

Sömnsvårigheter, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014

Grafisk formgivning & produktion:
Regiontryckeriet

Januari 2015

Beställ via Marknadsplatsen

آیا دچار مشکل بد خوابی هستید؟



در موارد بد خوابی، شما خودتان می‌توانید این اقدامات را به عمل آورید

- سعی کنید این موضوع را بپذیرید که هر از گاهی اختلال خواب پیش می‌آید. سعی کنید قبول کنید که خواب در طول زمان، خود بخود، توازن پیدا می‌کند. ساعات خواب مرتبی داشته باشید – بویژه مهم است که در ساعتی معین در تمام روزهای هفته بیدار شوید. سعی کنید که روزها فعال باشید و بطور مرتب ورزش کنید. تمرین ورزشی فشرده‌تر را در آغاز شامگاه انجام دهید.
- سعی کنید در ساعات شام گاهی، ترجیحا با روالی معین در هر شامگاه، آرام بگیرید.
- تکنیک آرامش یاد بگیرید تا هر زمانی که احساس سفتی عضلات، استرس یا اضطراب می‌کنید از آن استفاده کنید.
- اگر خواب رفتن یا خواب رفتن دوباره پس از بیداری در وسط شب، برایتان دشوار است مدتی طولانی در رختخواب نمانید. بلند شوید و مدتی به کاری دیگر مشغول شوید. هنگامی که احساس خواب‌آلودگی/ خستگی می‌کنید، به رختخواب برگردید و یا پس از حدود ۲۰ دقیقه دوباره به خوابیدن اقدام کنید. در صورت نیاز این کار را تکرار کنید.
- بکوشید از خواب کوتاه مدت یعنی چرت زدن خودداری کنید و اگر این کار را می‌کنید، حداکثر ۲۰ دقیقه و ۵ تا ۶ ساعت پیش از خواب شبانه باشد. بکوشید محیطی مطلوب برای خواب – تاریک، آرام، ساکت و خنک – بوجود آورید. با شکم گرسنه و یا سیری بیش از حد به رختخواب نروید.
- کافئین، نیکوتین و الکل می‌توانند خواب را مختل کنند.

اختلالات موقتی خواب

ما گاهی بد خواب هستیم و این امری عادی است. علت‌ها ممکن است عوامل خارجی مانند سرو صدا، گرمای زیاد، خوابیدن در رختخوابی که مال خود ما نیست، سرماخوردگی، دل‌آپسی از چیزی و برای مثال هیجان پیش از سفر باشد. و غالبا وقتی که اوضاع به حالت عادی برگشت، خواب نیز به حالت عادی برمی‌گردد.

اگر اختلال ادامه یابد

اگر مشکل بد خوابی درازمدت شود، باید موضوع مورد بررسی قرار گیرد. در مورد معمولی‌ترین ناراحتی‌ها، روان‌درمانی شناختی نتیجه‌بخش است. این روان‌درمانی برای شما درباره‌ی خوابتان و تاثیر واکنش‌ها و سبک زندگی‌تان بر آن، دانش بیشتری فراهم می‌آورد. هدف این است که آنچه که خواب را آسانتر می‌کند، تقویت کند و آنچه که خواب را دچار اختلال می‌کند، کاهش دهد.

مواد دارویی گزینه‌ی دیگری است و آن را باید تنها در صورت نیاز برای مدتی محدود و همواره در پیوند با درمان غیر دارویی مورد استفاده قرار داد. برخی مواد دارویی خواب آور، حتی به مقدار اندک، ممکن است باعث اعتیاد شود. داروی خواب آور ممکن است به کیفیت بد خواب و عوارضی مانند خستگی بیشتر و همراه کاهش دقت، برای نمونه در رانندگی، بیانجامد. اگر سنتان بالا باشد، خطر زمین خوردگی نیز وجود دارد.