

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آموزش خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- درک خواب و مشکلات مربوط به آن (۵ دقیقه)

۴- ملاک های تشخیصی اختلال بی خوابی (۱۰ دقیقه)

۵- شیوع (۵ دقیقه)

۶- عوامل خطر و پیش آگهی (۱۰ دقیقه)

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- درک خواب و مشکلات مربوط به آن (۵ دقیقه)

۴- ملاک های تشخیصی اختلال بی خوابی (۱۰ دقیقه)

۵- شیوع (۵ دقیقه)

۶- عوامل خطر و پیش آگهی (۱۰ دقیقه)

درک خواب و مشکلات مربوط به آن

- مشکلات خواب بسیار شایع است. طبق پژوهشی که در آمریکا انجام گرفته تنها ۵ درصد از بزرگسالان دچار مشکلات مربوط به خواب نیستند. بنابر پژوهش اخیر، ۳۰ درصد جمعیت بزرگسال از مشکلات خواب رنج می‌برند. در واقع، نیمی از جمعیت میانسال از بی‌خوابی شکایت می‌کنند.
- مطابق با ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) اختلالات خواب شامل اختلال بی‌خوابی، اختلال پرخوابی، حمله خواب، اختلالات مرتبط با تنفس، اختلالات برانگیختگی خواب بدون حرکت سریع چشم (NREM)، اختلالات خواب-بیداری ریتم شبانه روزی، اختلال کابوس، اختلال خواب ناشی از مواد/ دارو می‌باشد. از آن جایی که اختلال بی‌خوابی از شایعترین اختلالات خواب می‌باشد، در ادامه بطور مفصل تر به این اختلال خواهیم پرداخت.

اختلال بی خوابی

افرادی که در به خواب رفتن (آغاز کردن خواب) مشکل دارند، افرادی که به فراوانی بیدار می شوند یا صبح خیلی زود و زودتر از موقع بیدار می شوند و دیگر نمی توانند بخوابند (دشواری در حفظ کردن یا ادامه دادن به خواب)، یا افرادی که حتی بعد از چند ساعت خواب، که از لحاظ تعداد ساعات، منطقی و معقول محسوب می شود، بیدار می شوند و صبح روز بعد احساس سرحالی نمی کنند به اختلال بی خوابی مبتلا هستند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- درک خواب و مشکلات مربوط به آن (۵ دقیقه)

۴- ملاک های تشخیصی اختلال بی خوابی (۱۰ دقیقه)

۵- شیوع (۵ دقیقه)

۶- عوامل خطر و پیش آگهی (۱۰ دقیقه)

ملاک های تشخیصی اختلال بی خوابی

الف- شکایت عمده در مورد نارضایتی از کیفیت یا کمیت خواب در ارتباط با یک (یا تعداد بیشتری) از نشانه های زیر:

مشکل در شروع کردن خواب

مشکل در حفظ کردن خواب که با بیداری های مکرر یا مشکلات برگشتن به خواب بعد از بیداری ها مشخص می شود

بیدار شدن در صبح زود همراه با ناتوانی در برگشتن به خواب

ب- اختلال خواب، ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی، تحصیلی، رفتاری یا دیگر زمینه های مهم عملکرد ایجاد می کند.

ج- مشکل خواب حداقل هفته ای ۳ شب روی می دهد.

ادامه ملاک های تشخیصی ...

د- مشکل خواب حداقل به مدت ۳ ماه روی می دهد.

ذ- - مشکل خواب با فرصت کافی برای خوابیدن روی می دهد.

ر- بی خوابی منحصر با دوره ی اختلال خواب- بیداری دیگری بهتر توجیه نمی شود و در طول آن روی نمی دهد.

ز- بی خوابی ناشی از تاثیرات فیزیولوژیکی مواد نیست.

ه- وجود همزمان اختلالات روانی و بیماری های جسمانی به قدر کافی شکایت عمده ی بی خوابی را توجیه نمی کند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- درک خواب و مشکلات مربوط به آن (۵ دقیقه)

۴- ملاک های تشخیصی اختلال بی خوابی (۱۰ دقیقه)

۵- شیوع (۵ دقیقه)

۶- عوامل خطر و پیش آگهی (۱۰ دقیقه)

شیوع

برآوردهای مبتنی بر جمعیت نشان می دهد که تقریباً یک سوم از بزرگسالان از نشانه های بیخوابی رنج می برند. همچنین، در محیط های مراقبت اولیه، تقریباً ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد از نشانه های قابل ملاحظه ی بی خوابی شکایت می کنند. زنان بیشتر از مردان از بی خوابی شکایت می کنند، بطوری که نسبت جنسیت تقریباً ۱: ۱/۴۴ است. گرچه بی خوابی می تواند نشانه یا اختلال مستقلی باشد اما معمولاً همزمان با بیماری جسمانی یا اختلال روانی دیگری مشاهده می شود.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۹۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- درک خواب و مشکلات مربوط به آن (۵ دقیقه)

