



سلامتی و خواب

توضیحات و توصیه های
برای بهداشت خواب



**TRAUMA
AMBULANZ**

Seelische Gesundheit

کلینیک آسیب های روحی

سلامت روح

Lukasstraße 3. 01069 Dresden

Tel: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

”آنچه که خواب برای بدن است ، همانند شادمانی برای روح است
یعنی تأمین نیروی حیات جدید.“

رودولف فن ایرینگ (۱۸۹۲-۱۸۱۸)

بخش اول مبانی خواب

چرا می خوابیم؟	4
مراحل خواب	4
تنظیم کننده های خواب	6

بخش دوم مواردی که می توانند خواب شما را مختل کنند

اختلالات خواب چیست؟	8
اختلال تنش زای پس از رویداد (PTSD) و خواب	8
کابوس ها	9
افسردگی و خواب	9
سندرم آپنه خواب	10
دارو ها	10

بخش سوم عادت ها و خواب

بهداشت خواب چیست؟	11
توصیه هایی برای بهداشت خواب بهتر	11
تمام توصیه ها در یک نگاه	18

بخش اول: مبانی خواب

چرا می خوابیم؟

درست مانند اکسیژن ، غذا و آب ، خواب نیز یکی از نیازهای اساسی روزمره ماست. فرضیه های مختلفی در مورد مزایای بیولوژیکی خواب وجود دارد. برخی پیشنهاد می کنند که بدن انسان در هنگام خواب بهبود می یابد و سلول ها و بافت هایی را که هنگام بیداری آسیب دیده بودند ترمیم می کند. کارشناسان دیگر معتقدند که خواب برای حفظ متابولیسم ضروری است. همچنین شواهدی وجود دارد که خواب برای ذخیره سازی خاطرات ضروری است. از طرف دیگر ، همه متخصصان اتفاق نظر دارند که خواب سالم و کافی برای همه افراد حیاتی است.

مراحل خواب

بسیاری از مطالعات نشان داده اند که خواب یک فرایند دو مرحله ای است: خواب REM و خواب غیر REM (Rapid Eye Movement = REM = "حرکت سریع چشم"). خواب غیر REM به نوبه خود از چندین مرحله تشکیل شده و حدود ۷۵ الی ۸۰ درصد از خواب یک بزرگسال "متوسط" سالم را تشکیل می دهد. بقیه خواب، خواب REM است.

خواب غیر REM شامل سه مرحله خواب است که به نام های N1، N2 و N3 نامیده می شوند. تفاوت این مراحل باهم در میزان فعالیت مغز، عمق خواب، و همچنین چقدر خواب یک فرد به اصطلاح سنگین است، قرار دارد.

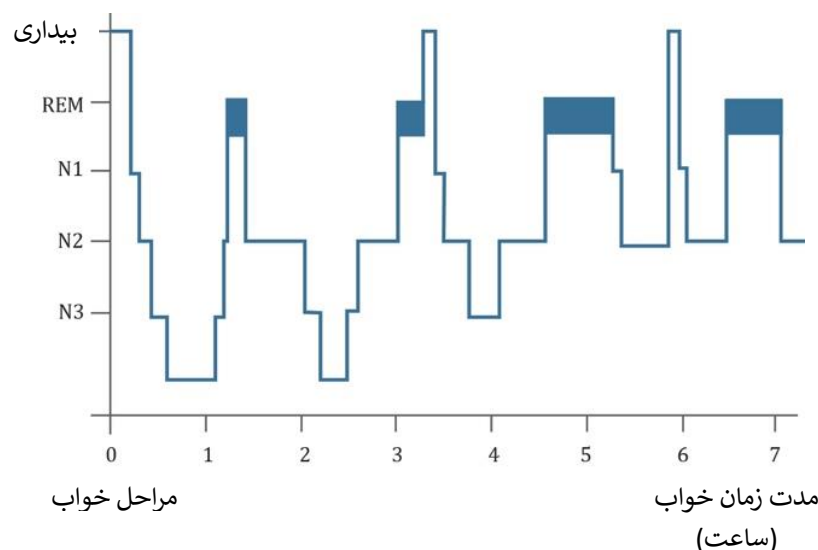
N1: خواب N1 بسیار سبک است؛ بسیاری از افرادی که در این مرحله از خواب بیدار می شوند، احساس میکنند که اصلاً نخوابیده بوده اند. با این وجود، به نظر می رسد که خواب N1 بخش مهمی از یک خواب نرمال است. افرادی که از بی خوابی رنج می برند، و همچنین افراد مسن تر، نسبت به افراد بدون اختلال خواب زمان بیشتری از خواب خود را در مرحله N1 سپری می کنند.

