معاونت دانشجویی مرکز مشاوره دانشگاه

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

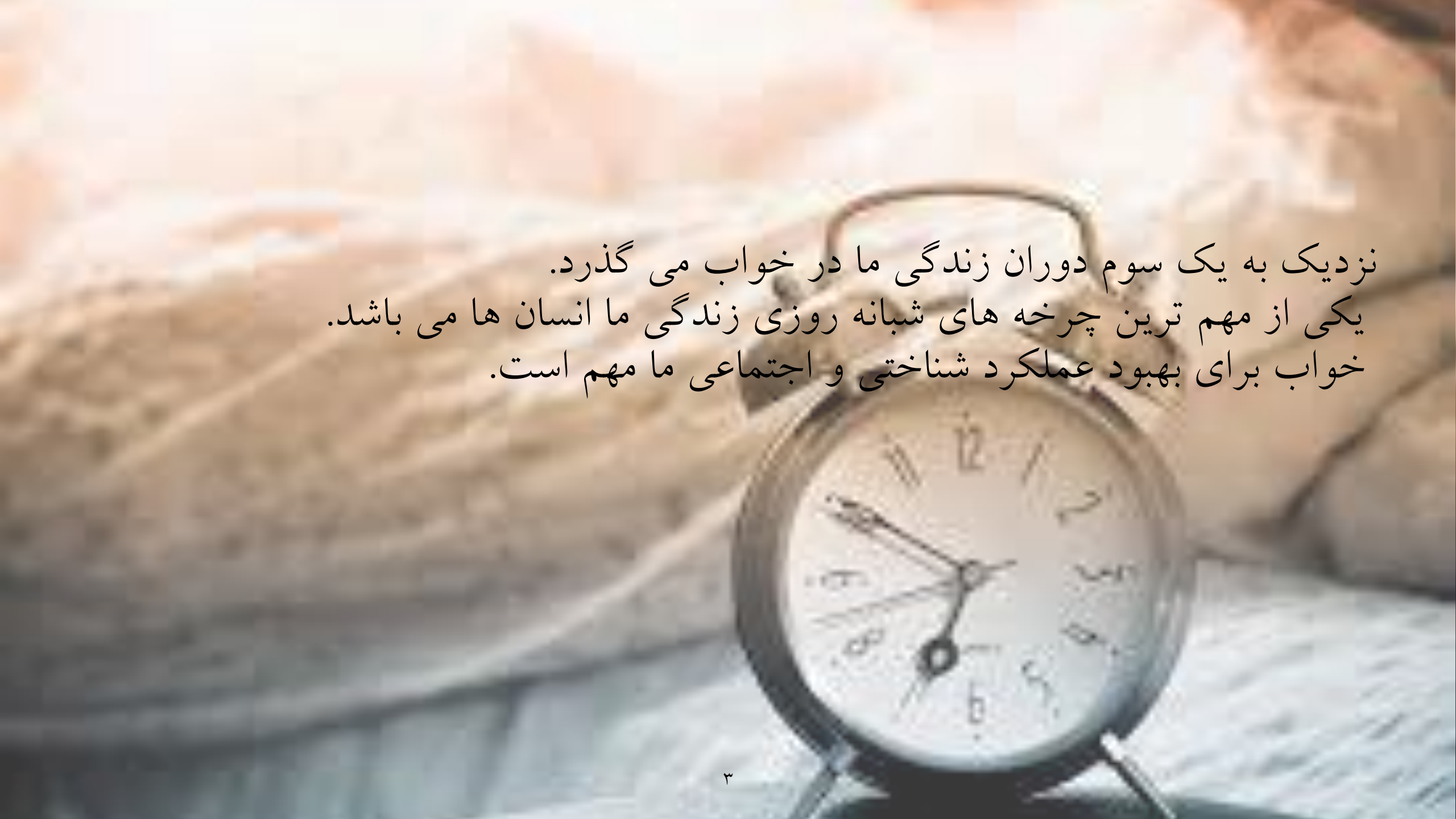
بهداشت خواب

بسم الله الرحمن الرحيم

بهداشت خواب

گردآورنده: ماریه عبدالقادری دکتری روانشناسی

خواب از جمله نیازهای اولیه و اساسی انسان بوده و برای یادگیری فرآیندهای مربوط به حافظه و یادگیری و عملکرد تحصیلی دانشجویان نقش مهم و کلیدی دارد.



نزدیک به یک سوم دوران زندگی ما در خواب می گذرد.
یکی از مهم ترین چرخه های شبانه روزی زندگی ما انسان ها می باشد.
خواب برای بهبود عملکرد شناختی و اجتماعی ما مهم است.

یکی از شایعترین دلایل اختلالات خواب، بی خوابی و بد خوابی، رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب می باشد و بهداشت خواب به مجموعه اقداماتی گفته می شود که به افراد کمک می کند خواب راحت و آرامی داشته باشند که در این کتابچه به دنبال این هستیم که نکاتی را در مورد خواب و بهداشت خواب برای آشنایی بیشتر دانشجویان مطرح نماییم.

