

اختلال خواب

خواب بخشی از زندگی عادی است که همه ی افراد به آن نیاز دارند. در واقع ممکن است در طول زندگی خود چندین بار در به خواب رفتن دچار مشکل شوند. این مشکل (بیخوابی) اغلب موقتی است و بیشتر هنگام ناراحتی و یا هیجان روی می دهد و پس از چند روز که اوضاع به حال عادی بازگشت این مشکل حل می شود. اگر مشکل خواب ادامه یابد عوارض زیادی به همراه خواهد داشت.

اختلال خواب: عدم توانایی ارادی در کنترل محیط فیزیکی و کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی شوند.

مراحل خواب:

خواب دارای دو نوع اصلی است:

- خواب REM حرکت سریع چشم که خواب فعال یا خواب متناقض نیز خوانده می شود.
- خواب NREM حرکات غیرسریع چشم خواب آرام نیز خوانده می شود.

در خلال نخستین مراحل خواب، فرد هنوز نسبتاً بیدار و هوشیار است. در این مرحله فرد کاملاً به خواب نرفته است، ممکن است احساس عجیب و کاملاً واضحی را تجربه کند که توهمات پیش خواب نامیده می شود. مثال های متداول و شایع این پدیده عبارتند از احساس افتادن (پرت شدن) یا شنیدن این که کسی نام شما را صدا می کند.

اولین قسمت خواب non-REM است. خواب دیدن در این مرحله بسیار کم اتفاق می افتد و اگر هم خواب دیده شود فراموش می شود.

خواب non-REM شامل چهار مرحله می شود:

مرحله اول:

شروع چرخه خواب نسبتاً سبک و خفیف است. مرحله ۱ را می‌توان به صورت دوره‌گذار بین خواب و بیداری در نظر گرفت. در این مرحله از خواب، تنها مدت زمانی کوتاه در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و اگر در این مرحله کسی را از خواب بیدار کنید، احتمالاً به شما خواهد گفت که خواب نبوده‌است.

مرحله دوم:

دومین مرحله خواب تقریباً ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. در این مرحله دمای بدن شروع به کاهش و ضربان قلب شروع به کند شدن می‌کند. این مرحله، یک مرحله ناهشیار است که فرد به راحتی بیدار می‌شود.

مراحل سوم و چهارم:

این مراحل عمیق‌ترین مراحل خواب NREM هستند. پس از این مراحل قسمت دوم خواب یعنی خواب REM آغاز می‌شود. امواج مغزی عمیق و کند می‌شود. این مراحل دوره‌گذار بین خواب سبک و خواب بسیار عمیق هستند. در انتهای این مرحله انقباض اغلب عضلات از بین می‌رود و هوشیاری به نازل‌ترین سطح خود می‌رسد.

خواب REM در بزرگسالان حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از کل خواب را تشکیل می‌دهد (حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه در خواب شب) که در سنین مختلف متفاوت است.

ضربان قلب و تنفس در این مرحله خواب نامنظم است؛ پس از خاتمه خواب REM بدن معمولاً به مرحله ۲ خواب بازمی‌گردد. در طول شب، خواب انسان تقریباً ۴ یا ۵ بار بین این مراحل می‌چرخد.

ما به طور میانگین ۹۰ دقیقه پس از به خواب رفتن وارد مرحله ۵ یا خواب REM می‌شویم. نخستین چرخه خواب REM ممکن است تنها زمان کوتاهی به طول می‌انجامد اما هر چرخه از چرخه قبل طولانی‌تر می‌شود به نحوی که خواب REM می‌تواند تا نزدیک به یک ساعت پایدار بماند.

میزان نیاز افراد به خواب

میزان نیازمندی افراد نسبت به یکدیگر متفاوت است . ولی به طور متوسط میزان خواب در سنین مختلف به

شرح زیر می باشد:

۱_ نوزادان روزانه حدود هفده ساعت می خوابند.

۲_ کودکان بزرگتر تنها نه تا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

۳_ اغلب افراد بالغ نیازمند هفت تا هشت ساعت خواب شبانه هستند.

معیارهای مهم برای اختلال بی خوابی:

➤ ناتوانی در برگشتن به خواب

➤ ناتوانی در اختلال باعث ناراحتی بالینی در عملکرد اجتماعی ، شغلی ، آموزشی ، تحصیلی و رفتاری می شود.