N2: حدود 40 تا 55 درصد از خواب شبانه یک بزرگسال جوان در مرحله N2 خواب است. بیدار شدن از این مرحله سخت تر است و اکثر افراد پس از آن می دانند که خوابیده بودند.

N3: از وظایف مغز در طول خواب N3 نیز به عنوان خواب با طول موج بلند یاد می شود، زیرا در این مرحله هنگام اندازه گیری امواج مغزی، امواج آهسته و به خصوصی (امواج دلتا) ثبت می شود. خواب N3 به عنوان عمیق ترین خواب درک می شود. بیدار شدن از خواب در این مرحله، در سخت ترین حالت خود است. مردم پس از هشیاری طولانی، تمایل به خواب N3 بیشتری دارند.

REM: در خواب REM، بیشتر رویاها رخ می دهند. در طول خواب REM، حرکات مکرر سریع چشم (با پلک های بسته شده) می تواند سنجیده شود، و همچنین ضربان قلب و میزان تنفس نامنظم تر می شود. جریان خون در مغز افزایش می یابد، فعالیت مغز در طول مرحله REM، شبیه به فعالیت مغز در حالت بیداری می شود. با این حال، "عضلات اسکلتی" انسان در طول خواب REM خاموش هستند. این بخش از عضلات به طور معمول مسئول حرکات ارادی بدن هستند، به عنوان مثال برای حرکت دست و پاها. این گونه حرکات در طول خواب REM به اصطلاح سرکوب می شوند.

مشخصات یک خواب ایده آل (اصلاح شده توسط Penzel و همکاران، 2005)



دو فرآیند وجود دارد که خواب و بیداری را تنظیم می کنند - به اصطلاح **غریزه خواب** و **ریتم شبانه روزی**. علاوه بر این، **میزان آرامش یا هیجان درونی** نیز می تواند بر توانایی ما در خوابیدن تاثیر بگذارد.

غریزه خواب

غریزه ما به خوابیدن صبح ها در کمترین حالت است و در طول روز به طور پیوسته افزایش می یابد. در مدت زمانی که خواب هستیم ذخایر انرژی ما مجدداً پر میشوند و به تدریج غریزه خواب ما کاهش می یابد. به همین دلیل است که یک چرت کوتاه قبل از به تخت خواب رفتن (به عنوان مثال عصر - چرت زدن مقابل تلویزیون) می تواند به خواب رفتن را بعداً دشوار کند. هر چقدر زمان بیشتری از خواب قبلی سپری شده باشد، غریزه خواب بیشتر شده و به همین خاطر به خواب رفتن برایمان راحت تر میشود. اگر غریزه خواب بسیار قوی باشد، ما احساس خواب آلودگی می کنیم.

ریتم شبانه روزی

انسان ها "یک ساعت داخلی" قوی دارند، که می تواند بر قسمت های مختلفی از زندگی تاثیر بگذارد. به عنوان مثال، این شامل وظایف بدن مانند هضم، دمای بدن و همچنین ریتم خواب و بیداری است. اکثر این ساعت های داخلی تقریباً طبق یک ریتم ۲۴ ساعته کار می کنند. ساعت داخلی ما از نور روز برای فعالیت خود استفاده می کند: هنگامی که هوا روشن است، فعالیت بدن افزایش می یابد و زمانی که هوا تاریک است، فعالیت بدن کاهش می یابد.

الگوهای خواب نامنظم (به عنوان مثال، کار در شیفت شب)، ساعت بیولوژیکی ما را تضعیف می کنند. در مقابل آن، خواب منظم به عملکرد ساعت داخلی ما کمک میکند و در نتیجه موجب یک خواب آرامش بخش میشود.

هیجان

احساس همیشه محتاط بودن یا ترسیده بودن، می تواند احساس خواب آلودگی را تحت تاثیر قرار دهد و خوابیدن را دشوار میکند.

به عنوان مثال، اگر فردی که کمبود خواب دارد از یک قرار ملاقات در دادگاه می ترسد، در طول جلسه دادگاه احساس خواب آلودگی نمی کند، هرچند اگر او در شب قبل به میزان کافی خوابیده باشد. هنگامی که جلسه دادرسی تمام شود و فرد بتواند استراحت کند، می تواند به عنوان مثال در حین خواندن روزنامه چرت بزند، چرا که تمایل به خوابیدن دیگر تحت تأثیر ترس (هیجان) نیست.

