

به
نام
خداوند
جان و خرد

تکنیک های طلایی رفع بی خوابی و تجربه یک
خواب آرام

مهندس سحر عزیز محمدی

تقدیم به :

پدر و مادر عزیزم که آفتاب مهرشان در آستانه قلبم همچنان پابرجاست
و هرگز غروب نخواهد کرد

با احترام

سحر عزیز محمدی

فهرست مطالب

مقدمه.....	۴
راهکارهای داشتن یک خواب آرام	۵
اثرات مخرب و نامطلوب کمبود خواب	۶
دو راهکار برای مقابله با استرس قبل از خواب.....	۷
درمانهای غیر دارویی کم خوابی یا بی خوابی	۸
علائم اختلال خواب.....	۹ تا ۱۰
چندنظر اشتباه راجع به کم خوابی و بد خوابی	۱۱
علائم شایع بیخوابی.....	۱۲
دسته بندی علل شایع بی خوابی.....	۱۳
وعده غذایی شام و تاثیر آن بر خواب.....	۱۴
کلام آخر.....	۱۵

مقدمه

تا به حال چقدر برای شما پیش آمده که روز خوبی نداشته اید؟ کسل بوده و یا خسته و درمانده بوده اید؟ این موارد میتوانند به دلیل نداشتن خوابی خوش و راحت در شب پیش بوده و یا خوابی سرشار از استرس بوده باشند.

خوابی درست و اصولی میتواند آنچنان انسان را شارژروحي و جسمی نماید که بهترین تصمیمات و ایده ها را منجر شود. در این کتاب قصد دارم به راهکارهای داشتن یک خواب آرام و شیرین بپردازم. امیدوارم برایتان مفید باشد.

راهکارهای داشتن یک خواب آرام:

۱- شمردن : هر چیزی که دوست دارید انتخاب کنید مثلا شمارش اعداد از ۱۰۰ به صورت نزولی و... خسته کردن ذهن سبب به خواب رفتن میشود.

۲- تمرکز روی یک موضوع خاص (موضوع خسته کننده)

در مورد چیزی که از ناحیه سر شما دور باشد به طور مثال انگشت پای خود را احساس کنید و فقط به انگشت پایتان فکر کنید اگر فکر منحرف شد دوباره به انگشت برگردید .
و مثلا مسیری که از خانه به مرکز شهر یا محل کار با دوچرخه یا ماشین طی کرده اید مسیر را با تمام جزئیات تصور کنید مغازه ها درختها و...

۳- تصور کنید یک میلیارد تومان برنده شده اید و در ذهن خود خرج کنید مثلا کارهای خیریه و خرید چیزهای مختلف و تمامی موارد را جزء به جزء در ذهنتان تصور کنید .

۴- تلاش کنید که ذهن خود را آرام کنید مثلا جدول کلمات متقاطع و خواندن کتاب یا روزنامه ذهن را آرام میکند و به خواب میروید.

۵- تلاش کنید داستانی با جزئیات کامل در ذهن خود بسازید. داستانی که جذاب باشد و

از آن لذت ببرید.

اثرات مخرب و نامطلوب کمبود خواب :

۱- سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و ناکارآمد میشود.

۲- ناتوانی در تمرکز کردن. قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.

۳- چرت زدن در طی روز.

۴- احساس تحریک پذیری - افسردگی - اضطراب - بدخلقی و خستگی در طی روز .

۵- اشکال در بلند شدن از خواب.

۶- کاهش توان یادگیری و حافظه - کاهش کارایی ذهنی - کاهش هوشیاری .

۷- افزایش خشونت طلبی.

دو راهکار برای مقابله با استرس قبل از خواب :

افکار منفی (خدایند منفی):

۱- افکاری که در ذهن می آید و نگرانیهای روز بعد را جزء به جزء بنویسید و به خودتان قول بدهید که در مورد این افکار نگران کننده فردا حتما فکر میکنید و الان زمان خواب است و نباید فکر کنید.

تکنیک کنترل نگرانی: (زمانی برای نگرانی)

در ساعات مشخصی از روز به مباحث و موضوعاتی که شما را نگران میکند فکر کنید و در یک برگه یادداشت کنید که در زمانیر که در نظر گرفتید فکر کنید مثلا ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کافی است که به لیست افکار بپردازیم و فکر کنیم. در آن زمانها باعث میشود راهکارهایی را در نظر بگیریم و ذهن آرام تری داشته باشیم.

۲- ساعت را داخل اتاق خواب نگذارید که استرس و اضطراب بیشتر نشود.

