

در خوابیدن مشکل دارید؟

اگر به حمایت نیاز دارید، این
کتاب خودیاری به شما کمک
می‌کند بهتر بتوانید بخوابید.

مشکلات خواب کتابچه خودیاری

فهرست

بخش 1:

8 - 3

- منظور از مشکلات خواب چیست؟
- چه مقدار خواب کافی است؟
- چه کسانی مشکلات خواب را تجربه می‌کنند؟
- چه چیزی باعث مشکلات خواب می‌شود؟
- در طول خواب چه اتفاقی می‌افتد؟
- چه دشواری‌هایی دارید؟

بخش 2

20 - 9

- برای کم کردن مشکلات خواب چه می‌توانم بکنم؟
- تغییر افکار غیرسازنده - دور کردن افکار
- ایجاد تغییر در عادت‌های خوابتان: - دور کردن نگرانی‌های روز
- ریلکس کردن - ایجاد مانترا
- باز یادگیری الگوی خوابتان - باز یادگیری الگوی خوابتان

بخش 3:

22 - 21

خلاصه و بازنگری

بخش 4

23

منابع سلامتی

برخی از این بخش‌ها به شما مرتبط است، اما ممکن است بخش‌هایی نیز باشند که به شما مرتبط نباشند. در تمام این کتابچه، تمرین‌های مختلفی هست که به شما در شناسایی مشکلات خوابتان و یادگیری روش‌های جدید مقابله با آنها کمک می‌کنند. این تمرین‌ها با عنوان «صبر کنید و فکر کنید» مشخص شده‌اند. برای حداکثر استفاده از این کتاب، مهم است کمی وقت بگذارید تا به سوالات پرسیده شده فکر کنید و تمرین‌ها را کامل کنید. ممکن است قبل از آنکه شروع به نوشتن چیزی کنید، لازم باشد چند بار مطالب را بخوانید. اشکالی ندارد، عجله نکنید.

اگر برخی ایده‌های کتابچه را خوب نمی‌فهمید، نگران نشوید. فقط به یاد داشته باشید که دارید مهارت جدیدی را یاد می‌گیرید و یاد گرفتن کنار آمدن با مشکلات خوابتان نیاز به زمان و تمرین دارد. عجله نکنید و خودتان را به خاطر هر قدمی که برمی‌دارید تحسین کنید. کسب حمایت یک دوست یا عضو خانواده می‌تواند مفید باشد — پس شاید بخواهید که آنها نیز این کتابچه را بخوانند.

این کتابچه شامل طیف وسیعی از موضوعات مرتبط با مشکلات خواب است. این کتاب به چهار بخش تقسیم می‌شود. هر بخش شامل اطلاعات فراوانی است. برای حداکثر استفاده از این کتابچه، توصیه می‌کنیم هر بار یک بخش را بخوانید تا آن بخش را به طور کامل متوجه شوید.

نگاهی به هر بخش بیندازید و سپس بر قسمت‌هایی که برایتان مفیدتر به نظر می‌آید، تمرکز کنید.



بخش 1:

منظور از مشکلات خواب چیست؟

چه کسی مشکلات خواب را تجربه می‌کند؟

مشکلات خواب می‌تواند برای افراد در تمامی سنین رخ دهد اما در افرادی که در سنین میان‌سالی تا سالمندی قرار دارند، شایع‌تر است. به وجود آمدن مشکلات خواب در زنان محتمل‌تر است اما مردان نیز این مشکلات را تجربه می‌کنند. حداقل 1 نفر از هر 10 نفر به طور مرتب دچار مشکلات خواب است و برآورد می‌شود 25% جمعیت گاه و بیگاه مشکلات خواب را تجربه می‌کنند. چند نمونه در زیر آمده است:

کلی (Kelly) در فروشگاه زنجیره‌ای بزرگی کار می‌کند و برنامه کاری‌اش غیرقابل پیش‌بینی است. بعضی وقت‌ها شیفت آخر شب است و ساعت 11 شب به خانه می‌آید و برای شیفت 7 صبح روز بعد سر کار می‌رود. او متوجه شده وقتی به خانه می‌آید، نمی‌تواند ریلکس کند و قبل از 1 صبح به خواب برود زیرا هنوز ذهنش در حال فعالیت است و باید **5:30 صبح** بیدار شود تا به‌موقع سر کار برود. حتی وقتی برنامه کاری **کلی (Kelly)** ثابت‌تر است، می‌بیند که به خواب رفتن برایش سخت است و اغلب در طول شب یا صبح زود بیدار می‌شود.

مثال فوق نشان می‌دهد که نه تنها ساعات کاری کلی (Kelly) دشوار است، بلکه برخی اوقات وقتی کارش تمام شده نیز از نظر جسمی خواب کافی ندارد.

قابل درک است که وقتی شرایط کاری دشوار است، خواب جزو اولویت‌ها نیست. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که هنگام بازگشت برنامه کاری به حالت عادی، کمبود خواب ادامه یابد.

دیوید (David) 6 ماه پیش از همسرش جدا شد. او از زمان جدایی خوب نخوابیده و متوجه شده که عموماً تمام روز خسته است و حس استرس و بی‌حالی دارد. کار کردن در طول روز برای دیوید (David) سخت است و بارها از محل کار مرخصی استعلاجی گرفته است. او در طول روز چرت می‌زند و تمام شب بیدار در رختخواب دراز می‌کشد و به این فکر می‌کند که چطور ازدواجش به هم خورد و چه کار متفاوتی می‌توانست بکند. دیوید (David) به خاطر احساس استرس، الکل بیشتری می‌نوشد و می‌بیند که صبح زود از خواب بیدار می‌شود و دیگر نمی‌تواند به خواب برود.

