

بی خوابی (insomnia) چیست؟

بی خوابی (insomnia) به نوعی اختلال خواب اشاره دارد. خواب با کیفیت نقش مهمی در بهزیستی کلی دارد. نخوابیدن به طور منظم می تواند تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و جسمی داشته باشد.

حدود یک سوم از همه بزرگسالان برخی از علائم بی خوابی را گزارش می کنند.

برای یادگیری همه چیز در مورد علائم و علل اصلی بی خوابی، به علاوه نکاتی در مورد استراتژی ها و درمان های احتمالی که به شما کمک می کند تا به خواب آرام برگردید، ادامه مطلب را بخوانید. این مطلب در گروه تحقیقاتی بهترین آزمایشگاه تهران تهیه شده است.

علائم بی خوابی چیست؟

شما معمولاً می توانید بی خوابی را با علائم زیر تشخیص دهید:

- خیلی زود از خواب بیدار می شوید و متوجه می شوید که نمی توانید دوباره بخوابید
- بسیاری از شب را در حالت بیدار سپری کنید
- یک الگوی ثابت قطع خواب دارید که شما را سرحال نمی کند
- مشکل به خواب رفتن بعد از رفتن به رختخواب

در نتیجه، ممکن است علائم دیگری مرتبط با کمبود خواب را تجربه کنید، از جمله:

- خستگی
- تحریک پذیری و سایر تغییرات خلقی
- مشکل در تمرکز یا به خاطر سپردن چیزها

چقدر به خواب نیاز دارید؟

هر فرد به میزان های متفاوتی از خواب نیاز دارد.

به طور متوسط:

- بزرگسالان به ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند
- کودکان به ۹ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند
- کودکان نوپا و نوزادان به ۱۲ تا ۱۷ ساعت خواب نیاز دارند

اگر در طول روز دائماً خسته هستید، احتمالاً به اندازه کافی نمی خوابید.

چه چیزی باعث بی خوابی می شود؟

شایع ترین علل عبارتند از:

- استرس، اضطراب یا افسردگی
- سر و صدا
- اتاقی که خیلی گرم یا سرد است
- تخت های ناراحت کننده
- الکل، کافئین یا نیکوتین
- مواد مخدر تفریحی مانند کوکائین یا اکستازی
- جت لگ
- شیفت های کاری

بی خوابی مزمن می تواند به خودی خود یا در نتیجه موارد زیر رخ دهد:

- بیماریهای که با درد مزمن همراه هستند، مانند آرتрит یا کمردرد
- مسائل روانی مانند اضطراب، افسردگی یا اختلالات مصرف مواد
- آپنه خواب و سایر اختلالات خواب
- دیابت، سرطان، بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD) یا بیماری قلبی عروقی

انواع بی خوابی چیست؟

کارشناسان بی خوابی را بسته به ویژگی های خاص آن به چند روش مختلف توصیف می کنند:

بی خوابی حاد به مشکلات کوتاه مدت خواب اطلاق می شود که معمولاً بیش از چند هفته طول نمی کشد.

بی خوابی مزمن به بی خوابی اطلاق می شود که خواب را به مدت ۳ روز یا بیشتر در هفته به طور منظم، معمولاً برای یک دوره ۳ ماهه یا بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد.

گاهی بی خوابی را د شواری در به خواب رفتن توصیف می کنند. مشکل به خواب رفتن ممکن است در نتیجه مصرف کافئین، علائم سلامت روان یا سایر محرک های رایج بی خوابی رخ دهد، اما می تواند با سایر اختلالات خواب نیز ایجاد شود.

بی خوابی مداوم به مشکل در خواب ماندن پس از خواب یا بیدار شدن مداوم خیلی زود اشاره دارد. این نوع بی خوابی ممکن است با سلامت روان مرتبط باشد - اما بیدار دراز کشیدن و نگرانی از اینکه خواب کافی نخواهید داشت می تواند آن را بدتر کند.

بی خوابی رفتاری دوران کودکی شامل مشکلات مداوم در به خواب رفتن، امتناع از رفتن به رختخواب یا هر دو است. کودکان مبتلا به این بیماری اغلب از یادگیری راهبردهای خودآرام بخشی و پیروی از یک روال منظم خواب سود می برند.

بی خوابی همچنین می تواند اولیه (ایدیوپاتیک) یا ثانویه باشد.

