

# بی خوابی

تهیه کننده:

دانشجوی پرستاری سارا سپهری مهر



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## درمان بی خوابی

- تکنیک آرامش درمانی: این تکنیک میتواند اضطراب و تنش بدن را کاهش دهد مانند تمرینات تنفسی

- نوشیدن مایعات کافئین دار مثل چای به حداقل برساند

- گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب باعث میشود راحت تر به خواب برویم

- خوردن یک لیوان شیر داغ قبل از خواب

- صدا های محیط خواب را محدود نمودن

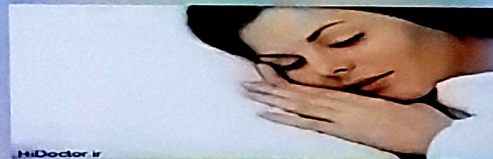
- دوری از نور های روشن قبل خواب

- متناسب کردن دمای اتاق

- خودداری از خوردن غذای سنگین قبل از خواب

- ورزش کردن به طور منظم و روزانه

- به خواب رفتن و بیدار شدن در ساعات مشخص از شبانه روز

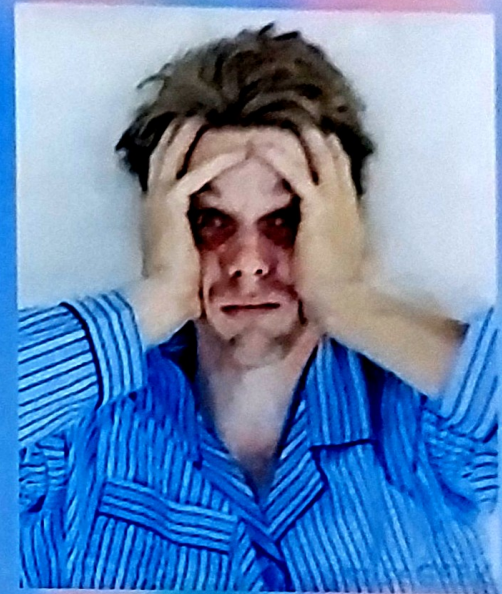


منبع:

کتاب روان پرستاری ۲/ محسن کوشان/ ششم ۱۳۹۹

مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی تبریز خرداد ۹۷



## علائم بی خوابی

مشکل در شروع خواب

مشکل در حفظ خواب که در صورت بیدار شدن مکرر یا مشکل در بازگشت خواب بعد از بیدار شدن است

مشکل خواب حداقل سه شب برای سه ماه وجود داشته باشد

بیدار شدن در طول خواب شبانه

دیر به خواب رفتن و زود بیدار شدن هنگام صبح

خلق و خوی آشفته و زود رنج شدن فرد و کاهش آستانه تحمل فرد



## بسی خوابی چیست؟

بسی خوابی یکی از انواع بسیار شایع اختلالات خواب بوده و یک عامل خطر برای طیف گسترده ای از اختلالات فیزیولوژیک، روانی، طبی می باشد.

بسی خوابی به معنی دیر به خواب رفتن یا اصلاً به خواب نرفتن است. از عوارض آن کمبود انرژی بدن و کاهش فعالیت های روزانه است.

تقریباً یک سوم مردم کشورهای غربی تعدادی از این علائم بی خوابی را در سال تجربه می کنند که این مشکل در زنان دوبرابر مردان بوده و زنان بیشتر از شروع به خواب رفتن شکایت دارند.



## \* علت بی خوابی

- افزایش سن

- افسردگی و اضطراب

- استرس

- دیر غذا خوردن

- شرایط خواب بی کیفیت، مانند اتاق یا تخت

خواب نامناسب برای خواب

- قطع داروها

- مصرف دارو های جدید

- اختلالات محیطی مانند سرو صدا

- استفاده از لیکوتین، کافئین، الکل یا محرک ها



## بسی خوابی چه مشکلاتی برای ما بوجود می آورد؟

تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی یا شغلی

اختلالات ذهنی و روانی مانند افسردگی

افزایش احتمال ابتلا به بیماری های خطرناک مانند بیماری های قلبی

خواب آلودگی روزانه و کاهش هشیاری و

کاهش نمای بدن

کاهش کارکرد حافظه، کاهش عملکرد اجرایی، پردازش اطلاعات

بسی خوابی باعث افزایش احساس گرسنگی یا

تمایل به غذا های شور و شیرین شده و خطر

چاقی را بالا می برد