وقتی افراد مشکلات خواب دارند، برخی حوزه‌ها نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. ممکن است خواب کافی نداشته باشند، کیفیت خوابشان خوب نباشد، در به خواب رفتن مشکل داشته باشند، یا صبح زود از خواب بیدار شوند. گاهی افراد تنها یک یا چند مورد یا برخی اوقات تمام این مشکلات خواب را دارند.

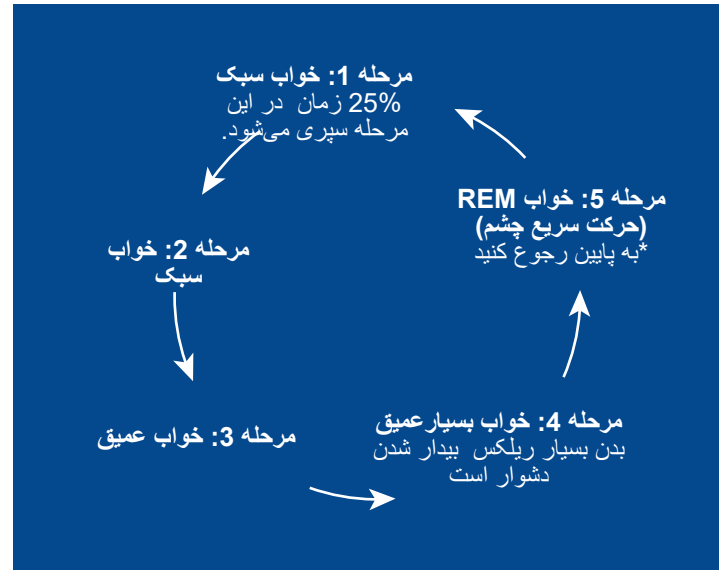
افرادی که دچار مشکلات خواب هستند، اغلب خوابی را که دارند بی‌فایده می‌دانند، سرحال از خواب بیدار نمی‌شوند و در تمام طول شب احساس بی‌قراری می‌کنند. این مشکلات می‌تواند بر نحوه عملکردشان در طول روز تأثیر بگذارد و اغلب احساس خستگی، کج‌خلق و عدم تمرکز بر جای بگذارد. امکان بروز مشکلات در محل کار، روابط و کیفیت کلی زندگی‌شان نیز وجود دارد.



مثال قبل نشان می‌دهد وقتی شرایط زندگی پر استرسی را تجربه می‌کنید - که در مورد دیوید (David) به هم خوردن از دواج اوست - خواب چقدر می‌تواند مختل شود. به طور کلی، وقتی شرایط استرس در زندگی‌تان آرام تر شود، خوابتان باید به الگوی عادی خود بازگردد. مشکلات خواب دیوید (David) از استرس او در زندگی‌اش آغاز شده، اما به خاطر الگوی خواب به هم ریخته‌اش استرس او بیشتر و خلش بدتر شده است. او برای غلبه بر این وضع، به الکل روی آورد که گرچه در به خواب رفتن زود هنگامش کمک کرد اما بر کیفیت خواب او تأثیر گذاشت و باعث شد که صبح زود از خواب بیدار شود.

در سراسر این کتابچه به مثال‌های کلی (Kelly) و دیوید (David) باز خواهیم گشت.

هنگام خواب چه اتفاقی می‌افتد؟



* بدن فلج می‌شود. این اتفاق چندین بار در شب رخ می‌دهد - وقتی این مرحله تمام می‌شود، خواب به مرحله اول باز می‌گردد.

تخمین زده می‌شود که ما هر شب 4-5 مرتبه این 5 مرحله را می‌گذرانیم و هر چرخه خواب حدود 90 دقیقه طول می‌کشد. افرادی که از مشکلات خواب رنج می‌برند، زمان کمتری از چرخه خوابشان را در مرحله 4 و مرحله REM خواب می‌گذرانند، به این معنا که عمیق‌ترین سطوح خواب را تجربه نمی‌کنند.

چه مقدار خواب کافی است؟

چند ابر در آسمان وجود دارد؟ به طور میانگین افراد هر شب بین 7-9 ساعت می‌خوابند. این بدان معنا نیست که همه باید بین 7-9 ساعت بخوابند یا اینکه اگر این میزان خواب را نداشته باشند، دچار مشکل کم خوابی هستند. هر کسی سطح خوابی را که برای بیدار شدن و احساس سرزندگی کافی است تا در طول روز احساس خستگی نکند خواهد یافت. برخی افراد فقط با 5-6 ساعت خواب روزانه می‌توانند عملکرد خوبی داشته باشند در حالی که برخی دیگر به 10 ساعت خواب نیاز دارند. مهم است که سطح موردنیاز خود را پیدا کنید.

چه چیزی باعث مشکلات خواب می‌شود؟

دلایل متعددی برای مشکلات خواب وجود دارد.