میزان حالت هیجانی یک فرد (به عنوان مثال هنگام تهدید شدن، ترس، بسیاری از افکار آزار دهنده و تکراری و یا تنش فیزیکی) می تواند بر تعادل بین تمایل به خوابیدن و احتمال به خواب رفتن در یک زمان مشخص تأثیر بگذارد. دلایل عمده برای داشتن سطح هیجانی بالا در زمان خواب، به عنوان مثال عبارتند از: تفکر در مورد موضوعاتی که در طول روز به آنها پرداخته نمی شود یا حل نشده باقی میمانند، نگرانی درباره خود خواب، تلاش برای به یاد آوردن کارها یا وظایف عقب افتاده و یا نگرانی در مورد چیزهای به خصوصی که در خارج از کنترل شخص قرار دارند.

خواب آلودگی و خستگی

دو کلمه خواب آلود و خسته اغلب به عنوان مترادف در نظر گرفته می شوند، اما در اصل معانی مختلفی دارند.

- خسته به این معنی است که فرد انرژی کمی دارد، اما لزوماً احتیاج به خوابیدن ندارد.
- خواب آلود از سوی دیگر، به نیاز واقعی به خواب اشاره دارد.

دقیقاً فکر کردن هدفمند در مورد خستگی و یا خواب آلودگی، کمک می کند به تشخیص اینکه انسان چه زمانی واقعاً نیاز به خواب دارد (به عبارتی دیگر چه زمانی غریزه به خواب قوی می باشد) و در نتیجه تشخیص اینکه فرد آیا حتماً احتیاج به خوابیدن دارد یا به طور کلی انرژی کمی دارد که با استراحت کردن بدن برطرف می شود.

بخش دوم: مواردی که می تواند خواب شما را مختل کند

اختلالات خواب چیست؟

به اصطلاح "بی خوابی" اختلال در خواب شبانه به معنای "خواب بسیار کم" است و شایع ترین شکل اختلالات خواب است. این شامل اشکال مختلف مانند مشکل در به خواب رفتن و خوابیدن ، بیدار شدن در صبح زود و به طور کلی خواب ناآرام است. هر شکل به نوبه خود می تواند طیف وسیعی از پیامدها را برای حساسیت در روز داشته باشد ، مانند افزایش خواب آلودگی در طول روز یا اختلال در تمرکز و عملکرد.

PTSD و خواب

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) تعدادی از علائم را توصیف می کند که می تواند در واکنش به یک رویداد بالقوه آسیب زا رخ دهد ، مانند درگیر شدن در تصادف یا نبرد نظامی یا قربانی خشونت فیزیکی یا جنسی. علائم شامل احساس "بیشتر مراقبت" بودن ، زنده ماندن رویداد آسیب زا در قالب افکار کنترل نشده ، تصاویر (به اصطلاح بازگشت به عقب) یا کابوس ، و احساس بی حسی- احساسی نسبت به افراد یا موقعیت ها است. علاوه بر این ، اختلالات خواب یک شکایت بسیار رایج در مورد PTSD است. برخی از مبتلایان گزارش می دهند که به دلیل ترس از کابوس از خوابیدن اجتناب می کنند یا ممکن است در هنگام خواب نتوانند در برابر موقعیت های بالقوه خطرناک واکنش نشان دهند. علاوه بر این ، آنها به طور فزاینده ای رفتار امنیتی از خود نشان می دهند ، مانند توجه زیاد به صداهای بیرون و بررسی قفل در و پنجره. همچنین ، برخی از مبتلایان به PTSD ترجیح می دهند در مکان هایی غیر از اتاق خواب بخوابند یا سعی کنند زمان خواب خود را به تاخیر بیندازند. خود خواب نیز می تواند بسیار مشکل باشد چرا که خواب می تواند خاطرات آن سانحه یا تراuma را به یاد شخص بیاورد، به عنوان مثال اگر آن رویداد در شب اتفاق افتاده باشد.

کابوس ها خواب هایی هستند که فرد از آنها بیدار می شود و پس از بیدار شدن با احساسات منفی شدید (مانند ترس یا وحشت) همراه است. برخی از افراد پس از بیدار شدن از خواب، محتوای کابوس را به صورت ذهنی تکرار می کنند تا دریابند که چرا این کابوس را دیده اند و چه معنایی می تواند داشته باشد. با این حال، کارشناسان پیشنهاد می کنند که اجتناب از خواب و مجسم کردن دوباره کابوس ها احتمال دیدن کابوس در آینده را افزایش می دهد. به ویژه در افرادی که تحت PTSD قرار گرفته اند، معمولاً کابوس های آزاردهنده شایع هستند. کابوس ها یک اختلال جدی در رفتار خواب هستند و باعث رنج زیادی می شوند، به همین دلیل است که درمان سریع اهمیت ویژه ای دارد.