➤ مشکل خواب حداقل ۳ شب در هفته رخ می دهد .

➤ مشکل خواب حداقل ۳ ماه طول می کشد.

➤ مشکل خواب با وجود فرصت کافی برای خوابیدن روی می دهد.

➤ بی خوابی منحصر با دوره اختلال خواب_ بیداری دیگر بهتر توجیه نمی شود و در طول آن روی نمی دهد (مثل حمله خواب، اختلال خواب مرتبط با تنفس، اختلال خواب_ بیداری ریتم شبانه روزی، ناپهنجاری خواب) .

➤ بیخوابی ناشی از تاثیرات فیزیولوژیکی مواد نیست (مثل سوء مصرف مواد مخدر، دارو)

➤ وجود هم زمان اختلالات روانی و بیماری های جسمانی به قدر کافی شکایت عمده بی خوابی را توجیه نمی کند.

▪ 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 به دلیل کمبود خواب، خسته و تحریک‌پذیر باقی می‌مانند. در اختلال حرکت دوره‌ای دست و پا (PLMD) حرکت‌ها غیرارادی است و فرد کنترلی بر روی آن‌ها ندارد و غالباً از آن‌ها آگاه نیست.

اما در سندروم (نشانگان) پاهای بیقرار (RLS) فرد نوعی حس فیزیکی، مثل خارش، سوزش یا گزگز در پاهای خود دارد.

▪ آپنه بازدارنده خواب:

این اختلال خواب باعث می‌شود که فرد در حین خواب موقتاً (بیش از ۱۰ ثانیه) جریان تنفسش قطع گردد. یکی از دلایل شایع آپنه بازدارنده خواب، بزرگ شدن لوزه‌ها یا ورم لوزه‌هاست (بافت‌هایی که در مجرای ارتباط دهنده بینی و حلق قرار دارند). داشتن اضافه وزن یا چاقی نیز می‌تواند باعث این نوع اختلال خواب گردد.

کسانی که دچار آپنه بازدارنده خواب هستند، معمولاً خروپف می‌کنند، مشکل تنفسی دارند و در طول خواب به شدت عرق می‌کنند. به دلیل آن که این اختلال، مانع از خواب مداوم و کافی است، فردی که دچار آن باشد در طول روز به شدت احساس خواب‌آلودگی و تحریک‌پذیری می‌کند.

▪ برگشت ریفلاکس

بعضی افراد به بیماری برگشت اسید معده مبتلا هستند. این بیماری باعث نوعی حس سوزش و ناراحتی در بیمار می‌گردد که به «سوزش سر دل» یا ترش کردگی معروف است. این بیماری هنگامی که فرد دراز کشیده باشد ممکن است بدتر شود. حتی چنانچه فرد متوجه احساس سوزش سر دل به هنگام خواب نشود اما ناراحتی‌هایی که توسط این بیماری ایجاد می‌شود می‌تواند با چرخه خواب تداخل نماید.

▪ کابوس

اغلب نوجوانان گاهی اوقات در خواب، دچار کابوس (خواب ترسناک) می‌شوند اما اگر تعداد دفعات کابوس دیدن زیاد باشد می‌تواند الگوهای خواب را به هم زند؛ زیرا معمولاً باعث از خواب پریدن می‌گردد. برخی چیزها می‌تواند کابوس دیدن در خواب را تشدید کند که از آن جمله می‌توان به مصرف برخی داروها، الکل و مواد مخدر اشاره کرد؛ و البته محرومیت از خواب کافی نیز خود می‌تواند عامل مهمی برای کابوس دیدن باشد. اما شایع‌ترین عامل کابوس‌های شبانه، استرس یا اضطراب است. اگر کابوس‌ها شبانه با خواب شما تداخل دارد بهتر است با یک پزشک، روان‌درمانگر یا مشاور صحبت کنید.

▪ راه رفتن در خواب:

راه رفتن در خواب معمولاً برای نوجوانان به ندرت اتفاق می‌افتد. اغلب کسانی که در خواب راه می‌روند را کودکان تشکیل می‌دهند. راه رفتن در خواب ممکن است زمینه خانوادگی داشته باشد. این پدیده غالباً هنگامی که فرد بیمار است تب دارد، خواب کافی نداشته یا استرس داشته باشد روی می‌دهد.

