

درمان بی خوابی

درمان بی خوابی در وهله نخست استفاده از داروهای شیمیایی نیست



مشکلی که مصرف داروهای خواب آوردر پی دارد، ایجاد بیماری ترک داروست، به این معنا که قطع دارو تأثیرات نامطلوبی دارد که جلوگیری از آنها بسیار مشکل است

مصرف داروهای خواب آور در صورتی توجیه منطقی دارد که بی خوابی اثرات منفی بسیاری در عملکرد روزانه داشته باشد.

اما در صورت مصرف، باز هم باید به نکات زیر توجه کرد:

- نباید چند نوع داروی خواب آور را با هم مصرف کرد.
- بیش از دو تا چهار هفته از این دارو ها استفاده نکنید.
- پایین ترین مقدار دارویی را در ابتدا شروع کنید و با مؤثرترین مقدار پایین درمان را ادامه دهید

در هر صورت بهترین درمان استفاده از روشهای غیر دارویی است

حدود یک سوم تمام افراد، زمانی در طول زندگی خود دچار یکی از انواع اختلالات خواب می‌شوند.

علائم بی خوابی

در طول روز من اغلب خسته و خواب آلود می باشم. من نمی توانم به خاطر بیاورم که یک خواب شبانه کامل و راحت یعنی چه؟!
به من گفته میشود، که من در خواب خوروف می کنم

من احساس افزایش وزن در این اواخر دارم. من بعضی وقتها مشکل تمرکز حواس دارم. مردم به من می گویند، خیلی بدخلق شده ام. هنگام رانندگی احساس عمیق خواب آلودگی می کنم. هنگام خواب، رویاهای نامناسب و عذاب آوری می بینم.

بعضی وقتها که از خواب بیدار می شوم، احساس سستی و زمین گیری می کنم. احساس ضعف می کنم و یا وقتی که بشدت می خندم و یا گریه می کنم زانوهایم خم می شود. اغلب در طول شب که بیدار می شوم، مجدداً نمی توانم بخوابم. اغلب برای به خواب رفتن مشکل دارم. در مفاصل بدنم احساس دردی می کنم که نمی گذارد بخوابم.

اغلب با سوزش قلب و یا با طعم بسیار بد دهان از خواب بیدار می شوم. اغلب با سر دردهای شدید از خواب بیدار می شوم. گرایش جنسی در من کاهش یافته است.

خواب

هر کدام از ما تقریباً يك سوم از زندگی خود را در خواب سپری می کنیم در واقع خواب، تأثیر چشمگیری در حفظ سلامت و تعادل بدن دارد

بی خوابی

بی خوابی زمانی مطرح می شود که با تغییر مدت و کیفیت خواب فعالیت‌های روزانه فرد دچار اختلال شود. بی خوابی می تواند وخیم (کمتر از دو هفته) نیمه وخیم (دو هفته تا ۶ ماه) و مزمن (۶ ماه بیشتر) باشد.

عوارض بی خوابی

- به خواب رفتن در طول روز
- احساس خستگی
- کاهش تمرکز
- مشکلات حافظه
- افزایش خطر تصادفات و حوادث
- مشکل در تصمیم گیری
- تحریک پذیری

علل بی خوابی

- علل جسمی (بیماریها و...)
- علل روانی (افسردگی، اضطراب و...)
- علل ناشی از الگوی زندگی (مصرف قهوه و...)
- علل محیطی (سرو صدا، گرما یا سرما و...)

بیمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی اراک
بیمارستان امام خمینی ره محلات

آموزش به بیمار درمورد تکنیکهای غیر دارویی جهت به خواب رفتن



تهیه و تنظیم: اولیا بخشایشی
کارشناسی ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزشی

- برای خود برنامه خواب منظم داشته باشید حتی در روزهای تعطیل آنرا مراعات کنید.
- روزها سعی کنید نخوابید. یکی دو ساعت قبل از خواب از مصرف مواد کافئین دار مثل قهوه و ... خودداری کنید
- قبل از خواب از برنامه های هیجان آور و پرتنش خودداری کنید.
- مبادرت به فعالیتهایی کنید که آرامش بخشند مثل مطالعه یا تماشای تلویزیون
- در محیط فاقد محرک بخوابید تاریک و بدون صدا و بادمائی ملایم.
- در رختخواب از پرداختن به مسائل گوناگون (بجز مسائل زناشویی) و از صحبت روی سوژه های پرتنش خودداری کنید.
- از دچار بیخوابی شدن نهراسید. اگر خواب نرفتید از رختخواب خارج شوید و خود را سرگرم فعالیت و یا تماشای تلویزیون نمائید
- چنانچه دیرتر خوابیدید برنامه بیداری همیشگی خود را تغییر نداده به تاخیر نیندازید.

تنها هنگامی باید گفت مقدار خواب به اندازه کافی است که در طول روز احساس نشاط و شادابی کنیم.

تکنیکهای غیر دارویی

- سعی کنید استرس خود را کم کنید
- روش های آرام سازی خود را فراگیرید و به کار بندید.
- برای درمان هرگونه بیماری زمینه ساز به پزشک خود مراجعه کنید
- اگر دارویی باعث بی خوابی شده است از پزشک خود راهنمایی و کمک بخواهید
- وقتی به رختخواب بروید که خواب آلود باشید.
- برای به خواب رفتن، ذهن خود را خاموش کنید و تنها به افکار آرامش بخش فکر کنید. موزیک ملایم بگذارید
- در صورت امکان می توانید از وسایلی مثل پنبه گوش، چشم بند، یا پتوی الکتریکی استفاده کنید
- اگر علت بی خوابی روانی باشد روان درمانی یا مشاوره می تواند مفید واقع شود.
- درخصوص رعایت اصول تغذیه نیز این سایت تا 3 ساعت پیش از خواب چیزی نخورید. نوشیدن یک لیوان شیرگرم قبل از خواب برای بعضی از افراد مفید است.
- به طور منظم ورزش کنید تا به اندازه کافی خسته شوید، اما هیچگاه تا 2 ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.