بی خوابی اولیه از هیچ علت مشخص یا وضعیت سلامتی یا روانی موجود ناشی نمی شود. در مقابل، بی خوابی ثانویه به علل زمینه ای مربوط می شود، از جمله:

- درد یا بیماری مزمن
- بیماری هایی مانند افسردگی یا اضطراب
- شیفت کاری
- مصرف داروهای خاص

عوامل خطر بی خوابی چیست؟

بی خوابی می تواند افراد را در هر سن یا جنسیتی تحت تاثیر قرار دهد، اگرچه بیشتر در موارد زیر ایجاد می شود:

- بزرگسالی
- قبل، حین و بعد از یائسگی

عوامل خطر مرتبط با بی خوابی عبارتند از:

- سطوح بالای استرس، که ممکن است به چالش های زندگی، مشکلات مالی، یا نگرانی های خانوادگی و روابط مربوط باشد
- سفر
- سبک زندگی بی تحرک

- تغییر زمان خواب و بیداری یا برنامه نامنظم، که ممکن است با تغییرات مکرر در ساعات کاری یا نوبت کاری اتفاق بیفتد.
- چرت زدن
- نوشیدن مقدار زیادی کافئین
- مصرف الکل و تنباکو

بی خوابی و بارداری:

بی خوابی در دوران بارداری به خصوص در سه ماهه اول و سوم شایع است.

ممکن است به دلایل مختلفی دچار مشکل خواب شوید، از جمله:

تغییرات بدن مانند نوسان هورمون ها، حالت تهوع و افزایش نیاز به ادرار کردن
افزایش استرس و اضطراب در مورد مسئولیت های فزاینده ای که به عنوان یک والدین جدید با آن روبرو خواهید شد

درد، مانند گرفتگی و ناراحتی پشت

خبر خوب این است که بی خوابی مرتبط با بارداری معمولاً بعد از زایمان از بین می رود و بر رشد کودک تأثیری نمی گذارد. تغییرات سبک زندگی که می تواند به بی خوابی در بارداری کمک کند عبارتند از:

- داشتن فعالیت بدنی منظم
- یک رژیم غذایی متعادل
- هیدراته ماندن
- حفظ یک برنامه خواب ثابت
- تمرین تکنیک های تمدد اعصاب در طول روز برای کمک به کاهش اضطراب و ایجاد آرامش
- حمام آب گرم قبل از خواب

بی خوابی در کودکان:

کودکان نیز ممکن است دچار بی خوابی شوند - و اغلب به همان دلایلی که بزرگسالان دارند. این دلایل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- استرس

- داروها
- مصرف زیاد کافئین
- بیماری های جسمی یا روانی

اگر کودک شما در به خواب رفتن یا خواب ماندن مشکل دارد، یا اگر اغلب خیلی زود از خواب بیدار می شود، ممکن است دچار بی خوابی شود.

علائم بی خوابی در کودکان اغلب عبارتند از:

- خواب آلودگی یا بی قراری در طول روز
- تحریک پذیری و تغییرات خلقی
- مسائل انضباطی مکرر
- مشکلات حافظه و تمرکز

اولین قدم برای درمان بی خوابی در کودکان عموماً شامل تنظیم یک زمان خواب ثابت و پایبندی به آن است. سایر نکات مفید عبارتند از:

- ایجاد یک روال آرام بخش قبل از خواب
- پیروی از اقدامات بهداشتی، مانند اجتناب از تماشای صفحه نمایش نزدیک به زمان خواب
- کاهش منابع استرس در زندگی کودک

یک درمانگر یا متخصص اطفال می تواند راهنمایی های بیشتری در مورد درمان بی خوابی در کودکان ارائه دهد.

بی خوابی در بزرگسالی:

۷۵ درصد از افراد مسن برخی از علائم بی خوابی را تجربه می کنند.

چند عامل مختلف به بی خوابی در بزرگسالی کمک می کنند، و اینها می توانند چیزی شبیه به دومینو داشته باشند:

تغییرات مرتبط با سن: در ریتم های شبانه روزی مسئول چرخه خواب و بیداری می تواند به خواب رفتن یا به خواب ماندن سخت تر شود.

اگر بازنشسته شده اید، ممکن است دیگر برنامه روزانه ثابتی نداشته باشید یا تعامل اجتماعی منظمی نداشته باشید، که هر دوی اینها می تواند به بی خوابی کمک کند.

