

# بی خوابی



اداره مشاوره دانشجویی

شماره تماس مشاوره تلفنی: ۳۲۲۹۰۲۲ - ۳۲۳۹۸۲۳

Email : Counseling@gums.ac.ir

## قرص های خواب آور

اگر تصور می کنید که دارو درمانی می تواند مشکل خوابیدن شما را برطرف سازد؛ حتما با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید. همچنین اگر از قبل از روش دارودرمانی استفاده می کنید و نسبت به عوارض جانبی آن نگرانی یا قصد دارید که استفاده از این داروها را متوقف کنید، توصیه می کنیم که با پزشک خود مشورت کنید.



### پیشنهادات بیشتر

- استفاده از محرک ها برای بیدار ماندن یا استفاده از مسکن ها برای خوابیدن؛
- خوابیدن در طول روز، حتی اگر بسیار خسته اید؛
- رفتن به رختخواب وقتی استرس دارید یا آمادگی برای خوابیدن ندارید؛
- استفاده از رختخواب برای انجام کارهای مربوط به محل کار، تماشای تلویزیون، خوردن و تلفن زدن یا به عبارت دیگر انجام فعالیت هایی که شما را بیدار نگاه می دارد؛
- ماندن در رختخواب وقتی حدود ۳۰ دقیقه گذشته و هنوز به خواب نرفته اید؛
- به خواب رفتن هنگام تماشای تلویزیون؛
- نگران ساختن خود در خصوص احتمال نخوابیدن و بیدار ماندن؛
- خشمگین شدن نسبت به خود و دنیای اطراف بدلیل ناتوانی در خوابیدن - توجه داشته باشید که این حالت فقط شرایط را بدتر می کند!

## بازی های ذهنی و رابطه آن با خواب

دو فرضیه در این خصوص وجود دارد: برخی معتقدند که بازی های فکری می توانند کمک کنند تا به خواب بروید و برخی دیگر نیز بر این باورند که این قبیل بازیها ذهن را تحریک می کنند و موجب می شوند تا بیدار بمانید. اگر فکر می کنید که بازی های فکری می توانند در برطرف شدن مشکلات خواب شما موثر باشند.



### افسردگی

اگر مدتی است که از مشکل بی خوابی رنج می برید، شاید بدان دلیل باشد که افسرده اید. نشانه های افسردگی عبارتند از:

- بیدار شدن از خواب در نیمه های شب و یا صبح زود، به گونه ای که دیگر نمی توانید دوباره به خواب بروید
  - از دست دادن علاقه، انرژی و اشتها
  - پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی
  - درد هایی که هیچگونه توجیه فیزیکی ندارند.
- بدین منظور به پزشک خود مراجعه یا با یک مشاور در این خصوص صحبت کنید.

### اعتماد به نفس

تحقیقات همچنین نشان می دهند افرادی که از مشکل بی خوابی رنج می برند در مقایسه با سایرین از عزت نفس و اعتماد به نفس کمتری برخوردارند. بنابراین هر آنچه برای افزایش اعتماد به نفس یا بهبود عزت نفس خود انجام دهید می تواند شما را در بهتر خوابیدن کمک کند. شاید ترجیح دهید در این زمینه با یک مشاور صحبت کنید.

## شیوه‌هایی برای حل مشکل بی خوابی

### غذاها و نوشیدنی‌ها

برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها وجود دارند که خواب ما را مختل می‌سازند، بویژه اگر پیش از رفتن به رختخواب استفاده شوند. از سوی دیگر غذاهایی وجود دارند که به نظر می‌رسد به خوابیدن ما کمک می‌کنند. توصیه‌های زیر در این باره برای شما مفید اند:

- اگر نمی‌توانید به آسانی به خواب بروید، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب از غذاهایی استفاده کنید که **کربوهیدرات نسبتاً بالا** دارند.
- اگر مرتب از خواب بیدار می‌شوید، در هنگام خواب یک تکه **نان همراه کمی عسل** یا یک کاسه **حبوبات** بخورید.
- هنگامی که می‌خواهید خود را برای خوابیدن آماده کنید یک **لیوان شیر گرم** بنوشید.
- در برخی افراد نوشیدنی‌های گیاهی مانند **بابونه** موثر است و آنها آرام می‌سازد. در صورت نیاز شما نیز می‌توانید از این قییل نوشیدنی‌ها استفاده کنید.
- **آب گرم همراه با لیمو و عسل** نیز مفید است و می‌تواند جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های داغ باشد.