تمرین:

در طول روز برای مدتی هر چند کوتاه مثلا حتی یک ربع افکار آرامش بخشی را در ذهن ایجاد کنیم به طور مثال : به مناظر زیبا و آرام بخشی که قبلا رفته ایم فکر کنیم یا یک شاخه گل زیبا یا حتی قرص ماه و... فکر کنیم و با چشم دل نگاه کنیم و هرگز به ترس های احتمالی و نگرانیهای آینده فکر نکنیم. ذهنتان را از خاطرات شیرین و زیبا پر کنید و آنها را مرور کنید. خلق کردن ذهن آرام مداوم باشد.

درمان های غیر دارویی کم خوابی یا بی خوابی:

۱-ارتباط عاداتهای غذایی و زمان بندی شام با مسئله بی خوابی است. بهترین زمان برای خوردن شام ۴ یا ۵ ساعت قبل از خواب شبانه است.

۲-میزان دریافت کالری موجود در شام است که باید کمتر از ناهار و صبحانه باشد و اگر صبحانه و ناهار و شام رابه شکل هرمی در نظر بگیریم. صبحانه کف این هرم است که بیشترین میزان کالری را دارد و ناهار باید سبک و شام باید سبک تر باشد.

هرگز به طور مداوم از داروهای خواب آور استفاده نکنید. مصرف بیش از ۳ هفته آن مضر و اعتیاد آور است.

علائم اختلال خواب:

- ۱- آیا دوست دارید بیدار شوید و یک روز کاری را شروع کنید یا خیر؟
- ۲- آیا برای بیرون آمدن از رختخواب حالت‌های بسیار دشواری را تجربه میکنید؟
- ۳- در طول هفته احساس خستگی و عصبانیت میکنید؟
- ۴- در تمرکز حواس دچار مشکل هستید؟
- ۵- آیا مواردی را که در طول روز در فعالیت‌های کاری شما هست را از خاطرمی برید و در به یاد آوردن این موارد دچار مشکل هستید؟
- ۶- آیا احساس میکنید در حل مسئله و در ایجاد راهکارهای خلاقانه کند عمل میکنید به نسبت گذشته؟
- ۷- آیا هنگام تماشای تلویزیون به خواب میروید؟
- ۸- آیا هنگامی که به یک سخنرانی گوش میکنید یا فضای گرمی که در آن هستید به

راحتی به خواب میروید؟

۹- آیا بعد از خوردن غذاهای سنگین احساس خواب آلودگی شدید دارید که کنترل کردن آن احساس در مهمانی ویا ... غیر قابل کنترل است؟

۱۰- آیا بعد از ۵ دقیقه از رفتن به رختخواب خوابتان میبرد؟

۱۱- آیا هنگام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند مانند رانندگی دچار خواب آلودگی میشوید؟

۱۲- در تعطیلات آخر هفته چند ساعت بیشتر از روزهای معمول می خوابید؟

۱۳- آیا نشانه های کبودی اطراف چشمان شما سایه انداخته است؟

و ممکن است به صورت خشم و پرخاشگری نشان داده شود.

صحبت کردن در خواب نیز از علائم اختلال خواب است ولی اگر ۲ یا ۳ بار در هفته باشد مشکل خاصی نیست و نیازی به درمان ندارد

اگر پاسخ شما به ۳ یا ۴ مورد مثبت است احتمالاً دچار اختلال خواب می باشید. و اگر تنها در یک مورد پاسختان مثبت است اختلال خواب ندارید.

چند نظر اشتباه راجع به کم خوابی و بی خوابی:

کسانی که در طی شب نمی خوابند و در طی روز خوابهای مقطعی دارند:

نظر اشتباه ۱: هر چه بیشتر در رختخواب بمانم بیشتر میخوابم و حال بهتری پیدا خواهم کرد.

این باور باعث میشود چون فکر می کنند دیر به خواب رفتند پس خودشان را مجاب میکنند که بخواهند صبح ها دیر در رختخواب بمانند یا طی روز خوابهای متوالی داشته باشند با فعالیتهای جذاب در طول روز مانع خوابهای مقطعی شوند.

نظر اشتباه ۲: اگر نمیتوانم به خواب بروم باید آنقدر سعی و تلاش کنم تا به خواب بروم .

این باور اشتباه باعث میشود کسی که مثلا ساعت ۱۲ شب میخوابد سعی میکند ساعت ۱۲ شب به رختخواب برود و همه تلاشش را بکند و نا موفق است.