الگوهای شیفت کاری و مسافرت: مشکلات خواب می‌تواند صرفاً به دلیل تغییر الگوی شیفت کاری یا به واسطه مسافرت (پرواززدگی) رخ دهد. همانند مثال کلی (Kelly)، ساعات کاری طولانی یا الگوی شیفت کاری غیرثابت می‌تواند خوابتان را به هم بزند. برای اطمینان از اینکه خواب باکیفیتی دارید، برنامه منظم خواب ضروری است. هنگام سفر به‌خصوص در مناطقی که از لحاظ زمانی تفاوت دارند، ساعت بدن‌تان از تقارن خارج شده و تنظیم مجدد آن چند روز طول می‌کشد. پس از چند روز، الگوی خوابتان باید به وضعیت عادی بازگردد.

مشکلات جسمانی و یا سلامت روانی: گاهی مشکلات خواب در صورت وجود مشکلات دیگری مانند مشکلات جسمانی و/یا سلامت روانی نیز رخ می‌دهد. اگر اخیراً عمل جراحی کرده‌اید یا آسیب دیده‌اید، ممکن است درد زیادی داشته باشید که خوابتان را به هم بزند. اگر مشکلات سلامت روانی، مثل افسردگی یا اضطراب دارید، ممکن است وقتی سعی می‌کنید بخوابید، فکر کنید یا دائماً نگران باشید. افرادی که «نگران» هستند، استراحت دادن به ذهنشان و عدم تلاطم ذهنی برایشان دشوار است و همین آنها را از حس ریلکس بودن و توانایی به خواب رفتن باز می‌دارد. در نتیجه افراد ممکن است در چرخه معیوب مشکلات خواب گیر بیفتند چرا که کمبود خواب به نگرانی بیشتری منجر می‌شود که می‌تواند به نوبه خود مشکلات خواب را بدتر کند.



صبر کنید و فکر کنید چه مشکلاتی دارید؟



لحظه‌ای به موقعیت خود و اینکه آیا هیچ‌یک از این موارد در مورد شما صدق می‌کند یا نه فکر کنید:

مشکل

شایستگی کاری	
سفر	
وقایع پراسترس زندگی	
مشکلات سلامت جسمانی	
مشکلات سلامت روانی	
روتین خواب	
عوامل پیرامون: مانند سروصدا، تخت خواب با راحتی کم	
دارو	
سبک زندگی ناسالم	
موارد دیگر:	

آیا چیزی را تشخیص داده‌اید؟ ممکن است به چیزهایی که می‌توانید انجام دهید فکر کرده باشید اما چند نکته هست که می‌تواند مفید باشد:

اتفاقات پراسترس زندگی: اگر اخیراً واقعه پراسترسی در زندگی داشته‌اید، مثلاً از دست دادن یکی از عزیزان، جدایی (برای نمونه مثال دیوید (David))، جابجایی منزل یا داشتن امتحانی مهم، ممکن است خوابتان به هم ریخته باشد. به طور کلی، خوابتان زمانی به حالت عادی باز می‌گردد که استرس کم شده باشد، اما برخی افراد همچنان برای خوابیدن مشکل دارند.

روتین خواب و عوامل پیرامون: روتین خواب نامناسب می‌تواند باعث مشکلات خواب شود. اگر در طول روز چرت می‌زنید، بسیار احتمال دارد که شب خوب نخوابیده باشید. زود به رختخواب رفتن ممکن است به دراز کشیدن طولانی مدت قبل از به خواب رفتن یا بیدار شدن زود هنگام و احساس خستگی بعدی در طول روز منجر شود.

عوامل محیطی نیز می‌توانند سبب مشکلات خواب شوند. برای مثال اگر در خیابانی پر سروصدا زندگی می‌کنید، رختخوابتان راحت نیست، یا پرده‌ها جلوی نور را نمی‌گیرند.

دارو: مصرف برخی داروهای معین می‌تواند به مشکلات خواب کمک کند، برای مثال استروئیدها و داروهای فشار خون. برخی داروهای سرماخوردگی حاوی کافئین هستند و به‌عنوان محرک عمل می‌کنند. برای اطمینان پشت بسته را چک کنید.

ممکن است قرص خواب فکر خوبی به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند مشکلات خوابتان را وخیم‌تر کند. اعتیاد به قرص خواب امکان‌پذیر است و این قرص صرفاً باید کوتاه‌مدت مصرف شود.

سبک زندگی ناسالم: سبک زندگی ناسالم و رژیم غذایی نامناسب می‌تواند به مشکلات خواب منتهی شود. اگر غذاهای قندی زیاد بخورید یا در اواخر روز، نوشابه‌های کافئین‌دار مصرف کنید ممکن است نتوانید به خواب بروید. خوردن شام دیر هنگام نیز می‌تواند همین تأثیر را داشته باشد.

همچنین باید از نوشیدن الکل به‌عنوان راهی برای کمک به خوابتان پرهیز کنید. ممکن است الکل باعث شود زودتر خوابتان ببرد اما کیفیت خوابی که دارید پایین است و به احتمال زیاد صبح زود و با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوید. همچنین، ثابت شده نرمش منظم موجب خواب بهتر می‌شود اما نرمش شبانه دیر وقت مانع از به خواب رفتن می‌شود زیرا هنوز میزان آدرنالین بالاست.



بخش 2:

برای کم کردن مشکلات خواب چه می‌توانم بکنم؟

در آخرین بخش دیدیم که برخی عوامل موجب بروز مشکلات خواب می‌شوند. در این بخش، بر چیزهایی تمرکز خواهیم کرد که می‌توانید برای بهبود شرایط خواب خود تغییر دهید.