۴- ملاک های تشخیصی اختلال بی خوابی (۱۰ دقیقه)

۵- شیوع (۵ دقیقه)

۶- عوامل خطر و پیش آگهی (۱۰ دقیقه)

عوامل خطر و پیش آگهی

- عوامل مرتبط با خلق و خو: وجود اضطراب یا شخصیت مستعد نگرانی یا بعضی از سبک های شناختی، زمینه ی برانگیختگی بیشتر را افزایش می دهد، گرایش به سرکوب کردن هیجان ها می تواند آسیب پذیری نسبت به بی خوابی را افزایش دهد.

- عوامل محیطی: سرو صدا، نور و دمای بالا یا پایین، می تواند آسیب پذیری نسبت به بی خوابی را افزایش دهد.

- عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی: جنسیت مونث و سن بالا با افزایش آسیب پذیری نسبت به بیخوابی ارتباط دارند. همچنین، شیوع بی خوابی در بین دوقلو های یک تخمکی نسبت به دوقلوهای دوتخمکی بالاتر است. شیوع آن در اعضای درجه یک خانواده در مقایسه با کل جمعیت بالاتر است.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

نیاز به خواب

افراد مختلف در میزان خواب مورد نیاز با یکدیگر متفاوتند. این عقیده شایع است که همه ما به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شبانه روز نیاز داریم که البته درست بنظر نمیرسد. بسیاری از مطالعات حاکی از آن است که نیاز افراد به میزان خواب در طول شبانه روز از چهار تا ده ساعت و بیشتر متغیر است.

نه تنها نیاز به خواب در افراد و سنین مختلف متغیر است، بلکه به میزان فعالیت نیز وابسته است. مثلا فردی بازنشسته با فعالیت کمتر نیاز کمتری به خواب دارد تا فردی که مدام مشغول کار و فعالیت است.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می‌شود؟

تأثیرات عادی پیری: همان‌طور که گفته شد افراد با مسن‌تر شدن نیاز کمتری به خواب پیدا می‌کنند و خوابشان سبک‌تر می‌شود. علاوه بر این، گاهی اوقات افراد به خواب در طول روز عادت می‌کنند که بازهم نیاز به خواب را در طول شب کاهش می‌دهد. این امر خود مشکل نیست بلکه اغلب نخوابیدن عاملی برای ایجاد احساس نگرانی و پریشانی فراهم می‌آورد و این احساسات، خود به مراتب منجر به بدخوابی می‌شود.

دلایل پزشکی مربوط به خواب مغشوش: دلایل پزشکی مربوط به خواب بد ممکن است به سن ربط داشته باشد یا نداشته باشد.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟

مشکل: نگرانی در مورد خواب ناکافی

آیا شما انتظار خواب بسیار بیشتری را دارید و نگران این هستید که خواب کافی ندارید؟ گاهی اوقات زمانی که افراد در رختخواب خود دراز می کشند، نگران این هستند که خوابشان نبرد. همان طور که پیش تر نیز گفته شد، نگرانی در مورد نداشتن خواب کافی اوضاع را بدتر می کند. افکاری از قبیل اینکه "فردا خسته و کوفته می شوم"، "عمر اگه خوابم نبرد"، "باید هر چه سریعتر بخوابم چون این وضعیت سلامتی ام را به خطر می اندازد" ممکن است در ذهن شما جاری شود. نتیجه این امر این است که فرد عصبی و مضطرب می شود و احتمال به خواب رفتن وی کمتر می شود؛ این افکار خود باعث ایجاد افکار نگران کننده بیشتری می شوند.

راه حل

سعی کنید به یاد داشته باشید که فقدان خواب به شما آسیب نمی رساند. تا حالا کسی از بی خوابی نمرده است! بدانید که بالاخره همیشه خوابتان می برد. آرام و آسوده در رختخواب دراز کشیدن به اندازه خود خواب منجر به رفع خستگی می شود. مدام به ساعت نگاه نکنید. سعی کنید فکر خواب را از سرتان بیرون کنید. به خودتان بگویید که اصلا مهم نیست که خوابتان نبرد یا نبرد. در عوض به خیال پردازی در مورد چیزی خوشایند بپردازید. گاهی اوقات اشخاص دراز کشیدن و بیدار نگه داشتن خود را مفید می دانند. شاید عجیب به نظر برسد ولی وقتی آدم می خواهد چشمهایش را باز نگه دارد بیشتر چشمهایش بسته می شود و حتی احتمال خوابیدن قوی تر می شود.

