و برخی از آنها دچار مشکل تنفسی در خواب و اختلال حرکت می‌شوند.

شاید بتوان گفت استرس‌های روانی - اجتماعی زنان بیشتر از تغییرات هورمونی آنان مانع خواب می‌شود. مطالعات نشان داده است زنانی که روابط دوستانه سالمی دارند، بهتر می‌خوابند.

وقتی زنان دچار استرس می‌شوند، به دنبال شخصی می‌گردند که با او درد دل کرده و استرس‌هایشان را تخلیه کنند و مورد حمایت واقع شوند.

این کار باعث ایجاد آرامش بیشتری در زنان می‌شود. تغییر بزرگ هورمونی دیگر در دوران یائسگی رخ می‌دهد که از جنبه‌های مختلف بر زن تاثیر می‌گذارد. زنانی که در دوران یائسگی یا پس از آن هستند، بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند تا زنانی که در مرحله پیش از آن هستند.

کاهش میزان طبیعی هورمون‌های زنانه، خطر بروز اختلالات تنفسی در خواب و نیز بیماری‌های قلبی را بالا برده و باعث علائم شدید یائسگی مثل گرگرفتگی می‌شود که می‌تواند خواب را به طور جدی بر هم بزند. نکته بسیار مهمی که در این مقطع از زندگی زنان اغلب نادیده گرفته می‌شود، تاثیر عوامل بیرونی مثل دور شدن فرزندان، پیری والدین یا سایر اعضای خانواده است که باعث می‌شود زنان دچار ناپایداری هیجانی شوند.

افسردگی و اضطراب که در زنان شایع‌تر از مردان است، می‌تواند باعث اختلالات خواب در زنان شود. اضطراب مانع از شروع خواب و افسردگی موجب بسیار زود بیدار شدن از خواب می‌شود. اضافه وزن و چاقی نیز احتمال ابتلای زنان به اختلال خواب را افزایش

می‌دهد.

از دیگر عوامل مهم که باعث اختلال خواب زنان می‌شود، فشار محیط کار، مشکلات خواب کودک یا اختلال خواب همسر (مانند مشکل تنفسی در خواب یا خروپف) است.

اختلال خواب در سالمندان

درباره این پرسش که چرا با افزایش سن و در سنین سالمندی بی‌خوابی شایع‌تر است، مطالعات متعددی نشان داده است که افراد سالمند چندان از خواب خود لذت نمی‌برند و اختلالات خواب می‌تواند در این افراد باعث افزایش خطر تصادفات، افتادن به زمین، همچنین تخریب اعمال شناختی شده و در نهایت روی کیفیت زندگی‌شان اثر نامطلوبی داشته باشد.

پدیده‌ای که در خواب سالمندان جلب توجه می‌کند، افزایش تعداد و مدت زمان بیدارشدن‌های شبانه است که باعث قطعه‌قطعه شدن خواب شب می‌شود.

در واقع افراد سالمند، زمان بیشتری را در مراحل اول و دوم خواب که مراحل خواب سبک است، می‌گذرانند و مراحل سوم و چهارم که خواب عمیق و راحت‌ترین و بهترین نوع خواب است، کاهش پیدا می‌کند.

در سالمندان تغییر ساعت درونی خواب که معمولاً زودتر خسته می‌شوند و صبح‌ها هم زودتر از خواب بیدار می‌شوند، مشکلات جسمانی مانند درد مفاصل، تنگی نفس هنگام درازکشیدن، گرگرفتگی در خانم‌ها به علت یائسگی و تکرار ادرار در آقایان به علت مشکل پروستات می‌تواند باعث بیدارشدن شبانه شود.

همچنین استفاده از برخی داروها، افسردگی و مسائل مربوط به بهداشت خواب و بالاخره اختلالات روانی - اجتماعی از جمله مواردی است که باعث ایجاد اشکال در خواب سالمندان می‌شود.

معصومه اسدی - جام جم