اتاق خواب

- اتاق خواب شما صرفاً باید مخصوص خوابیدن باشد، این اتاق جایی برای خوردن یا کار کردن نیست. شما شب به اتاق خواب می‌روید و این اتاق شما را یاد خوابیدن می‌اندازد
- اطمینان حاصل کنید که اتاق خوابتان از تهویه مناسب برخوردار است؛ بیش از اندازه گرم یا شلوغ یا بیش از اندازه سرد نباشد زیرا همین می‌تواند نیمه‌های شب شما را از خواب بیدار کند
- اگر تختخوابتان راحت نبود، در صورت داشتن توانایی مالی، تشک نو بخرید
- اطمینان حاصل کنید که پرده‌هایتان ضخامت مناسبی دارد و جلوی ورود نور صبح را می‌گیرد. در غیر این صورت، پرده‌ها را ضخیم کنید یا چشم‌بند بزنید
- اگر در محله شلوغ یا خیابان شلوغی زندگی می‌کنید گوش‌گیر بخرید تا سروصدا مانع خوابتان نشود

روتین خواب

- تنها زمانی وارد تختخواب شوید که ریلکس و خواب‌آلود باشید
- سعی کنید هر شب یک ساعت واحد وارد تختخواب شوید و هر صبح سر یک ساعت واحد از خواب بیدار شوید، حتی اگر تا دیروقت خوابتان نبرد
- سعی کنید طی روز چرت نزنید؛ این کار موجب می‌شود شب‌ها سخت‌تر خوابتان ببرد
- اگر خوابتان نمی‌برد از تخت خارج شوید و به اتاق دیگری بروید. کار آرام‌بخش و ریلکس‌کننده مانند مطالعه یا گوش دادن به موسیقی انجام دهید و تنها زمانی به تختخواب برگردید که دوباره احساس خواب‌آلودگی کنید. اگر باز هم ظرف 15-20 دقیقه خوابتان نبرد این روند را تکرار کنید
- برای آماده کردن بدن‌تان برای خوابیدن، یک «روتین خواب» ایجاد کنید، مثلاً شستن صورت، مسواک کردن و نخ دندان کشیدن

ذهن

- سعی کنید به ساعت نگاه نکنید. ساعت را از جلو چشمتان بردارید. نگاه کردن مرتب به ساعت باعث می‌شود نگرانی‌ها و استرس‌هایتان بیشتر و بدتر شود که خود می‌تواند موجب هجوم افکار غیرسازنده و خراب شدن ذهن شما شود

خوردن، آشامیدن و رفتارها

- سعی کنید پیش از وارد شدن به تختخواب، زمانی را صرف ریلکس کردن، مطالعه کتاب یا تماشای تلویزیون کنید پیش از وارد شدن به تختخواب، از کار کردن پرهیز کنید
- سعی کنید پیش از وارد شدن به تختخواب چیزی نخورید یا اگر خوردید صرفاً میان وعده ای سبک باشد
- اگر متوجه شدید شب‌ها زیاد بیدار می‌شوید و دست‌شویی می‌روید سعی کنید سرشب نوشیدنی کمتری میل کنید
- اگر زمان پراسترسی را در زندگی سپری می‌کنید سعی کنید مدت زمانی را برای بررسی و رفع نگرانی‌ها و استرس خود اختصاص دهید تا هنگام خواب به این نگرانی‌ها نپردازید
- از مصرف کافئین در اواخر روز پرهیز کنید زیرا همچون محرک عمل می‌کند و شما را بیدار نگه می‌دارد. مراقب کافئین موجود در شکلات، نوشابه‌های گازدار و نظایر آن باشید
- به الکل به‌عنوان نوشیدنی آخر شب فکر نکنید. شاید الکل کمک کند که خوابتان ببرد اما نیمه‌های شب با صبح زود بیدار می‌شوید و دیگر خوابتان نمی‌برد. همچنین، کیفیت خوابتان بسیار پایین خواهد بود
- سعی کنید نرمش منظم داشته باشید





صبر کنید و فکر کنید چه دشواری‌هایی دارید؟

شاید انجام تمرین زیر که شما را قادر می‌سازد برنامه‌ریزی مراحل لازم برای بهبود کیفیت خوابتان را آغاز کنید مفید باشد.

تغییرات دیوید (David) تغییرات شما

آسان‌ترین	از چرت زدن وسط روز خودداری کنید	
	وقتی خواب نمی‌برد از تخت خارج شوم	
سخت‌ترین	دور کردن افکار نگران‌کننده	
	کم کردن نوشیدنی پیش از خواب	

نکته‌هایی برای تمرین

- تعیین اهداف روزانه
- انتظار داشته باشید دشوار باشد اما سعی کنید تسلیم نشوید
- انجام یک بار آن کافی نخواهد بود شاید مجبور باشید همین تغییرات را بارها در روزهای مختلف تمرین کنید بنابراین آماده انجام و تکرار آن باشید
- بهتر است فاصله بین تمرین این تغییرات زیاد نباشد. سعی کنید هر روز کمی انجام دهید

انجام این تغییرات کوچک واقعاً می‌تواند شما را در بهبود کیفیت خوابتان کمک کند. چند تکنیک نیز وجود دارد که می‌توانید یاد بگیرید تا بیشتر به شما کمک کند.