خواب یک رویداد یا پدیده ی تصادفی نیست، بلکه پدیده ای بسیار سازمان یافته و دارای الگو ساختار مشخصی می باشد و از یک الگوی دوره ای تبعیت می کند که به اصطلاح به آن چرخه زیستی بدن گفته می شود. و فرآیندی است که مغز برای کارکرد صحیح به آن نیاز دارد؛ محرومیت طولانی مدت از خواب منجر به آسیب شدید جسمانی و شناختی و در نهایت مرگ می شود.

داشتن بهداشت خواب و کیفیت و کمیت آن نقش مهمی در سلامت، توجه، حافظه و یادگیری دارد و در کیفیت زندگی و سلامت روانی فرد اثر گذار است. خواب منجر به کاهش فشارهای روانی، اضطراب و استرس می شود و برای گرفتن انرژی و تمرکز بهتر، سازگاری و لذت بردن از کارهای روزانه کمک می کند.

رایج ترین نوع اختلال خواب به صورت کلی بی خوابی می باشد و شیوع آن در افراد بزرگسال ۱۰ الی ۱۵ درصد و در افراد مسن تا ۲ درصد تخمین زده می شود. بی خوابی به مشکل در به خواب رفتن یا حفظ کیفیت خواب که به صورت سه شب در هفته اتفاق بیفتد گفته می شود.

خواب بی کیفیت بر احساسات، تفکر و انگیزش فرد اثر منفی می گذارد و همچنین منجر به تنش می شود و براختلالات شناختی، هیجانی و جسمانی اثرگذار است.

برنامه چرخه خواب و بیداری با برنامه های درگیر در تنظیم هیجان و سایر رفتارها، تعامل دارند و بی خوابی می تواند منجر به ایجاد مشکلاتی مانند ناتوانی در تصمیم گیری در شرایط ضروری، نارضایتی شخصی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال حافظه و کاهش توجه می شود.

مراحل خواب

خواب شامل پنج مرحله است که در هر کدام از این مراحل امواج مغزی و فعالیت ها بدنی ما متفاوت می باشد و هر چه قدر به مرحله پنج نزدیک تر می شویم خواب ما عمیق تر می شود. **یک چرخه خواب کامل در حدود ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه به طول می‌انجامد. بنابراین، درخلال یک خواب شبانه، هر فرد به طور میانگین در حدود ٤ تا ٥ چرخه خواب را طی می‌کند.**

همچنین به دو مرحله خواب REM و خواب NREM تقسیم بندی می کنند که در مرحله NREM حرکات سریع چشم کاهش پیدا می کند.

عوامل مؤثر بر کاهش بهداشت خواب

۱– مواد غذایی و نوشیدنی های خاص: برخی مواد غذایی از قبیل چایی، مواد حاوی کافیین از جمله قهوه و کاکائو، یک یا دو ساعت قبل از خواب ممکن است در بی خوابی نقش داشته باشند.

۲- اضطراب: در افراد جوان که از نظر جسمی سالم هستند، علت اصلی بی خوابی در بیشتر موارد ممکن است اضطراب باشد. اضطراب ساده و زود گذر پدیده ای است که همه افراد بیش از حضور در جلسه امتحان و یا قبل از یک دیدار مهم احساس می کنند. اضطراب معمولا منجر به یک یا دو روز بی خوابی می شود که به صورت اختلال در خواب خود را نشان می دهد.

۳- افسردگی: افسردگی در افراد میانسال و یا مسن می تواند منجر به بی خوابی گردد. در چنین مواردی علاوه بر بی خوابی، نشانه های دیگری، مانند بی اشتهایی و کاهش وزن، احساس خستگی همیشگی، نداشتن نیرو و بی میلی به زندگی وجود دارد. در جوانان، افسردگی ممکن است منجر به بیشتر شدن خواب و اشتها شود.

٤- بیماری های غده تیروئید: پر کاری تیروئید باعث خواب های کوتاه مدت و گسیخته می شود. اما کم کاری تیروئید باعث خواب آلودگی زیاد می گردد.

۵- ساعت خواب و محل خوابیدن: تغییر مداوم در ساعت خواب که بیشتر در مشاغل نوبتی مشاهده می شود، خوابیدن در جای نا آشنا و غریب، وجود سر و صدای زیاد در محیط و مناسب نبودن محل خواب از دلایل بی خوابی می تواند باشد.

٦- بالا رفتن سن به صورت طبیعی، کاهش در زمان خواب و افزایش در دفعات بیداری در طول شب ایجاد می شود. البته در تعداد محدودی ممکن است افزایش خواب پیش بیاید.

۷- عوارض جانبی داروها: بعضی از داروها به صورت مستقیم منجر به بی خوابی می شوند، از جمله داروهای محرک مانند آمفتامین و کافئین، همچنین داروهای ضد افسردگی با عنوان مهار کننده های منو آمین اکسیداز هم ممکن است منجر به بی خوابی گردند.