توصیه:

به فعالیتهای روزانه ای فکر کنید که در طی روز کدام فعالیت باعث میشود که به خواب

برود . مثلا کتاب خواندن و یا فیلم و وقتی که چشمش سنگین شود به رختخواب برود .

بیخوابی شرطی شده :

افراد استرسها و نگرانی هایشان را با خودشان به رختخواب میبرند و پس از مدتی شرطی میشوند یعنی به محض اینکه پایشان را به اتاق خواب میبرند این فکرها به ذهنشان میرسد. از بی خوابی نترسید یک شب بی خوابی در فعالیتهای روز بعد اثر نمی گذارد.

علل شایع بی خوابی:

۱- دشواری در به خواب رفتن

۲- تلاش و کوشش زیاد برای خوابیدن

۳- مدتهای طولانی پس از به خواب رفتن تلاش کردن برای اینکه خواب آرام داشته باشیم

۴- دشواری در دوام خواب یعنی فرد در به خواب رفتن مشکلی ندارد ولی ممکن است در طول شب بارها و بارها از خواب بیدار شود و آن خواب ممتد و ادامه دار نباشد. چندین بار ممکن است تا صبح بیداری و کلافگی و سردرگمی را تجربه کند.

معمولاً بین افراد بزرگسال بین ۳۰ تا ۴۰ درصد شاهد شیوع این اختلال هستیم. اگر این اختلال به طور جدی در افراد ادامه پیدا کند باید به یک متخصص مراجعه کنند.

دسته بندی علل شایع بی خوابی:

۱- بی خوابیهای ناشی از اختلالات طبی یا جسمی

۲- بی خوابیهای ناشی از اختلالات روانی یا محیطی

منظور از بی خوابیهای ناشی از اختلالات روانی می تواند اضطراب -تغییرات محیطی- اختلال ریتم شبانه روزی خواب -افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه باشد. افرادی که پس از تجربه یک حادثه بسیار تلخ مدتها آن خاطره در ذهنشان مرور میشود و همان علائم استرسی و اضطرابی را در خودشان نشان میدهند. حتی ممکن است چندین سال هم از وقوع آن اختلال گذشته باشد که نیاز به درمان جدی دارند. برخی از بیماریهای روانی مثل اسکیزوفرنی شاهد این اختلال هستند.

بی خوابیهای ناشی از اختلالات طبی یا جسمی: منظور هر گونه اختلال دردناک یا ناراحت کننده مثل ضایعات دستگاه عصبی و سایر موارد که تجربه درد را برای فرد ممکن است ایجاد کند. سندرم های وقفه تنفسی هنگام خواب یا سندرم پای بیقرار -عوامل مربوط به رژیم غذایی و تاثیراتی که فرد ممکن است در اثر سوء مصرف مواد مثل الکل و سایر مواد مخدر و محرک به نوعی در خود شاهد باشد و می تواند باعث

تأثیرات بی خوابی شود و تأثیرات ناشی از ترک سوء مصرف مواد مخدر بی خوابی و بدخوابی ایجاد میکند و همینطور بیماریهای غدد و عفونی و ضایعاتی که مغز و سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار میدهد. به طور کلی جزء عوامل ایجاد بی خوابی هستند. و اگر در اثر این موارد دچار بی خوابی شدید حتما لازم است که قبل از اینکه به بی خوابی توجه کنید به نشانه های بیماریهای خاص توجه کنید و در صورتی که تحت درمان پزشک هستید بی خوابی و بد خوابی خود را به پزشک متخصص اطلاع دهید و با تجویزاتی که پزشک متخصص به شما خواهند داد میتوانند از بی خوابی و بد خوابی شما جلوگیری کنند.

وعده های غذایی شام و تأثیر آن بر خواب :

کسانی که مشکل خواب دارند دچار اختلال خواب هستند و یا بی خوابی دارند شام شبانه را سبک و یا دو سه ساعت قبل از ساعت خواب باشد. کسانی که دچار بی خوابی هستند به خصوص بی خوابی در شروع خواب شام را سه ساعت قبل از خواب بخورند. و غذاهایی که حاوی چربی های سنگین هستند مانند کله پاچه و آبگوشت را مصرف نکنند و با رعایت همین نکات مشکل خوابشان رفع میشود.

کلام آخر

امیدوارم این تکنیک ها برایتان مفید باشد. با آرزوی خوابی آرام و شیرین

با سپاس فراوان

سحر عزیز محمدی

پایان