روش تصویرسازی مجدد تصویر (IRT) (Krakow & Zadra, 2006) به عنوان یک روش درمانی اثبات شده و موثر برای کابوس ها در نظر گرفته می شود. در این روش هدف این است که محتوای یک رویا را به گونه ای تغییر دهیم تا دیگر برای فرد یک بار روحی یا تهدید نباشد. برای این منظور، تک تک صحنه های استرس زا و ترس برانگیز توسط یک فیلمنامه دیگر بازنویسی می شوند و بارها و بارها در قالب تخیلات (تصور ذهنی صحنه های فیلم) دوباره زنده می شوند تا اینکه کابوس واقعی با محتوای جدید بازنویسی شود. در پژوهشی بر روی بیماران مبتلا به PTSD اثبات شد که این درمان باعث کاهش کابوس و علائم PTSD و بهبود کیفیت خواب می شود.

افسردگی و خواب

اختلالات خواب نیز در افراد افسرده بسیار شایع است. این موارد می توانند به اشکال زیر رخ دهند؛ مشکل در به خواب رفتن و یا یکسره خوابیدن، بیدار شدن زود هنگام در صبح (بیدار شدن به میزان قابل توجهی زودتر از زمان مورد نظر یا برنامه ریزی شده) و یا بی حالی صبحگاهی که برخاستن از رختخواب را مشکل می سازد. به طور گسترده ای تأیید شده است که به عنوان مثال رفتار درمانی شناختی هم برای بهبود اختلالات خواب و هم برای افراد مبتلا به افسردگی بسیار اثر بخش است. علاوه بر این، خواب بهتر می تواند خلق و خوی انسان را نیز به میزان قابل توجهی بهبود ببخشد.

سندرم آپنه خواب ناراحتی بدنی است که در آن راه های هوایی (بینی و گلو) به طور کامل یا جزئی مسدود شده است. این می تواند منجر به کاهش سطح اکسیژن خون شود، که در نتیجه آن می تواند منجر به بیدار شدن بخاطر واکنش غیر ارادی بدن شود. علائم آپنه خواب در طول شب شامل خروپف شدید، خُرّه کشیدن (از بینی هوا بیرون دادن) یا نفس نفس زدن است. بسیاری از مردم تا زمانی که شریک زندگیشان به آنها نگوید، نمی دانند که این علائم را از خود نشان می دهند. آپنه خواب در طول روز، عمدتاً خود را به شکل خستگی صبحگاهی و خواب آلودگی در طول روز نشان می دهد. علاوه بر این، سردردهای صبحگاهی که بعد از بیدار شدن به سرعت برطرف می شوند و بیدار شدن با دهانی خشک، می توانند نشانه های دیگری برای آپنه خواب باشند. اگر این علائم را به طور منظم تجربه می کنید، باید با پزشک خود صحبت کنید. آپنه خواب خطر بیماری های قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

داروها

برخی داروها و مواد می توانند بر خواب تأثیر بگذارند. اینها به عنوان مثال، داروهای آسم، برخی قطره ها یا ضد احتقان های بینی، داروهای آلرژی و سرماخوردگی، برخی استروئیدها، مسدود کننده های بتا (داروهای مشکلات قلبی)، داروهای ADHD و برخی داروهای ضد افسردگی را شامل می شود. از پزشک خود پرسید که از دارو هایی که مصرف می کنید، آیا دارویی در خواب شما اختلال ایجاد می کند یا خیر. با این حال، تا زمانی که با پزشک خود در این رابطه صحبت نکرده اید، مصرف دارو را به تنهایی متوقف نکنید. "قرص های خواب آور" می تواند برای مدت کوتاهی مفید باشد. با این حال، استفاده طولانی مدت می تواند منجر به تطبیق پذیری یا به اصطلاح تلرانس دارویی بشود، که در نتیجه آن برای رسیدن به اثر یکسان به قرص های بیشتری نیاز خواهید داشت. علاوه بر این، استفاده طولانی مدت می تواند وابستگی روانی ایجاد کند. تطبیق پذیری یا تلرانس نسبت به داروها فرد به فرد بسیار متفاوت است. به این معنی که هر فرد با دوز متفاوتی از دارو سازگاری بهتری دارد و واکنش های متفاوتی نسبت به مصرف آن نشان می دهد. برای برخی از افراد، اثرات دارو به مدت طولانی تری باقی می ماند که باعث خواب آلودگی یا بی حوصلگی در روز بعد می شود. از داروهای خواب آور فقط به میزان دوز تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید و هرگونه عوارض جانبی را به پزشکتان اطلاع دهید.