۸- قطع ناگهانی بعضی از داروها: داروهایی که اثر بی خوابی دارند اگر به صورت ناگهانی قطع شوند ممکن است منجر به بی خوابی شوند مانند باربیتوراتها

فعالیت های بهداشت خواب را می توان در چهار گروه طبقه بندی کرد که هر کدام در بهبود کیفیت خواب می تواند مؤثر باشد.

عوامل محیطی: مکان خواب و شرایط آن محیط

برنامه ریزی: داشتن زمان منظم برای خواب و بیداری

تمرینات خواب: راههای برای داشتن خواب مناسب

عوامل فیزیولوژیک: مشکلات جسمی و روانی

به زبان دیگر بهداشت خواب مجموعه کارهای بسیار ساده ای می باشد که ممکن است خیلی از ما با آن ها آشنایی داشته باشیم ولی به آن ها عمل نکنیم که به آن ها اشاره می نمائیم

۱- داشتن فعالیت بدنی

یک برنامه روزانه منظم ورزشی داشته باشید. وقتی ما دارای تناسب اندام و فعالیت های منظم روزانه باشیم معمولا راحت تر خوابمان می گیرد. البته در اینجا منظور از فعالیت بدنی و ورزش کردن داشتن فعالیت های سنگین ورزشی نیست زیرا خود می تواند یک عامل ایجاد درد در بدن باشد که خود درد یکی از عوامل کاهش کیفیت خواب می باشد.

۲- در زمان خواب سعی شود از داشتن فعالیت هایی که منجر به ایجاد هیجان زیاد می شود و به نوعی منجر به تحریک هیجانی ما می شوند خود داری کنیم و سعی کنیم که به فعالیت هایی که منجر به ایجاد حس آرامش و امنیت در ما می شوند بپردازیم مانند گوش دادن به موسیقی آرام و ملایم

۳- برنامه ای منظم برای ساعت های خواب و بیداری داشته باشید و داشتن یک الگوی منظم خواب و بیداری برای بهبود کیفیت خواب خیلی مؤثر است. به این صورت که فرد هر روز در ساعت منظمی از روز بیدار و ساعت مشخصی به خواب برود.

۳- افرادی که شب ها به سختی می خوابند حتما از داشتن چرت های عصرانه پرهیز کنند و این چرت ها نباید بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یا حداکثر نیم ساعت باشد.

٤- در موقع خواب یا نزدیک به ساعت خواب از انجام فعالیت های ورزشی، داشتن مطالعه سنگین و مطالب سخت خودداری شود. اما داشتن یک پیاده روی آرام و یا خواندن یک کتاب داستان ساده یا شعر مناسب است.

۵- از خوردن و نوشیدن مواد غذایی که کافئین دارند و یا کشیدن سیگار حداقل چند ساعت قبل از خواب پرهیز کنید

٦- اگر بعد از ۲۰ دقیقه به خواب نرفتید بلند شوید و خود را به فعالیت دیگری مشغول کنید (فعالیتی که منجر به آرامش شما شود مانند آرام راه رفتن و یا مطالعه یک داستان ساده و یا گوش دادن به یک موسیقی ملایم) تا زمانی که حس خواب آلودگی پیدا می کنید.

۷- سعی کنید یک برنامه منظم برای وعده های غذایی داشته و فاصله بین زمان خواب و غذا خوردن را رعایت نمایید نه فرد با شکم خیلی پر و نه به صورت گرسنه به خواب برود بلکه حداقل دو یا یه ساعت پیش از خواب غذا خورده باشید.

۸- اگر خوابتان نمی گیرد سعی نکنید بدون تجویزپزشک از داروهای خواب آور استفاده کنید زیرا منجر به کاهش کیفیت خواب و افزایش وابستگی شما به داروی خواب آور می شود. اگر پزشک برای شما دارو را تجویز کرده حتما با دقت و طبق دستورالعمل مصرف کنید و سعی نکنید از داروهایی که برای دیگری تجویز شده استفاده کنید زیرا بیخوابی دلایل متفاوتی دارد و دارویی که برای فردی مناسب بوده ممکن است برای فرد دیگر مضر باشد و حتما زیر نظر پزشک دارو مصرف کنید.

۹- سعی کنید محل خواب ثابتی داشته باشید و اتاق خواب مناسب اندازه و درجه حرارت ثابت و داشتن مسیری برای تهویه هوا و تاریک بودن اتاق خواب می تواند در کیفیت خواب فرد مؤثر باشد و گاهی تغییر محل خواب خود می تواند در بهبود خواب مؤثر باشد.

این نکته را به یاد داشته باشیم که با رعایت کردن این نکات ساده می توانیم به بهبود بهداشت خواب خود کمک نماییم اگر با رعایت کردن این نکات باز دچار مشکل در خواب بودیم به پزشک مراجعه و در جهت درمان آن جدی باشیم

موفق باشید