مشکل: دلایل پزشکی

آیا از بین مشکلات گفته شده موردی هست که در مورد شما صدق کند.

راه حل

ببینید که آیا می‌توانید برای آن مشکل کمک بگیرید؟ درمان‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید امتحان کنید.

مشکل: ازدست دادن شخصی و سوگواری

آیا اخیراً کسی را از دست داده‌اید یا سوگوار بوده‌اید؟

راه حل

داشتن خوابی مغشوش و آشفته پس از سوگواری طبیعی است. سعی کنید با کاهش نگرانی خود در مورد خواب از دوچندان کردن مشکلات پرهیز کنید. الگوی خوابتان به زودی به روال عادی بازمی‌گردد. حرف زدن با دوست یا مشاور در مورد احساسات می‌تواند مفید باشد.

مشکل: نگرانی در مورد مشکلات دیگر

آیا ذهن شما بیش از حد درگیر مشکلات دیگر از جمله کار، روابط و مسائل مالی است؟

راه حل

راه حل زیر می‌تواند کمک کند. از رختخواب بیرون بیایید، در جایی آرام و ساکت بنشینید و یک کاغذ و قلم بردارید.

مسائلی که فکرتان را به خود مشغول کرده روی کاغذ بنویسید.

با در نظر گرفتن هر مشکل، هر کار ممکن را که می‌توانید برای حل آن انجام دهید نیز بنویسید.

مفیدترین راه حل را انتخاب کرده و تمامی گام‌هایی را که برای به انجام رساندن آن باید بردارید نیز بر روی کاغذ بنویسید. هر چقدر می‌توانید دقیق یادداشت کنید.

هرگونه مانع و راه‌های مقابله با آن را نیز بنویسید.

وقتی کارت‌تان تمام شد به خودتان بگویید: "حله. این هم از این. این وقت شب دیگر بیشتر از این نمی‌توانم کاری انجام بدهم. دیگر تا صبح در مورد این موضوع خودم رو نگران نمی‌کنم."

حداقل یک ساعت را به استراحت، خواندن روزنامه یا گوش دادن به موسیقی بگذرانید. وقتی احساس خواب‌الودگی کردید به رختخوابتان بازگردید.

اگر باز هم حس کردید که نگران هستید به خودتان بگویید که "فعلاً با نگرانی خودم کنار اومدم. الان دیگر نگرانی در مورد این هیچ فایده‌ای ندارد. فردا به این موضوع رسیدگی می‌کنم."

اگر ظرف پانزده تا سی دقیقه خوابتان نبرد در رختخواب نمانید.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

بهداشت خواب

هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و هر روز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.	۱
فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند.	۲
از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جر و بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون	۳
مصرف کافئین (چای، قهوه، و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را به ویژه قبل از خواب متوقف کنید.	۴
از چرت زدن روزانه بپرهیزید.	۵
فعالیت فیزیکی به بهبود خواب کمک می‌کند. بهترین زمان آن شش ساعت پیش از خواب است.	۶
حمام با آب گرم و به مدت بیست دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید.	۷
هر روز در ساعت معینی غذا صرف کنید و قبل از خواب غذای سنگینی میل نکنید.	۸
اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد. بهتر است محل خواب خنک باشد.	۹
اگر به خواب نمی‌روید، تلاش بیشتری نکنید، به جای آن اتاق خواب را ترک کنید و به کار دیگری بپردازید.	۱۰
پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.	۱۱
در زمان غروب از روش آرام‌سازی استفاده کنید.	۱۲

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟

۱- نظم دادن به زمان خواب: سعی کنید زندگی‌تان را تنظیم کنید تا در زمان مشابهی به رختخواب بروید و بلند شوید. این شیوه می‌تواند گاهی اوقات خسته‌کننده باشد یا به میزان خستگی توجه نشود.

۲- جلوگیری از چرت زدن: چرت زدن‌ها ممکن است احساس خوبی ایجاد کند و احساسی در شما ایجاد می‌کند گویی شما در خواب به سر می‌برید، اما می‌توانند ریتم‌های شبانه‌روزی را مختل کنند. شما باید مجدداً مغزتان را به خواب رفتن و بیدار شدن در زمان‌های منسجم خاص آموزش دهید. پس چرت‌زدن‌ها را کنار بگذارید.

۳- تختخواب را تنها برای خواب (یا رابطه جنسی) به کار برید.

۴- از برانگیختگی اضطراب طی ساعت قبل از وقت خواب جلوگیری کنید: از بحث یا تکالیف خاص قبل از رفتن به تخت خواب جلوگیری کنید. کارهای آرامش‌دهنده یا خسته‌کننده انجام دهید. قبل از رفتن به تخت خواب ورزش نکنید.