از آنجا که راه رفتن در خواب معمولاً برای یک فرد زیاد اتفاق نمی‌افتد، غالباً به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته نمی‌شود. کسانی که در خواب راه می‌روند معمولاً خودشان به بستر بازمی‌گردند و معمولاً راه رفتن خود در خواب را به یاد نمی‌آورند. راه رفتن در خواب غالباً در خلال مراحل عمیق خواب، بین مراحل ۳ و ۴ چرخه خواب صورت می‌گیرد. گاهی اوقات این گونه افراد به کمک برای بازکردن راه (کنار گذاشتن موانع) و بازگشتن به بستر نیازمند خواهند بود. نکته قابل توجه این است که بیدار کردن کسی که در حال راه‌روی در خواب است باعث ترساندن او می‌شود؛ بنابراین بهتر است این افراد را به آرامی به سمت بستر هدایت کرد.

از عوامل مهم و تأثیرگذار در اختلال بی‌خوابی

- خلق و خو: اضطراب یا شخصیت نگران و گرایش به سرکوب کردن هیجان‌ها
- عوامل محیطی: سروصدا، نور، دمای نامناسب (بالا یا پایین)

- عوامل ژنتیک و فیزیولوژیک: جنسیت (زن) ، سن بالا و وجود یک فرد مبتلا به بی خوابی در اعضای درجه یک خانواده
- دلایل پزشکی: دیابت، فشارخون، بیماری‌های دیگر جسمی
- استرس، اضطراب و افسردگی در این افراد خیلی عادی است که صبح زود از خواب بیدار شوند و دیگر نتواند بخوابند.
- تغییر در روال عادی خواب: افرادی که نوبتی (شیفتی) کار می‌کنند و اغلب نوبت‌کارشان عوض می‌شود، خواب به هم ریخته‌تری دارند.

اصول بهداشت خواب:

- هرشب ساعت معینی غذا صرف کنید و قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.
- مصرف کافئین (چای، قهوه و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را به ویژه قبل از خواب متوقف کنید. مطمئن شوید اتاق خواب و رختخواب شما نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد و سر و صدای زیادی هم در محیط نباشد.
- هنگام روز فعالیت بدنی نظیر شنا یا پیاده روی داشته باشید اما زیاده روی نکنید. بهترین زمان انجام این فعالیتها ساعات آخر بعد از ظهر یا اوایل عصر می باشد، فعالیت بدنی قبل از خواب باعث آشفتگی در خواب خواهد شد (بهترین زمان آن شش ساعت پیش از خواب است).
- قبل از به رختخواب رفتن زمانی را برای تمدد اعصاب اختصاص دهید. بعضی افراد استفاده از مواد خوشبو کننده را برای تمدد اعصاب مفید یافته اند.
- در زمان غروب از روش آرام‌سازی استفاده کنید.
- اگر چیزی باعث آزار شما می شود و نمی توانید برای خلاصی از آن کاری انجام دهید، قبل از رفتن به رختخواب آنرا یادداشت کنید و به خود بگویید که فردا به حل این مسئله خواهیم پرداخت.

- اگر نمی توانید بخوابید، برخیزید و کاری انجام دهید که اعصاب شما را راحت کند، مثلا مطالعه کنید، تلویزیون نگاه کنید یا به موسیقی آرام گوش کنید. پس از مدتی باید به قدر کافی خسته باشید که به رختخواب باز گردید.
- سعی کنید برنامه زمانی مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید و برای مدت طولانی بی خواب نمانند.
- فرقی نمی کند که احساس خستگی می کنید یا نمی کنید، سعی کنید در ساعت مشخص به رختخواب بروید و در ساعت مشخص هم بیدار شوید.
- کافئین تا مدت زمان نسبتا زیادی در بدن می ماند، سعی کنید از اواسط بعد از ظهر از نوشیدن چای، قهوه و سایر نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید و اگر به نوشیدنی گرم نیاز دارید از شیر یا نوشیدنی های گیاهی استفاده کنید البته مطمئن شوید این گیاهان دارای کافئین نباشند.
- شب هنگام از خوردن و آشامیدن بیش از حد خودداری کنید. سعی کنید هنگام عصر شام خود را میل کنید.
- اگر با به کارگیری روشهای بالا جواب نگرفتید به روانپزشک یا روانشناس مراجعه نمایید.