بخش سوم: عادات و خواب

بهداشت خواب چیست؟

بهداشت خواب اصطلاحی است که برای توصیف اقدامات و رفتارهایی که به خواب سالم و آرامش بخش کمک می کند، استفاده می شود. حتی اگر بسیاری از مردم با بیشتر آنها آشنا باشند، توصیه می شود، به ویژه برای افرادی که مشکل خواب دارند، عادات خود را با توجه به قوانین زیر بررسی کنند.

نکاتی برای بهداشت خواب بهتر

نکته ۱: نگرانی های خود را به فردا صبح موکول کنید!

پرداختن به نگرانی های بزرگ یا کوچک، فکر کردن دوباره در مورد مشکلات یا برنامه ریزی رویدادهای آینده در رختخواب می تواند شما را بیدار نگه دارد. اگر چنین افکاری به طور مکرر بروز می کنند، مفید است که زمان خاصی از روز را برای نگرانی، حل مشکل و برنامه ریزی اختصاص بدهید و هنگام خواب افکار مزاحم را به "زمان فکر و نگرانی" تعیین شده در روز بعد موکول کنید. متوجه خواهید شد که با گذشت زمان افکار آزار دهنده کمتری هنگام خواب خواهید داشت.

برای کمک به شما در انجام این کار، می توانید از تمرین "تعیین زمان نگرانی" در برنامه CoachPTBS استفاده کنید:



دانلود از App Store (برای iOS)



دانلود از Play Store (برای اندروید)

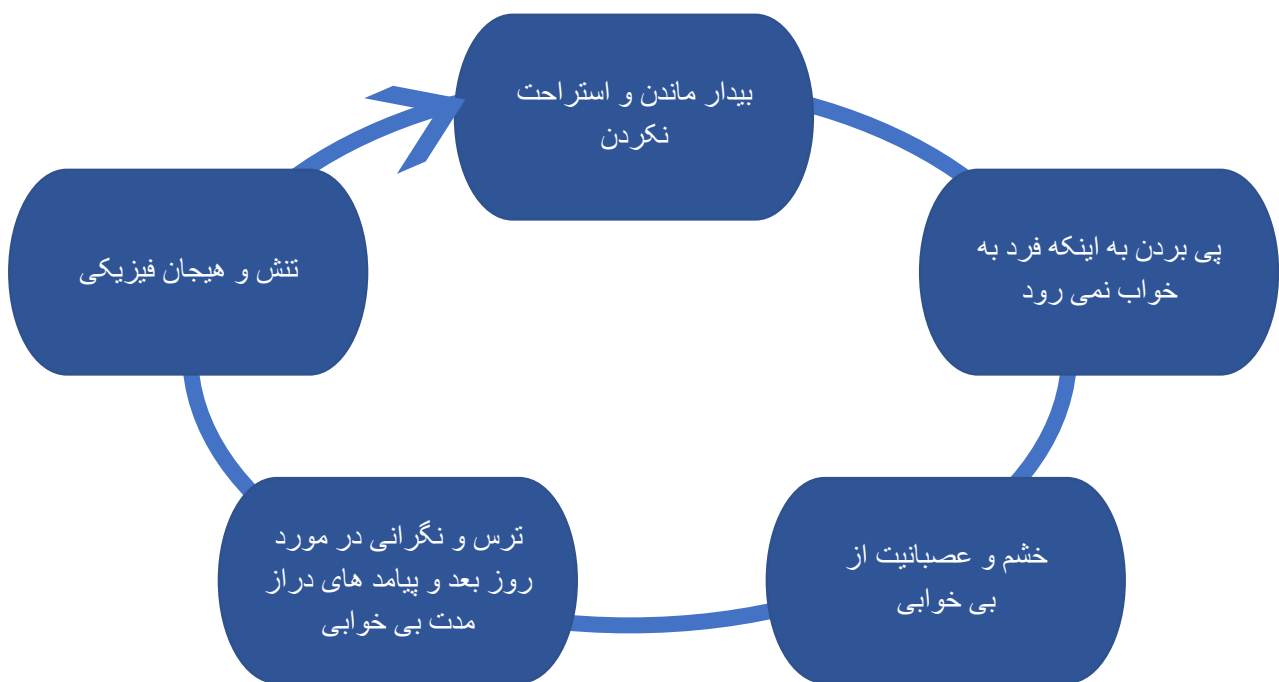
با اسکن این کدها یا جستجوی کلمه "CoachPTBS" در فروشگاه نرم افزارها، برنامه CoachPTBS را برای تلفن هوشمند خود رایگان دانلود کنید.

