

اصول بهداشت خواب
چگونه خوابی آرام و عمیق داشته باشیم؟
ارائه:

دکتر مهدی صمدزاده
روانپزشک

خواب چیست؟

➤ خواب حالتی از کاهش هوشیاری نسبت به محرک های محیطی است که به سرعت برگشت پذیر است.

➤ یک سوم زندگی ما در خواب می گذرد خواب فرایندی است برای عملکرد مناسب مغز و رفتاری پایه ای در تمام گونه های جانوری است.

اهمیت اختلالات خواب کمتر درک شده است
حتی توسط پزشکان.

تا چند سال قبل رشته فلوشیپ خواب وجود
نداشت

خواب آلودگی باعث خطرات جدی برای خود
فرد و اطرافیان می شود (تصادفات)

خواب کمتر از 4 و بیشتر از 10 ساعت در
شبانه روز مضر است (مورتالیتی)

مضرات بیخوابی:

- مشکلات شناختی و حافظه

- مشکلات عاطفی

- مشکلات جسمی



مراحل خواب

➤ بیداری

➤ خواب : بیشتر در اوایل شب Non-REM

○ N1: 5%

○ N2: 50%

○ N3: 25-20%

➤ خواب 25-20% REM : بیشتر در اواخر شب

این سیکل هر 90-110 دقیقه تکرار می شود.

میزان نرمال خواب برای اغلب افراد 7-9 ساعت است.

خواب بر سیستم های اتونوم، قلبی، ریوی، تنظیم دمای بدن، هورمونی و جنسی اثر دارد.

علت نیاز ما به خواب هنوز یک راز است

اثرات مفید آن:

استراحت مغز و بازسازی آن

اثر مفید بر یادگیری و حافظه با جلوگیری از تداخل اطلاعات جدید با تثبیت حافظه قبلی

اختلالات خواب:

1- بی خوابی:

- ❖ کم خوابی تطابقی : با استرس حاد، تعارض، هفته تا ماه
- ❖ سایکوفیزیولوژیکال: نوعی شرطی شدن به تخت و اتاق خواب و ... نگرانی از به خواب نرفتن، تلاش برای خواب، نشخوار ذهنی
- ❖ بی خوابی متناقض: می خوابد ولی برداشتش از کیفیت خوابش اشتباه است.
- ❖ بی خوابی اولیه
- ❖ بی خوابی ناشی از بهداشت خواب ناکافی

2- پر خوابی:

❖ نارکولپسی

❖ اولیه

❖ ناشی از خواب ناکافی

3- مشکلات تنفسی مربوط به خواب

4- اختلافات ریتم خواب

❖ فاز تاخیری : جغد

❖ فاز جلو افتاده : چکاوک

❖ بی نظم

❖ ناشی از پرواز

❖ ناشی از کار شیفتی: تنظیم ساعت زیستی با نور روشن،

محرک ها، فعالیت، نور درمانی، دارو

5- پاراسومنیاهای:

- ❖ خوابگردی
- ❖ کابوس
- ❖ وحشت خواب
- ❖ شب ادراری
- ❖ سندرم پاهای بی قرار
- ❖ دندان قروچه

این کارها را انجام دهیم:

- ساعت خواب و بیداری منظم داشته باشید
- گرسنه نخوابید، لازم شد غذایی سبک میل کنید
- برنامه فعالیت ورزشی منظم داشته باشید
- قبل از خواب حدود یک ساعت فرصت کند شدن ریتم بدن به خود بدهید
- اگر نگران چیزی هستید آن را یادداشت کنید و فردا صبح به آن بپردازید

- اتاق خوابتان را خنک نگه دارید
- اتاق خوابتان تاریک باشد
- اتاق خوابتان حد الامکان آرام و بی سروصدا باشد.



اصول بهداشت خواب



از این کارها بپرهیزیم

➤ چرت زدن در طی روز

➤ نگاه کردن به ساعت که بدانید به خواب رفتنتان چقدر طول می کشد

➤ خسته کردن خود قبل از خواب با ورزش کردن

➤ تماشای تلویزیون در تختخواب

➤ خوردن غذای سنگین

➤ نوشیدن چای و قهوه در عصر و شب

از این کارها پرهیزیم

- سیگار کشیدن قبل از خواب
- نوشیدن مشروبات الکلی برای کمک در به خواب رفتن
- مطالعه در تختخواب
- خوردن در تختخواب
- فعالیت بدنی در تختخواب
- صحبت کردن با تلفن در تختخواب

درمان کنترل محرک

نوعی لغو شرطی سازی است.

❖ **قانون اول:** فقط وقتی به تختخواب بروید که خوابتان می آید.

❖ **قانون دوم:** از تختخواب فقط برای خوابیدن استفاده نمایید.

❖ **قانون سوم:** اگر خوابتان نگرفت زیاد در تختخواب دراز نکشید. به اتاقی دیگر بروید و به کاری آرام مشغول شوید.

❖ **قانون چهارم:** هر روز در ساعت مشخصی بیدار شوید، صرفنظر از میزان خواب شب گذشته یا روز هفته. و کلاً از چرت روزانه پرهیز کنید.

راهکارهای دیگر

✓ محدودیت خواب

✓ ریلکسیشن

✓ بیوفیدبک

✓ خودهیپنوتیزم

✓ قصد متناقض

✓ داروها





INSOMNIA











بی تو هم می شود زندگی کرد
قدم زد، چای خورد، فیلم دید، سفر رفت
فقط...

بی تو نمی شود به خواب رفت!
رضا کظمی

www.free-power-point-templates.com