انزوای اجتماعی می تواند به بیخوابی کمک کند و شانس شما را برای تجربه افسردگی افزایش دهد، که می تواند خطر مشکلات خواب را نیز افزایش دهد.

نگرانی های بهداشتی مرتبط با افزایش سن، از جمله درد مزمن نیز می تواند بر خواب شما تأثیر بگذارد.

اگر شب ها به اندازه کافی نخوابید، ممکن است در طول روز احساس خواب آلودگی و خستگی کنید. در نتیجه ممکن است تمایل بیشتری به چرت زدن داشته باشید. البته چرت زدن باعث می شود که هنگام خواب کمتر خسته شوید و به چرخه بی خوابی دامن بزنید.

درمان بی خوابی چگونه انجام می شود؟

چندین گزینه برای درمان بی خوابی وجود دارد، از جمله درمان، دارو و مکمل ها، و درمان های طبیعی.

با کمک یک درمانگر، می توانید تکنیک های خاصی را برای رفع بی خوابی یاد بگیرید، از جمله:

کنترل محرک. این تکنیک به شما می آموزد که از رختخواب بلند شوید و یک فعالیت آرام و آرامش بخش پیدا کنید تا زمانی که احساس خواب آلودگی کنید و مدت زمانی را که در حالت بیداری دراز کشیده و نگران به خواب رفتن هستید محدود می کند.

محدودیت خواب، این تکنیک ابتدا مدت زمانی را که در رختخواب می گذرانید محدود می کند و سپس به تدریج افزایش می دهد که می تواند به بهبود کارایی خواب و کیفیت خواب کمک کند.

نور درمانی، این تکنیک شامل قرار گرفتن در معرض نور شدید در صبح یا عصر است، بسته به اینکه آیا در به خواب رفتن یا ماندن در خواب مشکل بیشتری دارید.

درمانگر شما همچنین ممکن است در مورد تکنیک های آرام سازی همراه با شیوه های بهداشت خواب راهنمایی هایی ارائه دهد که به شما کمک می کند رفتارهایی را که مانع از داشتن خواب با کیفیت کافی می شوند را برطرف کنید.

برای مثال ممکن است توصیه کنند از موارد زیر اجتناب کنید:

- نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار نزدیک زمان خواب
- خوردن وعده های غذایی حجیم یا سنگین یا غذاهای تند نزدیک به زمان خواب
- ورزش شدید نزدیک به خواب
- از تخت خود برای هر کاری غیر از خواب یا رابطه جنسی استفاده کنید

یک درمانگر همچنین می‌تواند به شناسایی علائم زمینه‌ای سلامت روان که به بی‌خوابی کمک می‌کنند یا علائم شما را بدتر می‌کنند، کمک کند. پرداختن به این محرک‌ها و عوامل کمک‌کننده می‌تواند کمک زیادی به رفع بی‌خوابی کند.

داروها و مکمل‌ها

پزشک شما همچنین ممکن است داروهایی را برای درمان بی‌خوابی تجویز کند، مانند:

اسزوپیکلون (Lunesta)

زولپیدم (Ambien)

تریازولام (Halcion)

مکمل‌هایی مانند ملاتونین نیز می‌توانند تا حدودی بی‌خوابی را تسکین دهند.

بدن شما به طور طبیعی هورمون ملاتونین را در طول چرخه خواب تولید می‌کند و تصور می‌شود که مکمل‌های ملاتونین ممکن است کمی زمان به خواب رفتن را کاهش دهند.

تغییرات سبک زندگی و درمان‌های خانگی اغلب می‌تواند به مدیریت علائم بی‌خوابی کمک کند.

ایده‌هایی که باید امتحان کنید عبارتند از:

می‌توانید قبل از خواب شیر گرم، چای گیاهی و سنبل‌الطیب را امتحان کنید. عطرهای آرامش‌بخش مانند اسطوخودوس نیز ممکن است فوایدی داشته باشند.

مراقبه. این تکنیک به ارتقاء آگاهی و آرامش در لحظه حال کمک می‌کند. این فقط به بهبود کیفیت خواب کمک نمی‌کند بلکه می‌تواند به تسکین استرس، اضطراب و درد کمک کند - که هر کدام ممکن است باعث بی‌خوابی شود.

طب سوزنی. بسیاری از مردم این تکنیک طب سنتی چینی را برای کاهش علائم بی‌خوابی مفید می‌دانند.

منابع:

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%E2%80%8C%D8%B2%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%D9%84%D9%88%D9%86>