هر چند این برنامه در درجه اول برای سربازان و بستگان آنها توسعه یافته است، می توانید از محتوا و تمرین آن برای خود خیلی بهره ببرید. وقتی برنامه را برای اولین بار باز می کنید، از شما سوال می شود که سرباز هستید یا خویشاوند. گزینه خویشاوند "Angehörige/r" را در آنجا انتخاب کنید. وقتی از شما خواسته شد تا نام خود را وارد کنید، می توانید هر نام دلخواه یا خیالی را انتخاب کنید.

تمرین زمان نگرانی

یکی از استراتژی هایی که می تواند افکار آشفته را تسکین دهد این است که زمانی را برای فکر کردن در مورد این نگرانی ها اختصاص دهید. اگر چه شاید این کار در ظاهر منطقی به نظر نیاید، اما این می تواند در واقع به شما کمک کند تا بر روی افکار خود کنترل پیدا کنید. اگر میبینید که شب ها به نگرانی هایتان فکر می کنید، سعی کنید به جای شب، زمانی را در طول روز برای فکر کردن به مسائلی که برای شما اهمیت دارند اختصاص دهید. این افکار را به طور مختصر بر روی یک برگه کاغذ بنویسید، سپس می توانید آن برگه را در زمان مقرر شده بردارید. سعی کنید این "زمان نگرانی" را خیلی نزدیک به زمان خواب نکنید. به این ترتیب، بعد از آن هنوز فرصتی برای دوباره آرام شدن خواهید داشت.

یک پدیده دیگر این است که بسیاری از افراد نگران این هستند که نتوانند به خواب بروند و همین موضوع آنها را بیدار نگه می دارد. به یاد داشته باشید که هر چند خوابیدن می تواند ناخوشایند باشد، اما بدن شما نیز به گونه ای طراحی شده است که می تواند چند شب، خواب نه چندان بی نقص را تحمل کند. در حقیقت، اگر مدت زمان معقولی را نخوابید، می تواند میل شما به خواب افزایش یابد، که به نوبه خود منجر به خواب بهتر در شب های بعد می شود. برای افزایش احتمال داشتن خوابی آرام و عمیق مهم است که عصرها میزان اضطراب کاهش یابد.



نکته ۲: به ساعت نگاه نکنید!

هنگامی که در رختخواب هستید، نگاه کردن به ساعت می تواند به کلافگی شما بیافزاید و به خواب شما لطمه بزند. ساعت خود را در یک طرف دیگر اتاق بگذارید، آن را برگردانید و در نیمه های شب اگر هنوز بیدار مانده اید یا از خواب بیدار شدید، به آن نگاه نکنید.

نکته ۳: خواب روزانه خود را محدود کنید!

خوابیدن در زمان هایی غیر از زمان خواب معمول می تواند میل شما به خواب را تضعیف کرده و ریتم طبیعی شبانه روزی شما را به هم بریزد (به بخش اول این دفترچه مراجعه شود). با این حال، اگر متوجه شدید که بسیار خواب آلود هستید (خسته نیستید، واقعاً خواب آلود هستید)، می توانید یک چرت کوتاه بزنید (۱۵ الی ۳۰ دقیقه - زنگ ساعت را کوک کنید!). افراد خواب آلود بیشتر در زندگی روزمره دچار اشتباه می شوند، موقعیت ها را اشتباه ارزیابی می کنند و سهواً به خود یا دیگران آسیب می رسانند. اگر برای شما چنین بود، سعی کنید بیدار نمانید.

اگر فکر می کنید که نیاز به چرت زدن دارید، در حالت ایده آل چرت خود را هفت تا نه ساعت بعد از بیدار شدن از خواب صبح بزنید (برای اکثر مردم یعنی بعد از ظهر). این چرت زدن در ریتم ساعت بیولوژیکی شما قرار خواهد گرفت و پس از تطبیق مانع افت طبیعی هشیاری (تمرکز کمتر) خواهید شد. در حالت ایده آل، این چرت زدن ها همیشه باید در ساعت تقریباً یکسانی از هر روز انجام شود. بهتر است که در رختخواب خود چرت بزنید زیرا اینگونه با خودتان رابطه بین تخت و خواب را تمرین می کنید. زنگ ساعت را کوک کنید تا زیاد چرت نزنید.

