



خواب خوب چه خوابی است؟

آیا می‌دانید منظور از خواب خوب و با کیفیت چیست؟ آیا تصور می‌کنید که صرفاً زمان خواب در تعیین کیفیت آن تاثیرگذار است؟ بر این اساس، چه کسی مبتلا به بی‌خوابی است؟

آیا می‌دانید منظور از خواب خوب و با کیفیت چیست؟ آیا تصور می‌کنید که صرفاً زمان خواب در تعیین کیفیت آن تاثیرگذار است؟ نه آری، اساساً، چه کسی، مبتلا به بی‌خوابی است؟
جام جم سرا: به نظر می‌رسد کسی که کمتر از چهار یا پنج ساعت در شبانه‌روز می‌خوابد، یا فردی که ساعت‌ها طول می‌کشد تا به خواب رود یا کسی که هشت ساعت در شب می‌خوابد، ولی روز بعد خواب‌آلوده و بی‌نشاط است یا فردی که بارها در طول شب بیدار می‌شود یا صبح خیلی زود بیدار می‌شود و دیگر به خواب نمی‌رود دچار بی‌خوابی است.
 اما نکته مهمی که روانپزشکان بر آن تاکید می‌کنند آن است که گرچه در تمام این موارد شخص دچار بی‌خوابی است، اما اگر کسی فقط چهار یا پنج ساعت در شبانه‌روز بخوابد و روز بعد احساس شادابی کافی داشته باشد، دچار بی‌خوابی نیست، به گفته دکتر امیر حسین جلالی، روانپزشک، میزان زمانی خواب، ملاک اصلی بی‌خوابی نیست و کیفیت خواب و شادابی فرد در روز بعد مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر است.

کاهش نیاز به خواب با افزایش سن

البته واقعیت این است که میزان نیاز به خواب در سنین مختلف متفاوت است. یعنی کودکان بیش از میانسالان به خواب نیاز دارند، اما چه عواملی به غیر از سن در تعیین میزان مورد نیاز خواب هر شخص موثر است؟
 دکتر جلالی در گفت‌وگو با جام‌جم پاسخ می‌دهد: بیشترین نیاز در دوره نوزادی، شیرخوارگی و البته کودکی و نوجوانی است. به مرور، هم نیاز به خواب کاهش می‌یابد و هم به طور کلی از زمان خواب کاسته می‌شود. کهنسالان معمولاً خواب سبک‌تری دارند و کمتر از دیگر بزرگسالان می‌خوابند، اما نیاز هر شخصی به خواب متفاوت از دیگران است. برخی نیاز بیشتری به خواب دارند و برخی کمتر. این ویژگی تا حدود زیادی تابع وراثت است.

بی‌خوابی از جنس بی‌خوابی

به گفته دکتر جلالی در زمان ابتلا به بی‌خوابی یا کم‌خوابی فرد به طور مستمر به خواب نمی‌رود. به عبارت دیگر مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را بی‌خوابی می‌گویند.

این روانپزشک با تاکید بر این که بی‌خوابی می‌تواند اولیه باشد و به عنوان یک تشخیص جداگانه با عنوان بی‌خوابی اولیه مدنظر قرار گیرد، توضیح می‌دهد: زمانی بی‌خوابی، اولیه است که ناشی از عامل دیگری نباشد. چون بی‌خوابی نشانه‌ای است که می‌تواند با تعداد زیادی اختلال روانپزشکی از جمله دیگر اختلالات خواب، بیماری‌های طبی یا ناشی از مصرف داروها و مواد همراه باشد. در صورتی که دیگر تشخیص‌ها رد شود تشخیص بی‌خوابی اولیه مطرح می‌شود.

از کاهش تمرکز تا مشکلات گوارشی

شدت و مدت بی‌خوابی و وضع زمینه‌ای سلامت جسمی و روانی فرد در میزان آسیب وارده به شخص دچار بی‌خوابی موثر است که به گفته دکتر جلالی از کاهش تمرکز، کاهش توانایی شناختی، افزایش احتمال افسردگی و اختلالات اضطرابی تا ایجاد مشکلات جسمی چون مشکلات گوارشی متفاوت است.

حوادث ناگوار بی‌خوابی می‌آورد

دکتر جلالی با تاکید بر این که اختلالات روانپزشکی چون افسردگی، اختلال دوقطبی، اختلال اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه از جمله مواردی است که می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود، می‌گوید: مصرف داروها و موادی چون کافئین، سیگار، داروها و مواد محرکی چون ریتالین و مت‌آمفتامین، الکل و برخی داروهای روانپزشکی نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود. البته بی‌خوابی و ماندن در تخت‌خواب یا همراه شدن بی‌خوابی با رخدادی استرس‌آور نیز می‌تواند باعث شرطی شدن به زمان خواب و محل خواب شود. در نتیجه با وجود از میان رفتن رخداد استرس‌زا، فرد در زمان خواب، دچار بی‌قراری و به دنبال آن بی‌خوابی می‌شود.

رعایت بهداشت خواب

روانپزشکان معتقدند که از گام‌های مهم برای بهبود وضع خواب، رعایت بهداشت خواب است. البته همان‌طور که گفته شد بی‌خوابی علل زیادی دارد و در کنار رعایت بهداشت خواب، تشخیص عامل منجر به بی‌خوابی هم اقدام مهمی است. پس از

تعیین این عامل، درمان علت مانند افسردگی قدم مهم دیگر برای درمان بی‌خوابی است.

همیشه داروی خواب‌آور نیاز نیست

دکتر جلالی درباره درمان بی‌خوابی می‌گوید: بر خلاف تصور بسیاری از افراد همیشه درمان بی‌خوابی با داروهای صرفاً خواب‌آور نیست و داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب از داروهای اصلی محسوب می‌شود و داروهای خواب‌آور فقط برای مدت کوتاه و به عنوان درمان علامتی به کار می‌رود. البته مصرف دارو زیر نظر پزشک و پرهیز از مصرف خودسرانه دارو مهم‌ترین تضمین برای پیشگیری از وابستگی به داروست.

چگونه خواب خوب داشته باشیم

روانپزشکان نکاتی را برای افزایش کیفیت خواب توصیه می‌کنند:

- هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و هر روز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
 - فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. چرا که سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند.
 - از اتاق خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید نه جر و بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون.
 - مصرف کافئین (چای، قهوه و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را بویژه قبل از خواب متوقف کنید.
 - از چرت‌زدن روزانه پرهیزید.
 - فعالیت فیزیکی به بهبود خواب کمک می‌کند که بهترین زمان آن شش ساعت پیش از خواب است.
 - حمام با آب گرم و به مدت 20 دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید.
 - هر روز در ساعت معینی غذا صرف کنید و قبل از خواب، غذای سنگینی میل نکنید.
 - اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد. همچنین بهتر است محل خواب خنک باشد.
 - اگر به خواب نمی‌روید تلاش بیشتری نکنید، به جای آن اتاق خواب را ترک کنید و به کار دیگری بپردازید.
 - پیش از خواب، تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید، اما مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.
- پونه شیرازی / گروه سلامت