ریلکس کردن

ریلکس کردن روش بسیار سودمندی برای مقابله با مشکلات خواب است. گاهی خواب تحت تأثیر تنش و استرس قرار می‌گیرد و ممکن است شما دچار علائم جسمی استرس باشید. وقتی کسی مدتی طولانی دچار استرس باشد غالباً از تنش عضلانی یا درد معده خود که نتیجه واکنش بدنش به آن استرس است آگاهی ندارد.

وقتی دچار استرس هستیم عضلات بدن سفت می‌شوند و این موجب بروز برخی ناراحتی‌ها در بدن از جمله سردرد، کمردرد یا تنگی قفسه سینه می‌شود. دردهای ناشی از تنش ممکن است موجب بروز نگرانی ذهنی و عصبی‌تر و بدتر شدن حال ما شود. مشکلات ناشی از تنش و استرس می‌تواند موجب تأخیر در خوابیدن و اختلال خواب شبانه شود.

چرا ریلکس کردن مفید است؟

- ریلکس کردن بدن را آرام می‌کند
- اگر علائم ریلکس کردن را مورد توجه قرار دهیم علائم تنش برطرف می‌شوند. نمی‌توان هر دو را همزمان تجربه کرد
- می‌توان با تمرین به کنترل علائم جسمی مرتبط با بی‌قراری پرداخت
- وقتی ریلکس کردن را آموختید انرژی و حالت ذهنی شما تفاوت چشمگیری خواهد کرد - نه صرفاً وقتی احساس تنش و گرفتگی شدید دارید بلکه در سایر مواقع هم چنین خواهد بود
- ریلکس کردن می‌تواند در کاهش تنش عضلات و کنترل افکار نگران‌کننده مؤثر ظاهر شود

روش‌های کمک به خودتان در ریلکس کردن:

- سعی کنید تنفس آرام و منظم داشته باشید - پیش از احساس ریلکس بودن چند دقیقه زمان لازم است. شاید ساده‌تر باشد که هنگام دم وازّه «دم» و هنگام بازدم وازّه «ریلکس» را ادا کنید چرا که موجب رسیدن به ریتم منظم می‌شود
- عضلات خود را ریلکس کنید تا دچار سفتی نشوند
- تکان نخورید
- تمرکزتان را بر اطرافتان بگذارید - «اینجا و اکنون»
- آرام باشید و عجله نکنید

اگر این کارها را انجام دهید کمک‌متوجه می‌شوید که آرام می‌شوید. شاید بستن آرام چشم‌ها مفید باشد و فقط آرام باشید و فکر کنید.

«ریلکس باش، می‌توانم با این مورد کنار بیایم.»

مثبت حرف زدن با خودتان می‌تواند مفید باشد و شاید بخواهید جملات دیگری نظیر «آرام باش» یا «این هم می‌گذرد» به خودتان بگویید.



بدنتان را ریلکس کنید

شیوه‌های ریلکس کردن که می‌توانید انجام دهید متعدد است. یکی از این شیوه‌های ریلکس کردن بدن (گاهی موسوم به «ریلکس کردن عضلانی پیش‌رونده») شامل سفت کردن و شل کردن تمام گروه‌های عضلات اصلی بدن است. اگر مایل به یادگیری این تکنیک یا دیگر تکنیک‌های ریلکس کردن هستید از طریق شماره 0141 232 2555 با خدمات تندرستی (Wellbeing Services) تماس بگیرید و سیدی «ریلکس کردن» را درخواست کنید و ما آن را برایتان ارسال خواهیم کرد.

ذهنتان را ریلکس کنید

تکنیک دیگری عبارت است از ریلکس کردن ذهن از طریق تصور صحنه‌های خوشایند. این می‌تواند هر تصویری باشد که از نظر شما ریلکس‌کننده است - می‌توانید تصویر خودتان را از طریق خاطرات، چیز جدید یا هر چیزی که در فیلم، کتاب یا عکس دیده‌اید خلق کنید. به این تصویر با جزئیات کامل، به چیزی که اطرافتان می‌گذرد و از همه مهم‌تر، احساسات نسبت به آن فکر کنید (آنچه می‌بینید، می‌شنوید، می‌بوید، احساس می‌کنید یا می‌چشید). تنفس آرام و منظم را فراموش نکنید.

تغییر افکار غیرسازنده

تکنیک مفید دیگری عبارت است از پرورش هر فکر سازنده‌ای که می‌توانید هنگام خوابیدن داشته باشید. در این بخش، نگاهی به این افکار خواهیم داشت و سپس آنها را تجربه می‌کنیم و به چالش می‌کشیم تا دیگر بر خوابتان تأثیر نداشته باشند.

صبر کنید و فکر کنید

در جدول زیر، چند مثال از افکار غیرسازنده افراد در زمانی که نمی‌توانند بخوابند ارائه شده است. شاید فکر شما دقیقاً یکی از اینها نباشد اما ببینید آیا شما هیچ‌یک از این افکار را دارید یا خیر. گاهی این افکار به شکل تصاویر یا عکس‌هایی در سرتان ظاهر می‌شوند، اگر متوجه چنین افکاری شدید آنها را روی کاغذ ثبت کنید. در کنار هر یک از افکاری که مشابه افکار خودتان است تیک بزنید.