۵- "زمان نگرانی" داشته باشید: اکثر بی‌خوابی‌ها ناشی از فعالیت مفرط ذهنی است. ممکن است شما قبل از رفتن به رختخواب خیلی فکر می‌کنید. ممکن است در حین درازکشیدن در تخت درباره آنچه امروز انجام دادید تفکر کنید. یا شاید درباره آنچه امروز اتفاق افتاد فکر کنید. یک زمان نگرانی ۳ ساعت یا بیشتر قبل از رفتن به تخت خواب برای خود تنظیم کنید.

۶- احساساتتان را تخلیه کنید: گاهی اوقات بی‌خوابی ناشی از احساسات و هیجاناتی است که برای شما خسته‌کننده‌اند. قرار دادن "زمان احساس" چند ساعت قبل از رفتن به تخت خواب و نوشتن احساساتتان مفید است.

۷- خوردن نوشیدنی‌ها و برخی غذاها را در شب کاهش یا حذف کنید.

۸- اگر خوابتان نبرد از رختخواب بیرون بیایید.

۹- سعی نکنید خود را به خوابیدن مجبور کنید: این کار تنها ناکامی شما را افزایش می‌دهد و افسردگی و اضطرابتان را بیشتر می‌کند. برخورد مناسب‌تر اینست که تلاش برای به‌خواب رفتن را رها کنید.

۱۰- افکار مضطرب یا افسرده‌کننده‌تان را تکرار کنید: مانند هر فکر یا موقعیت ترس‌آور، اگر شما آن را به اندازه کافی تکرار کنید، از آن خسته می‌شوید.

۱۱- رفتارهای ایمنی‌بخش را حذف کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر تصور می‌کنید مشکلی دیگر مانند اختلالی روان‌پزشکی یا پزشکی باعث بی‌خوابی شما شده است، یا اگر با وجود رعایت اصول بهداشت خواب هنوز مشکل شما ادامه دارد، یا اگر در کار روزانه دچار مشکل شده‌اید، برای مراجعه به روان‌پزشک به خود تردید راه ندهید.

مدول آموزشی خود مراقبتی در مشکلات مربوط به خواب
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۷- نیاز به خواب (۵ دقیقه)

۸- چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می شود؟ (۵ دقیقه)

۹- چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟ (۱۵ دقیقه)

۱۰- بهداشت خواب (۱۰ دقیقه)

۱۱- چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟ (۱۰ دقیقه)

۱۲- سناریو (۱۰ دقیقه)

سناریو

بیمار خانمی ۴۰ ساله و متاهل می باشد. دارای تحصیلات پنجم ابتدایی و خانه دار است. وی دارای ۲ فرزند دختر است. بیمار از ۲ ماه قبل بدنبال فوت خواهرش دچار کاهش خواب شدید و کاهش اشتها، عدم تمایل به کار روزمره، اضطراب و بیقراری شده است. اضطراب و بیقراری بیمار شبها تشدید می شود. همچنین بیان میکند که دچار سرگیجه و اختلال تعادل گاهگاهی همراه با دوبینی شده است. وی سابقه ی مصرف داروهای روانپزشکی ندارد و بیمار سابقه مصرف مواد مخدر و الکل را گزارش نمی کند. همچنین، سابقه ی بیماری روانپزشکی در خانواده گزارش نشد.

بیمار فرزند چهارم از خانواده هفت فرزندی است. پدر و مادر بیمار غیر منسوب بودند. وی ۶ خواهر و ۱ برادر دارد که دو خواهر وی فوت شدند. یکی از خواهران بیمار در سن ۲۸ سالگی بدنبال خودکشی با قرص برنج حدود ۲ ماه قبل فوت کرده است. یکی از خواهران بیمار نیز در سن ۳۹ سالگی توسط فرزند همسرش (همسر خواهر بیمار از ازدواج اولش ۴ فرزند داشته) به قتل رسیده است. پدر بیمار نیز در سن ۶۰ سالگی فوت کرده است. بیمار بیان می کند "که رابطه ی نسبتا خوبی با خواهران و برادر داشته اما گاهی هم درگیری با خواهران پیش می آمد و زور گفتن و منت گذاشتن آنها باعث اختلاف می شد".

نکات مهم

بعد از مراجعه و ارزیابی اولیه، تشخیص اختلال سازگاری همراه با خلق افسرده گذاشته شد. از اینرو برای درمان و بهبود خواب وی حتما باید عامل زمیته ای درمان شود. البته آموزش بهداشت خواب در ابتدا به وی کمک زیادی کرد اما با توجه به شرایط وی رواندرمانی برای وی پیشنهاد شد.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم