

اختلالات یا مشکلات خواب

چالش با بالش

- هی مراقب باش، داری می‌روی زیر ماشین! (اما راه رفتن با چشمانی باز ادامه دارد.)

توی فیلم‌ها بارها و بارها دیده‌ایم که یکی از نقش‌ها توی خواب راه می‌رود و تازه اتفاقات مهمی را هم به وجود می‌آورد. اما شاید نشنیده باشید که نوعی اختلال وجود دارد که در آن، فرد یکمرتبه به خواب می‌رود. حتی اگر ایستاده باشد. مثل اینکه بیهوش شده است، بیکاره می‌افتد. به این اختلال «تارکولپسی» می‌گویند. البته این مورد جزو اختلالات شدید خواب است، ولی هر کدام از ما در زندگی روزانه، مشکلات خواب را تجربه کرده‌ایم؛ مثل بی‌خوابی یا پرخوابی، دیدن کابوس و پریدن از خواب. ببینیم اختلالات یا مشکلات خواب کدام‌ها هستند و برای داشتن خواب راحت چه باید انجام دهیم.



هستند و قادر به بیدار ماندن نیستند. شکایت از پرخوابی به نسبت بی‌خوابی شیوع کمتری دارد.

پرخوابی گذرا و موقعیتی: دشواری در بیدار ماندن و میل به ماندن طولانی در رخت‌خواب یا با استفاده از هر فرصت کوتاه برای رفتن به رخت‌خواب به‌منظور چرت زدن.

اختلالات خواب مربوط به تنفس: به‌طور کل، یکی از علت‌های بی‌خوابی، وقفه تنفسی در خواب است. خیلی از افراد مبتلا به وقفه تنفسی در خواب ممکن است به مدت نیم دقیقه یا طولانی‌تر نتوانند نفس بکشند و بعد از خواب بیدار شوند و برای تنفس تقلا کنند. آن‌ها در طول روز بعد احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و ممکن است سردرد داشته باشند.

خواب‌گردی: معمولاً خواب‌گردی با چشم باز و هماهنگی نسبی دستگاه‌های حسی و حرکتی صورت می‌گیرد که در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان و در پسران بیش از دختران دیده می‌شود. خواب‌گردی معمولاً در اوایل خواب اتفاق می‌افتد و ربطی به رویا ندارد.

کابوس: علامت اساسی اختلال کابوس، وقوع مکرر رویاهای ترسناک است که به بیداری از خواب می‌انجامد. فرد هنگام

بی‌خوابی شایع‌ترین نوع شکایت از خواب است. ما نمی‌توانیم بی‌خوابی را به‌صورت مفید، بر حسب تعداد ساعت‌های خواب، تعریف کنیم. شکایت از بی‌خوابی اشاره دارد به اینکه فرد روز بعد احساس می‌کند که خوب استراحت نکرده است. طبق این تعریف، تقریباً یک سوم تمام بزرگسالان گاهی دچار بی‌خوابی می‌شوند. گاهی افراد به‌دلیل سر و صدا، نگرانی‌ها، سوء هاضمه، دمای آزارنده، استفاده از کافئین، و مسائل دیگر، مشکل خوابیدن پیدا می‌کنند. اصطلاح «خواب‌آلودگی» را باید برای بیمارانی به کار برد که از میل دائم به خواب و استعداد قابل اثبات آشکار برای خواب ناگهانی در حال بیداری شکایت می‌کنند، آن‌ها دچار حملات خواب

مراحل خواب

خواب دو مرحله دارد: «مرحله حرکات سریع چشم» (REM) و «مرحله بدون حرکات سریع چشم» (NREM). خواب در مرحله REM یا خواب همراه با رویا، آن مرحله از خواب است که در آن مغز فعال است. اما مرحله NREM مرحله آرام یا پراسایش خواب است. مراحل خواب از NREM به REM به‌طور پیوسته تکرار می‌شوند. هر چرخه خواب حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد و چهار تا شش بار در طول یک خواب هفت یا هشت ساعته تکرار می‌شود. انواع اختلالات رایج خواب یا الگوهای خواب غیرطبیعی را، بدون توجه به عامل ایجادکننده آن‌ها، می‌توان به این ترتیب طبقه‌بندی کرد: **بی‌خوابی (Insomnia):**



سرگرم کار است و برای به رخت خواب رفتن آمادگی ندارد.

در دوران بلوغ، ساعت بیولوژیک بدن تغییر می‌کند و به نوجوان می‌گوید که شب‌ها دیرتر بخوابد و صبح‌ها دیرتر بلند شود. این تغییر ظاهراً به دلیل آن است که هورمون «ملاتونین» در نوجوانان نسبت به کودکان و بزرگسالان در ساعات دیرتر شب تولید می‌شود.

همین امر به خواب رفتن نوجوانان را دشوارتر می‌سازد. به این پدیده سندروم تأخیر در مراحل خواب گفته می‌شود. این عارضه گرچه بسیار شایع است، اما روی همه نوجوانان اثر نمی‌گذارد.

البته تغییرات ساعت بدن، تنها دلیل مشکل خواب در نوجوانان نیست. متداول‌ترین دلیل بی‌خوابی استرس است، اما دلایل دیگری نظیر ناراحتی‌های جسمی (مثل سردرد، یا گرفتگی بینی به هنگام سرماخوردگی)، مشکلات هیجانی (مثل مشکلات خانوادگی یا ارتباطی)، و حتی محیط خواب (مثل گرم بودن یا سرد بودن یا پر سروصدا بودن اتاق خواب) نیز برای آن وجود دارد.

پزشکان معمولاً نوجوانان را تشویق می‌کنند که با تغییر سبک زندگی، به الگوها و عادت‌های بهتری برای خواب دست یابند. شما احتمالاً می‌دانید که مصرف کافئین می‌تواند شما را بیدار نگه دارد، اما بسیاری از نوجوانان نمی‌دانند که انجام بازی‌های ویدیویی و تماشای تلویزیون قبل از خواب نیز می‌تواند همین اثر را داشته باشد.

حمله خواب را نباید با سرع اشتباه گرفت. کسی که حمله خواب دارد، ناگهان احساس خواب‌آلودگی غیرقابل کنترل می‌کند. این نوع نیاز به خواب، تقریباً ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. آن‌گاه شخص از خواب بیدار می‌شود و احساس می‌کند استراحت کرده است. هر چند که حمله خواب تجدید قوا می‌دهد، ولی دوره بسیار خطرناک و ترسناکی است، زیرا به هنگام رانندگی و کار با اشیای برنده مثل مته و اره نیز ممکن است پیش آید.

خواب در نوجوان

اغلب نوجوانان به مقدار کافی خواب ندارند. این امر معمولاً به‌خاطر آن است که بار کاری‌شان زیاد است و آن‌ها برای اینکه به انجام همه برنامه‌هایشان برسند، از خوابشان می‌زنند. اما مشکلات خواب می‌تواند بعضی از نوجوانان را شب‌ها بیدار نگاه دارد؛ با وجود اینکه آن‌ها واقعاً می‌خواهند بخوابند. آن‌ها همچنین در معرض خطر مشکلات هیجانی، نظیر افسردگی، قرار دارند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان به ۵/۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. بنابراین، اگر کسی می‌خواهد صبح ساعت ۶ برای رفتن به مدرسه از خواب بیدار شود، باید شب‌ها ساعت ۹ به رخت‌خواب برود. اما مطالعات نشان می‌دهند که بسیاری از نوجوانان برای این قدر زود خوابیدن مشکل دارند. نه به دلیل آنکه نمی‌خواهند بخوابند، بلکه به‌دلیل اینکه مغزشان به‌طور طبیعی



بیدار شدن کاملاً هشیار می‌شود. رویاهای ترسناک یا انقطاع در خواب به‌علت بیدار شدن موجب ناراحتی قابل ملاحظه فرد یا نارسایی در کارکرد اجتماعی یا شغلی او می‌شود.

سندروم (نشانگان) پاهای بی‌قرار و اختلال حرکت دوره‌ای دست و پا:

کسانی که دچار این وضعیت‌ها باشند، به دلیل حرکت‌های پا (و در موارد کمتری بازو) از خواب می‌پرند و به‌دلیل کمبود خواب، خسته و تحریک‌پذیر می‌شوند. این‌گونه حرکت‌ها غیرارادی‌اند و فرد کنترلی روی آن‌ها ندارد و غالباً از آن‌ها آگاه نیست. اما در سندروم پاهای بی‌قرار، فرد نوعی حس فیزیکی، مثل خارش، سوزش یا جرجز در پاهای خود دارد.

خواب آلودگی مفرط (نارکولپسی): این اختلال با خواب‌آلودگی شدید در ساعات روز و حمله خواب همراه است. می‌تواند در هر شرایطی اتفاق بیفتد و معمولاً چند دقیقه طول می‌کشد. گاهی نارکولپسی با کاهش یا فقدان انقباض عضلانی همراه است و سبب می‌شود فرد مبتلا برای چند ثانیه تا چند دقیقه بر زمین بیفتد، در حالی که کاملاً هشیار است. خواب وی به‌طور ناگهانی شروع می‌شود.

پیشنهادهایی برای داشتن خواب راحت

- هر روز در وقت معینی از خواب بلند شوید.
- زمان دراز کشیدن در بستر را برای به خواب رفتن کوتاه کنید. اگر خوابتان نمی‌برد، بلند شوید و به کاری مشغول شوید تا احساس کنید خوابتان می‌آید.
- از عصر به بعد نوشیدنی‌های کافئین دار مثل چای، قهوه و نوشابه نخورید.
- از چرت وسط روز بپرهیزید.
- ورزش صبحگاهی را به صورت منظم در برنامه‌تان قرار دهید.
- جلوی تلویزیون نخوابید. اگر خواب از سرتان نمی‌پرد، رادیو گوش دهید یا مطالعه کنید.
- اگر برایتان امکان دارد، به مدت ۲۰ دقیقه در آب گرم غوطه‌ور شوید یا دوش آب گرم بگیرید.
- در ساعات معینی غذا بخورید. قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
- از روش‌های آرام سازی، مثل تنفس عمیق، استفاده کنید.
- شرایط خواب را برای خودتان فراهم کنید.