نکته ۴: بگذارید روز در آرامش به پایان برسد! یک آداب خواب شخصی ایجاد کنید!

ایجاد یک "پل آرامش" برایتان مفید است، به این معنی که یک فاز آرام درست قبل از خوابیدن، که در آن می توانید آرامش پیدا کنید و استراحت کنید. این به شما امکان را می دهد که بین فعالیتهای روز و شب فاصله ایجاد کنید. دور کردن هیجان و تنش های روز شما را آرام می کند و باعث می شود که خواب به طور طبیعی به چشمانتان بیاید. اگر به ایده هایی در مورد چگونگی ایجاد پل آرامش نیاز دارید، به قسمت تمارین برنامه CoachPTBS رجوع کنید.



دانلود از App Store (برای iOS)



دانلود از Play Store (برای اندروید)

با اسکن این کدها یا جستجوی کلمه "CoachPTBS" در فروشگاه نرم افزار ها ، برنامه CoachPTBS را برای تلفن هوشمند خود رایگان دانلود کنید.

نکته ۵: از اتاق خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید!

در حالی که در رختخواب هستید، از فعالیت هایی که شما را در حالت بیداری نگه می دارند، اجتناب کنید. شما نباید چیزی بخوانید، تلویزیون تماشا کنید، غذا بخوانید، درس بخوانید، یا از تلفن، تبلت یا لپ تاپ خود استفاده کنید. اگر به این توصیه توجه نکنید، مغز شما بین تختخواب و فعالیت های دیگر به غیر از خواب پیوند ایجاد می کند. بنابراین ممکن است به مغز خود آموزش دهید که در رختخواب بیدار بماند. از این رو از تخت خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید تا رختخواب شما تبدیل به مکانی شود که در آن خواب به خودی خود سراغتان بیاید. انتظار مغز از اینکه فقط در رختخواب می خوابد باید تا حد ممکن قوی باشد. فعالیت جنسی تنها استثنا از این دستور العمل می باشد. مهمترین کاری که باید در رختخواب از آن اجتناب کنید، "تلاش برای خوابیدن" است؛ زیرا این امر به طور اجتناب ناپذیری روند خواب طبیعی شما را مختل می کند. اگر دیدید که در رختخواب به خواب فکر می کنید، از جا برخیزید! عدم استفاده از تختخواب برای فعالیت های دیگر، به ویژه اگر در یک خانه تک خوابه یا خوابگاه زندگی می کنید، دشوار است. اما این امر می تواند گامی اساسی در بهبود عادات خواب شما باشد.

نکته ۶: شب ها از خوردن غذاهای سنگین خودداری کنید!

هنگام به خواب رفتن، دستگاه گوارش کندتر کار می کند. یک وعده غذایی سنگین درست قبل از خواب می تواند منجر به ناراحتی معده و سوزش سر دل در شب شود که به دنبال آن خواب به طور قابل توجهی مختل می شود. توصیه می شود بین غذا خوردن و خوابیدن حدود چهار ساعت فاصله بیندازید تا غذا هضم شود. اگر هنوز گرسنه هستید، یک لقمه سبک و مختصر توصیه می شود.

نکته ۷: از بعد از ظهر از مصرف کافئین خودداری کنید!

کافئین یک محرک نسبتاً طولانی مدت است که اثرات آن چند ساعت پس از مصرف باقی می ماند، معمولاً چهار تا پنج ساعت پس از مصرف. همچنین تفاوت های زیادی بین افراد مختلف در میزان و مدت زمان تأثیر کافئین بر بدن وجود دارد - به عنوان مثال، بدن افراد مسن حساسیت بیشتری نسبت به کافئین دارند. اگر می خواهید مطمئن شوید که کافئین به خواب شما لطمه ای وارد نمی کند، از مصرف آن بعد از ظهر اجتناب کنید. همچنین باید نوشیدن قهوه خود را به حداکثر سه فنجان ۲۵۰ میلی لیتری در روز محدود کنید.

نکته ۸: شب ها از ورزشهای شدید خودداری کنید!

