

آیا خوابگردی درمان می‌شود؟

خوابگردی یکی از اختلالاتی است که می‌تواند برای فرد مبتلا و اعضای خانواده‌اش دردسرساز باشد.



خوابگردی یکی از اختلالاتی است که می‌تواند برای فرد مبتلا و اعضای خانواده‌اش دردسرساز باشد. به گزارش [سلامت نیوز](#) به نقل از ایسنا؛ خوابگردی قدم زدن و انجام دادن کارهایی به صورت نیمه‌خودکار در ضمن خواب است بی‌آنکه شخص در بیداری آنچه را انجام داده به یاد آورد. خوابگردی منشا وراثتی دارد و یکی از اختلالات خواب است که در رشته «روان‌شناسی خواب» مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. در این حالت بدن بیدار و ذهن در خواب است و ممکن است بیمار در خواب راه برود، بدود، لباس بپوشد، حمام یا ادرار کند، رانندگی کند، اشیاء را پرت کند و یا حتی کسی را به قتل برساند. پزشکان انجمن ملی خواب آمریکا معتقدند درمانی برای خوابگردی وجود ندارد اما با رعایت برخی نکات می‌توان از آن پیشگیری و از مبتلایان به این اختلال حفاظت کرد. به همین منظور این پزشکان رعایت نکات زیر را به این افراد توصیه می‌کنند:

- 1- استراحت کردن به اندازه کافی برای این افراد ضروری است چراکه یکی از دلایل اصلی خوابگردی، کمبود خواب است.
- 2- توصیه دیگر پرهیز از مصرف مواد الکلی و داروهایی است که موجب خوابگردی می‌شوند.
- 3- به افراد مبتلا به این اختلال توصیه می‌شود که برنامه خواب مشخصی داشته باشند.
- 4- همچنین از توصیه‌های مهم دیگر در این زمینه بستن درها و پنجره‌ها در طول شب و دور نگهداشتن اشیاء خطرناک از نزدیکی فرد بیمار است.

سلامت نیوز: آیا خوابگردی درمان می‌شود؟

خوابگردی یکی از اختلالاتی است که می‌تواند برای فرد مبتلا و اعضای خانواده‌اش دردسرساز باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ خوابگردی قدم زدن و انجام دادن کارهایی به صورت نیمه‌خودکار در ضمن خواب است بی‌آنکه شخص در بیداری آنچه را انجام داده به یاد آورد. خوابگردی منشا وراثتی دارد و یکی از اختلالات خواب است که در رشته «روان‌شناسی خواب» مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. در این حالت بدن بیدار و ذهن در خواب است و ممکن است بیمار در خواب راه برود، بدود، لباس بپوشد، حمام یا ادرار کند، رانندگی کند، اشیاء را پرت کند و یا حتی کسی را به قتل برساند.

پزشکان انجمن ملی خواب آمریکا معتقدند درمانی برای خوابگردی وجود ندارد اما با رعایت برخی نکات می‌توان از آن پیشگیری و از مبتلایان به این اختلال حفاظت کرد. به همین منظور این پزشکان رعایت نکات زیر را به این افراد توصیه می‌کنند:

- 1- استراحت کردن به اندازه کافی برای این افراد ضروری است چراکه یکی از دلایل اصلی خوابگردی، کمبود خواب است.
- 2- توصیه دیگر پرهیز از مصرف مواد الکلی و داروهایی است که موجب خوابگردی می‌شوند.
- 3- به افراد مبتلا به این اختلال توصیه می‌شود که برنامه خواب مشخصی داشته باشند.
- 4- همچنین از توصیه‌های مهم دیگر در این زمینه بستن درها و پنجره‌ها در طول شب و دور نگهداشتن اشیاء خطرناک از نزدیکی فرد بیمار است.