فکر

«فقط 6 ساعت خوابیده‌ام، باید شبی 8 ساعت بخوابم، حتماً امروز خسته می‌شوم.»
«نباید این حرف را می‌زدم، حالا خیال می‌کنند من احمق.»
«اگر خوب نخوابم فردا روز خوبی نخواهم داشت.»
«باز هم شروع شد، باز هم یک شب بد دیگر، دیگر هیچ وقت خوب نخواهم خوابید.»
«از ساعت 3 صبح بیدارم و باید سه ساعت دیگر بلند شوم.»
«خیلی درد دارم، همیشه با این کمرم خواب برایم سخت خواهد بود.»
«اگر آن قدر خسته بودم که نتوانستم کارم را انجام بدهم/مراقب بچه‌ها باشم چه اتفاقی می‌افتد؟»
«ایا الان دارم کارم را درست انجام می‌دهم؟»
«از دست این خسته شدم، هیچ وقت خوب نمی‌خوابم.»
موارد دیگر:

وقتی افکار غیرسازنده‌ای را که موقع تلاش برای خوابیدن تجربه می‌کنید شناسایی کردید می‌توانید آنها را به چالش بکشید. کار را با بررسی فهرست نوع افکاری که دارید و انتخاب مشکل‌سازترین آنها آغاز کنید.

چند تکنیک برای به چالش کشیدن افکارتان وجود دارد، تکنیک‌های مختلف را می‌توان برای انواع مختلف افکار به کار گرفت.

دور کردن افکار

همان‌گونه که دیدیم برخی افکار نگران‌کننده می‌توانند شب‌ها موجب بیدار ماندن ما و اختلال در الگوی خواب ما شوند. خالی کردن افکار می‌تواند با یادگیری روش مفیدتر و متوازن‌تر دیدن موقعیت فردی در بهبود کیفیت خواب مؤثر واقع شود. وقتی به دید متوازن‌تری از موقعیت خود رسیدید ممکن است ذهنتان رهاتر شود و در نتیجه به خواب رفتن شما نیز آسان‌تر گردد.





صبر کنید و فکر کنید

افکار خودتان را شناسایی کنید و به آنها به گونه‌ای متفاوت پاسخ دهید. از توصیه‌های زیر جدول برای سامان بخشیدن به افکار تان استفاده کنید.

افکار غیرسازنده

افکار سازنده

«امشب دیگر اصلاً خواب نمی‌برد.»	«دارم سعی می‌کنم برای بهبود کیفیت خوابم از تکنیک هایی استفاده کنم.» همیشه می‌توانم طولانی‌تر از مقداری که احتمالاً فکر می‌کنم بخوابم.»
«فردا چطور باید سر کار بروم - تمرکز کافی نخواهم داشت.»	«حتی وقتی هم خوب خوابم می‌توانم تمرکز کافی داشته باشم و هیچ روزی به‌مخاطر مشکلات خواب غیبت نکنم. شاید احساس خستگی داشته باشم ولی این بدان معنی نیست که نمی‌توانم کارم را انجام بدهم.»

توصیه‌هایی برای یافتن افکار سازنده

- فکر کنید که دوست یا عضو خانوادتان که این افکار را داشته باشد چه می‌گفتند. فکر کنید دوست یا عضو خانوادتان درمورد این افکار به شما چه می‌گفت
- به دلایلی فکر کنید که چرا این فکر غیرسازنده است و افکار جایگزینی که می‌توان به آن فکر کرد کدام است؟

وقتی فکر اصلی به ذهنتان خطور کرد مرتب افکار سازنده‌تر را به خودتان یادآوری کنید.

دور کردن نگرانی‌های روز

این تکنیک عبارت است از پذیرش هر آنچه طی روز اتفاق افتاده، فکر کردن به چیزهایی که از آنها خوشحال بودید و البته چیزهایی که از آنها خوشحال نبودید. پس از انجام این کار، می‌توانید برنامه ریزی کنید که چه زمانی قرار است روی چیزهایی که شما را نگران می‌کند کار کنید یا کلاف سردرگم آنها را از هم باز کنید. این یک ایده درمورد انجام این کار است:

- هر شب وقت بگذارید و در جایی فارغ از مزاحمت بنشینید
- دفترچه یادداشت داشته باشید و اتفاقات روز، نحوه بروز آن و احساسات درمورد آن روز را یادداشت کنید. به چیزهای خوب و چیزهایی که چندان خوب نبوده اند فکر کنید
- بنویسید چه کاری می‌توانید برای چیزهایی که نگران آن هستید انجام

دهید. به آن به چشم فهرست «باید‌ها» که برای انجام کار برایتان مفید است نگاه کنید. حالا به فردا و کاری که انجام خواهید داد فکر کنید. به چیزی که منتظرش هستید و نیز چیزی که نگرانش هستید فکر کنید

- برنامه روزتان را یادداشت کنید. اگر چیز نگران‌کننده‌ای وجود داشت طی روز زمانی را برای کار روی مراحل کاهش این نگرانی اختصاص دهید
- حالا دفترچه را ببندید و با این کار روز را به پایان ببرید. وقتی وارد تخت‌خواب می‌شوید به خودتان یادآوری کنید که شما همه‌چیز را بررسی کرده‌اید و برای رفع برخی مشکلات برنامه‌ریزی کرده‌اید - این بدان معنی است که لازم نیست در این زمان نگران باشید
- اگر چیز جدیدی به ذهنتان رسید آن را یادداشت کنید تا روز بعد به بررسی آن بپردازید

ایجاد «مانترا»

اگر افکار غیرسازنده باز هم به ذهنتان هجوم آورد و نتوانستید آنها را به چالش بکشید روش مؤثر دیگر عبارت است از ایجاد مانترا یا چیزی که به‌جای آن فکر غیرسازنده یا خود ذکر کنید. این کار برای وقتی که شب بیدار می‌شوید و ذهنتان درگیر افکار می‌شود نیز مناسب است. کارکرد آن مشابه «شمردن گوسفندان» است.