### رابطه میان خشم و خواب

ممکن است خشم عامل اصلی بی خوابی باشد. اگر این حالت درمورد شما نیز صدق می‌کند به موارد زیر توجه کنید:

- **دلیل خشم خود را بیابید و سعی کنید عامل آن را برطرف سازید**
- **کمی ورزش کنید؛ این کار به شما کمک می‌کند تا خشم و ناراحتی فروخورده را تخلیه کنید**
- **اگر افسرده یا غمگین هستید (خشم می‌تواند صورتی از این دو حالت باشد).**
- در میان تمامی مواردی که در بالا عنوان شد، خشم از همه مشکل ساز تر است.

## علل اصلی بی خوابی

بی خوابی وضعیتی است که عوامل دیگری در شکل‌گیری آن نقش دارند. وضوح عوامل شاید گاهی اوقات نتوانید بلافاصله و به‌روز بی خوابی را در خودتان تشخیص دهید اما فهرستی از عوامل متعدد که در ذیل آمده است، می‌تواند نشانه‌هایی در این خصوص در اختیار شما قرار دهد:

- **حالت روحی - مانند اضطراب، افسردگی، نگرانی، خشم، غم و پیش‌بینی یک رویداد سخت**
- **تغییر - به عنوان مثال، ترک خانه یا شهر و ورود به دانشگاه،**
- **عوامل محیطی - مانند سرو صدا، نداشتن آسایش، تغییرات زمانی،**
- **درد از عوامل شایع شکل‌گیری بی خوابی بشمار می‌رود،**
- **شرایط جسمی - مانند مشکلات قلبی، مشکلات تنفسی، دل‌درد، مشکلات گوارشی، فشار خون بالا، درد مفاصل و بی‌اشتهایی عصبی،**
- **قرص‌های خواب‌آور و آرام‌بخش‌ها - این قرص‌ها در حقیقت می‌توانند خواب شما را مختل کنند،**
- **برخی داروهای تجویز شده از سوی پزشک - شامل قرص‌های جلوگیری از بارداری، داروهای ادرار‌آور، قرص‌های لاغری.**
- **برخی از عوامل بروز بی خوابی به آسانی قابل کنترل نیستند اما بسیاری از آنها را می‌توان برطرف ساخت.**



خواب نیز به اندازه غذا، هوا و آب برای حیات ضروری است. شاید شما نیز گاهی اوقات در طول زندگی با مشکلاتی در زمینه خوابیدن روبرو شده باشید. ناگفته نماند که افراد بسیاری این مشکلات را تجربه می‌کنند. هر فردی ممکن است از بی خوابی رنج ببرد، هر چند مشکلات موجود در زمینه خواب بیشتر در میان **خانم‌ها (به ویژه در سن یائسگی)، بیماران، افراد مسن، سیگاری‌ها و کسانی که از مشروبات الکلی استفاده می‌کنند** شایع است. به‌رغم آنکه بی‌خوابی یک مشکل بشمار نمی‌رود و حیات فرد را تهدید نمی‌کند اما می‌تواند بسیار آزار دهنده، خسته‌کننده و استرس‌زا باشد یا حتی در شرایط بدتر این احساس را به وجود آورد که دارید دیوانه می‌شوید.

### نشانه‌های رایج بی خوابی

اگر ...

- **در طول روز خسته اید؛**
- **دچار سردردهای مداوم و عدم تمرکز هستید و زود خشمگین می‌شوید؛**
- **خسته اید و پس از بیدار شدن از خواب احساس نشاط و سرزندگی نمی‌کنید؛**
- **در محیطی دور از خانه بهتر می‌خوابید**
- **بیش از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا به خواب بروید**
- **در طول شب بارها از خواب بیدار می‌شوید**
- **زود از خواب بیدار می‌شوید و دیگر نمی‌توانید دوباره به خواب بروید**
- **تنها با استفاده از قرص‌های خواب‌آور می‌توانید بخوابید**
- **پس شما احتمالاً از مشکل بی خوابی رنج می‌برید.**