

عواقب قرص های خواب آور چیست ؟

روز بدی را پشت سر گذاشته‌ای که حاصل آن چیزی جز نگرانی، اضطراب و اندوه نبوده است؛ اما با غروب خورشید و آغاز یک شب طولانی، خشم، غم و افسردگی با ضرباهنگ بی‌خوابی ادامه می‌یابد.



سلامت نیوز : روز بدی را پشت سر گذاشته‌ای که حاصل آن چیزی جز نگرانی، اضطراب و اندوه نبوده است؛ اما با غروب خورشید و آغاز یک شب طولانی، خشم، غم و افسردگی با ضرباهنگ بی‌خوابی ادامه می‌یابد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ البته هر اختلالی در به خواب رفتن، بی خوابی تلقی نمی شود، بلکه بی خوابی یا بدخوابی اگر ریشه در اختلالات روحی روانی داشته باشد با ویژگی های خاصی همراه است؛ یعنی روان شناسان، مشکل بی خوابی، بیدار شدن مکرر طی شب همراه با ناتوانی در به خواب رفتن دوباره، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را بی خوابی تلقی می کنند. هرچند برخی عوامل بروز بی خوابی به آسانی قابل کنترل نیست، اما بسیاری از آنها را نیز می توان با ریشه یابی درست و بهره گیری از روش های درمانی و کمک درمانی برطرف کرد.

ابتدا باید بدانید اختلالی بی خوابی تلقی می شود که دست کم به مدت چهار هفته ادامه داشته باشد. به گفته دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی، روان شناس بی خوابی یا کم خوابی یک نشانه است که فرد به طور مستمر به خواب نمی رود. بی خوابی گذرا بین چند روز تا یک هفته طول می کشد، اما بی خوابی حاد به بی خوابی اطلاق می شود که بین سه هفته تا شش ماه ادامه یابد. در انواع مزمن بی خوابی اختلال خواب بیش از یک سال ادامه می یابد و ممکن است برای حواس فرد، اختلالات جدی ایجاد کند.

دکتر غلامی در گفت و گو با جام جم با اشاره به عوامل موثر در بروز بی خوابی می گوید: اضطراب، افسردگی، نگرانی، خشم، غم و پیش بینی رویدادی سخت و ترک خانه یا شهر و ورود به دانشگاه و هر نوع تغییر در روند معمول زندگی می تواند به بروز بی خوابی منجر شود. از سوی دیگر، عوامل محیطی مانند سرو صدا، نداشتن آسایش و بروز تغییرات در زمان خواب نیز می تواند با بی خوابی همراه باشد.

این روان شناس می افزاید: درد نیز از عوامل شایع شکل گیری بی خوابی بشمار می رود. به بیان دیگر شرایط جسمی مانند مشکلات قلبی، تنفسی، دل درد، مشکلات گوارشی، فشار خون بالا، درد مفاصل و بی اشتها بی خوابی نیز می تواند با بی خوابی همراه باشد.

زنان، بی خواب تر از مردان

چرا زنان معمولا بیشتر از مردان بی خواب می شوند. دکتر غلامی در پاسخ می گوید: تغییر میزان ترشح هورمون ها، کاهش میزان هورمون استروژن، نوع شغل و شیوه زندگی، افسردگی و اضطراب و نیز افزایش سن از عوامل موثر در بی خوابی خانم هاست. به همین دلیل می بینیم که اختلالات خواب در زنان مسن، شایع تر از مردان مسن است. اضافه وزن نیز احتمال ابتلای زنان به اختلالات خواب را افزایش می دهد.

قرص های خواب آور و بی خوابی

خوب است بدانید که مصرف برخی داروها مانند قرص های جلوگیری از بارداری، داروهای ادرار آور و قرص های لاغری با بروز اختلالات خواب همراه است، اما نکته مهمی که کمتر به آن توجه می شود، آن است که حتی قرص های خواب آور و آرام بخش نیز می تواند به بی خوابی منجر شود.

دکتر غلامی در پاسخ به این که در چه مواردی برای رفع بی خوابی و بدخوابی به متوسل شدن به داروهای خواب آور نیاز نیست، می گوید: داروهای آرام بخش، باعث خواب می شود، اما فرد بسرعت به آنها عادت می کند و پس از مدتی با برهم زدن چرخه بیداری و خواب، بی خوابی دوباره باز می گردد؛ البته #171؛ بنزودیازپین ها؛ و گاهی اوقات، ضدافسردگی ها با مقدار کم، می تواند

بخوبی بی خوابی نیمه شب به بعد را درمان کند؛ ولی فراموش نکنید که داروی خواب آور هرچه که باشد باید به مدت کوتاه و به شکل محدود و فقط برای چند روز تجویز شود تا فرد به آنها خو نگیرد و بتدریج آن را ترک کند.

این روان شناس تاکید می کند: تمامی داروهای بی خوابی باید کمی قبل تر از رفتن به بستر میل شود و بعد از آن فعالیت هایی که نیاز به تمرکز دارد مثل رانندگی و... انجام نشود. همچنین باید به موازات مصرف دارو، از الگو و روشی صحیح برای خوابیدن پیروی شود.

کنترل نظم خواب

در صورتی که بی خوابی در نتیجه اختلال روان شناختی مثل افسردگی، اضطراب یا بیماری جسمی باشد، باید اختلال را درمان کرد، اما شیوه هایی نیز برای نظم بخشیدن به خواب و کنترل عوامل محرک در بروز بی خوابی وجود دارد که دکتر غلامی آنها را این گونه بر می شمرد: به میزانی که همیشه می خوابید، بخوابید. فقط زمانی به رختخواب بروید که خواب آلود هستید. اگر نمی توانید به خواب بروید، از رختخواب بیرون آمده و پس از 10 تا 15 دقیقه به رختخواب برگردید. هر روز صبح در یک زمان خاص بیدار شوید. از رختخواب فقط برای خواب استفاده کنید و طی روز چرت نزنید.

این روان شناس توصیه می کند: باید اصول بهداشتی را بدرستی رعایت کنید، شام تان باید سبک باشد و از انجام فعالیت های مهیج، چه ورزشی و چه فکری، از ساعت پنج بعد از ظهر به بعد پرهیز کنید.

همچنین از مصرف قهوه، چای، کاکائولا، ویتامین C به شکل دارو و الکل دوری کنید. اتاق خوابتان نیز باید دمای مناسبی داشته باشد، نوشیدن یک لیوان شیر گرم، مطالعه چند صفحه کتاب و اختصاص دادن تختخواب فقط برای خوابیدن و دوری از انجام کارهای دیگر مانند تماشای تلویزیون در رختخواب یا خوردن غذا، می تواند در کنترل بی خوابی و بد خوابی بسیار مفید باشد.