این کار را با فکر کردن به واژه‌ای که فاقد احساس یا معنای خاصی باشد و ساده و آرام‌بخش است آغاز کنید، بعضی‌ها واژه «ریلکس» یا «آرامش» را مفید می‌دانند. این را بارها در ذهنتان تکرار کنید. این کار ذهنتان را آرام می‌کند و باعث می‌شود به خواب بروید.

بازآموزی الگوی خوابتان

این تکنیک (همچنین موسوم به «درمان محدودیت خواب») در کاهش مشکلات خواب بسیار کارآمد نشان داده است. غالباً وقتی افراد دچار مشکلات خواب می‌شوند با بیشتر بودن در تخت‌خواب آن را جبران می‌کنند.

تحقیقات نشان داده که بسیاری از افراد بیشتر از چیزی که فکر می‌کنند می‌خوابند - گاهی درست به اندازه افراد بدون مشکلات خواب. علی‌رغم این، بیشتر بودن در تخت‌خواب می‌تواند بدین معنی باشد که کیفیت خواب شما پایین است و زیاد بیدار می‌شوید. ایده پشت این تکنیک عبارت است از بازآموزی ساعت بدن شما برای کارایی بیشتر. شاید این کار ابتدا دشوار باشد زیرا حتی ممکن است میزان خوابتان کمتر شود و مشکلات خوابتان حادثتر - اما این زودگذر است. در درازمدت (معمولاً چند هفته) باید وارد الگوی خواب بسیار کارآمدتری شوید.

بسیاری افراد عقیده‌ای به تأثیر این کار ندارند و نمی‌خواهند امتحانش کنند اما ثابت شده که این کار بسیار مفید است.





صبر کنید و فکر کنید نحوه آغاز کار

هفته‌ای را انتخاب کنید که کمی آرام‌تر از معمول باشد تا احتمال موفقیت شما بیشتر شود. سپس، ببینید هر شب به‌طور متوسط چقدر می‌خوابید. با تعیین میزان خوابتان، می‌توانید تعیین کنید الان چه مدت باید در تخت‌خواب باشید - بقیه چیزها با میزان کارایی خواب شما تداخل خواهد داشت.

دیوید (David) با نگاه کردن به الگوی خوابش متوجه شد از آنجا که ساعت 11 وارد تخت می‌شود و ساعت 7 بیدار می‌شود تقریباً 8 ساعت در تخت‌خواب است. اما از آنجا که قبل از خواب، 1.5 ساعت بیدار است و نیم ساعت قبل از صدای زنگ ساعت بیدار می‌شود، فقط 6 ساعت خوابیده است.

چیزی که دیوید (David) متوجه شده از این قرار است:

مرحله 1: چه مدت در تخت‌خواب هستم؟

- ساعت 11 شب وارد تخت‌خواب می‌شوم
- ساعت 7 صبح از تخت خارج می‌شوم
- تعداد ساعات بین این دو زمان 8 ساعت است

مرحله 2: چه مدتی از این زمان بیدار هستم؟

- 1 ساعت و 30 دقیقه قبل از خواب رفتن بیدارم
- 30 دقیقه قبل از خارج شدن از تخت‌خواب بیدار می‌شوم
- این 2 عدد مجموعاً می‌شود 2 ساعت

مرحله 3: مدت زمان واقعی خواب من چقدر است؟

مدت زمان بیداری منهای مدت زمان بودن در تخت‌خواب (8 ساعت - 2 ساعت) = 6 ساعت. این مدت زمان واقعی خواب دیوید (David) علی‌رغم 8 ساعت حضور در تخت‌خواب است.

پس دیوید (David) تصمیم گرفت که ابتدا زمان بودنش را در تخت‌خواب به 6 ساعت محدود کند. وی تصمیم گرفت دیرتر از نصف‌شب وارد تخت‌خواب نشود که یعنی ساعت 6 صبح بیدار شود. سپس پذیرفت که به مدت یک هفته به این قرار پایبند باشد.

(شاید ببینید طی شب از خواب بیدار می‌شوید. در این صورت، سعی کنید تخمین بزنید چه مدتی بیدار هستید و این مدت را در محاسبات خود منظور کنید).

حالا سعی کنید خواب خود را محاسبه کنید:

مرحله 1: چه مدتی در تخت‌خواب بودم؟

- ساعت ----- وارد تخت‌خواب می‌شوم
- ساعت ----- از تخت خارج می‌شوم
- تعداد ساعات بین این دو زمان ----- ساعت است

مرحله 2: چه مدتی از این زمان بیدار هستم؟

- ----- ساعت/دقیقه قبل از خواب رفتن بیدارم
- ----- ساعت/دقیقه قبل از خروج از تخت‌خواب بیدار می‌شوم
- شب‌ها مجموعاً ----- ساعت/دقیقه بیدار می‌شوم.
- این اعداد را جمع ببندید-----

مرحله 3: مدت زمان واقعی خواب من چقدر است؟

حالا مدت زمان بیداری منهای مدت زمان حضور در تخت‌خواب نشان می‌دهد مدت زمان واقعی خوابیدن شب‌ها چقدر است.