ورزش درست قبل از خواب می تواند بر خواب شما تأثیر منفی بگذارد. ورزش بدن را فعال می کند، دمای بدن را افزایش می دهد و بنابراین از کاهش طبیعی دمای بدن اندکی قبل از خواب جلوگیری می کند. حداقل چهار ساعت قبل از خواب باید انجام ورزش های سنگین را متوقف کنید. از طرف دیگر، انجام تمرینات کششی- ملایم ایرادی ندارد و حتی می تواند آرامش بخش باشد.

نکته ۹: از مصرف الکل در شب خودداری کنید!

اگرچه مشروبات الکلی دارای اثر آرامش بخشی هستند و می توانند در افراد احساس خواب آلودگی ایجاد کنند، اما عکس آن در طول شب آشکار می شود. متابولیسم شبانه الکل می تواند منجر به خواب ناآرام و بی قرار شود. برای اکثر مردم در صورت عدم وجود سابقه پزشکی اعتیاد به الکل، بعید است که یک لیوان آبجو یا شراب همراه با شام بر خواب آنها تأثیر منفی بگذارد. با این وجود، توصیه می شود افراد حساس به طور کامل از مصرف الکل در شب خودداری کنند.

نکته ۱۰: محیط خواب مناسبی را فراهم کنید!

محیط خواب شما باید آرام ، تاریک (یا مجهز به یک چراغ خواب)، امن و در دمای مناسب باشد. سر و صدا و نور (گاهی حتی چراغ کم نور) می تواند خواب شما را مختل یا کوتاه کند. اگر احساس می کنید از سر و صدای ناخواسته اذیت می شوید، این امکان وجود دارد که با "نویز سفید" در پس زمینه بخوابید، یعنی سر و صدا های مزاحم را با صداها یا فرکانس های ملایم بپوشانید. این صدا های مفید می توانند صدای فن یا صدای وزوز الکتریکی رادیو باشد.

نکته ۱۱: قبل از خواب از نیکوتین اجتناب کنید!

نیکوتین در بدن نسبتاً سریع تجزیه می شود، معمولاً حدود دو ساعت پس از مصرف. اگر مدت کوتاهی قبل از خواب سیگار بکشید، ممکن است بدن در نیمه شب میل به نیکوتین جدید داشته باشد. بنابراین ، بهتر است حداقل دو ساعت قبل از خواب از کشیدن سیگار خودداری کنید.

همه نکات در یک نگاه

برای مرور بهتر و به خاطر سپردن آسان تر، خلاصه همه قوانین در برگه زیر:

۱: نگرانی های خود را به فردا صبح موکول کنید!

۲: به ساعت نگاه نکنید!

۳: خواب روزانه خود را محدود کنید!

۴: بگذارید روز در آرامش به پایان برسد!
یک آداب خواب شخصی ایجاد کنید!

۵: از اتاق خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید!

۶: شب ها از خوردن غذاهای سنگین خودداری کنید!

۷: از بعد از ظهر از مصرف کافئین خودداری کنید!

۸: شب ها از ورزشهای شدید خودداری کنید!

۹: از مصرف الکل در شب خودداری کنید!

۱۰: محیط خواب مناسبی را فراهم کنید!

۱۱: قبل از خواب از نیکوتین اجتناب کنید!

متون تدوین شده بر اساس:

- *US-Amerikanische App „CBTi Coach“ der externen Kooperationspartner im Projekt „CoachPTBS“ (VA's National Center for PTSD und Stanford University Medical Center sowie DoD's DHA Connected Health und VA Sierra Pacific Mental Illness Research, Education, & Clinical Center.) Mehr Informationen: https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbticoach_app_pro.asp [Juli 2018]*
- *In Teil B – „Was sind Schlafstörungen?“, Backhaus & Riemann (1999): Schlafstörungen. Fortschritte der PT. Göttingen: Hogrefe.*
- *In Teil B – „Alpträume“, Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L., Koss, M., Schrader, R., Warner, T.D., et al. (2001). Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Association, 286, 537-545.*
- *Krakow, B. & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. Behavioral Sleep Medicine, 4, 45-70.*
- *Penzel, T., Peter, H., Peter, J., Becker, H. F., Fietz H., , Fischer I. et al. (2005). Themenheft 27 „Schlafstörungen“ des Robert Koch-Institutes.*

Traumaambulanz Seelische Gesundheit: تهیه شده توسط:

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

تلفن: 0351 41726750

فکس: 0351 41726755

ایمیل: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

an der Technischen Universität Dresden

Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

www.uniklinikum-dresden.de

ویرایش: آگوست ۲۰۱۸

Bildnachweis: Sticky Tape „Designed by Freepik.com“