مجموع این ارقام نشان می‌دهد شب‌ها چه مدتی باید در تخت‌خواب باشید. حالا مدت زمان بودن در تخت‌خواب را تعیین کنید و به آن پایبند بمانید.

رعایت این زمان اهمیت دارد حتی اگر دشوار باشد و احساس خستگی به شما دست بدهد. پس از یک هفته، برخی تغییرات آغاز می‌شود؛ بیدار شدن کمتر، خواب عمیق‌تر و/یا بیدار شدن صبح با احساس سرحالی بیشتر.

بعد از اینکه مدتی این روال را ادامه دادید می‌توانید مدت زمان بودن در تخت‌خواب و بنابراین مدت زمان خوابیدن شبانه را افزایش دهید. مهم است که با دقت و به‌تدریج خوابتان را افزایش دهید تا بدن شما به تغییرات عادت کند. بیشتر افراد به این نتیجه می‌رسند که افزایش زمان بودن در تخت‌خواب به مدت 30 دقیقه در هفته مناسب‌تر است. بعد از چند هفته متوجه بهترین میزان خواب برای خود می‌شوید - این میزان معمولاً بین 6 و 8 ساعت است. ساده‌ترین راه یافتن این میزان هنگامی است که مدت زمان بیشتری برای به خواب رفتن شما نیاز باشد. در این نقطه، تنها طول زمان را کمی کاهش دهید.



بخش 3: خلاصه و بازنگری

همزمان که روی مشکلات خواب خود کار می‌کنید یادتان باشد درنگ کنید و شیوه انجام کارتان را ببینید. ممکن است از مهارت‌های جدید بسیاری استفاده کنید، و این مسئله تمرین است. همواره درنگ کردن و گفتن اینکه «عملاً چطور پیش می‌رود؟» کار خوبی است.

یکی از راه‌های انجام این کار دنبال کردن پیشرفتتان است؛ سعی کنید به چیزهایی که خوب پیش رفته، همچنین به زمان‌هایی که عملکرد خوبی نداشتید، آنچه سعی کردید و دستاوردی که داشتید فکر کنید.

بسیاری افراد داشتن دفترچه یادداشت برای بازنگری و دیدن تغییرات را سودمند می‌دانند.

مهم است که نسبت به پیشرفت خود واقع‌بین باشید. ممکن است غلبه بر مشکلات خواب و درک تغییرات آن مسئله‌زمن زمان باشد. شاید ببینید خوابتان برای مدتی بهبود یافته و دوباره مختل شده است. انتظار چنین چیزی می‌رود، و مهم است که این امر دلسردتان نکند.

وقتی مشکلات رفع نمی‌شوند

گاهی زمان‌هایی در زندگی ما فرا می‌رسد که مشکل پیش روی ما لاینحل باقی می‌ماند. پیری، بیماری یا از دست دادن عزیزان چند نمونه از این موارد است: این موارد را نمی‌توان واقعاً کنترل یا از آنها پیشگیری کرد.

ممکن است مسائل پیچیده‌تری وجود داشته باشد که مانع از بهبود کیفیت خواب شما شود. این می‌تواند ناشی از مشکلات احساسی نظیر افسردگی باشد یا اینکه هنوز درگیر کنار آمدن با وقایع مهمی در گذشته خود باشید.

اگر حس کردید این گونه است منابع کمک دیگری نیز وجود دارد - برخی از این منابع توسط خدمات تندرستی (Wellbeing Services) ارائه می‌گردد. پزشک عمومی (GP) شما نیز می‌تواند توصیه‌هایی ارائه نماید یا سازمان‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید برای کسب حمایت بصورت حضوری، تلفنی یا آنلاین با استفاده از رایانه به آنها مراجعه کنید. فهرست برخی از این سازمان‌ها در پایان این کتابچه ارائه شده است.

بسیاری افراد در برهه‌ای از زندگی خود دچار مشکلات خواب می‌شوند. با استفاده از این کتاب، نخستین گام کنار زدن مشکلات خواب را برداشته‌اید.

همان‌گونه که دیدیم چند تکنیک وجود دارد که می‌توانید آنها را به کار بگیرید:

- فکر کردن به تغییرات عملی که از شما ساخته است مانند دمای اتاق، رژیم غذایی
- استفاده عمیق‌تر از تکنیک‌هایی نظیر:
 - رفع خستگی
 - دور کردن افکار
 - بازآموزی الگوی خوابتان



کمک و اطلاعات بیشتر

برای کسب توصیه یا اطلاعات بیشتر، لطفاً با خدمات تندرستی
(Wellbeing Services) به شماره **0141 232 2555**
تماس حاصل نمایید یا به وبسایت **www.wellbeing-**
glasgow.org.uk مراجعه نمایید.

خدمات تندرستی **(Wellbeing Services)** یک تیم مراقبت
اولیه سلامت روان مستقر در جنوب گلاسگو است. خدمات
تندرستی **(Wellbeing Services)** خدمات متنوعی برای
کمک به افراد دارای مشکلات عمومی بهداشت روان ارائه داده،
به آنها در داشتن فردایی روشن‌تر یاری می‌رساند.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

