

خواب خوب و درمان بیخوابی

وقتی نمی‌توانید بخوابید، چه به خاطر یک بیماری جسمی باشد، چه استرس یا اختلال خواب، خندیدن آخرین راه حلی است که به ذهنتان می‌رسد. برای دست یافتن به یک خواب خوب و راحت، راه‌های مختلفی وجود دارد که به علت بیخوابی وابسته است. آندسته از بیخوابی‌ها که به خاطر مشکلات جسمی ایجاد می‌شود، ممکن است راهکارهای دارویی یا حتی جراحی داشته باشد، درحالی‌که بیخوابی‌های ناشی از استرس یا مشکلاتی از این نوع، راه حل‌های درمانی طبیعی‌تری دارند.

یکی از متداولترین عوامل بروز بیخوابی، استرس است. خوشبختانه وقتی به خاطر استرس‌ها و نگرانی‌هایتان بیخواب می‌شوید، خیلی راحت‌تر حتی بدون استفاده از دارو و جراحی می‌توانید دوباره خواب خوب و طولانی داشته باشید. اگر دلیل بیخوابیتان استرس است، می‌توانید از یکی از این روش‌های درمانی طبیعی استفاده کنید:

طب سوزنی: یک روش درمانی متعلق به چین باستان است.

رایحه درمانی: که در آن از روغن‌های خاص برای درمان و آسودگی فرد استفاده می‌شود.

گیاهان معطر: برای تقویت حس رلاکسیون و تمدد اعصاب که در محل خوابتان گذاشته می‌شوند.

هیپنوتیز: در این روش می‌توانید یاد بگیرید که چطور بدنتان را برای ریلکس شدن و پذیرش خواب.

ماساژ: اینکار که می‌تواند توسط همسرتان یا یکی از اعضای خانواده و یا حتی خودتان انجام شود راه خوبی برای کاهش استرس و ترغیب بدنتان به خواب است.

مدیتیشن: می‌توان آن را هم موقع خواب و هم در طول روز بعنوان راهی برای از بین بردن استرس انجام داد.

یوگا: این ورزش به بدن، ذهن و روحتان کمک می‌کند که در کنار هم به بهترین وجه برای تقویت سلامت فیزیکی، فکری و روحی شما کار کنند.

علت بیخوابی شما هرچه که باشد، همیشه اشتباهی هست که نادیده اش می‌گیرید و فکر می‌کنید که خود به خود برطرف می‌شود. اگر مشکل بیخوابی شما آنقدر جدی است که باعث خستگی و خواب آلودگی شما در طول روز می‌شود، حتماً باید به دنبال درمان فوری آن باشید. اولین قدم شما مشورت با پزشک و بررسی علت کم خوابی شماست.

مقابله با بیخوابی با تغییر در سبک زندگی:

هر کس در زندگی خود حداقل یک شب مشکل بیخوابی را تجربه کرده است. این بیخوابی معمولاً دلیل دارد. مثلاً اگر فرد درمورد یک موضوع و مشکل خاص کاری استرس داشته باشد می‌تواند علت بیخوابی او شود. یا شاید هم به خاطر سرماخوردگی نتواند یک شب به خواب رود.

دلیل این بیخوابی هرچه که باشد، اگر هفته‌ها طول بکشد می‌تواند نشانه‌ای از بیماری بیخوابی باشد. در موارد جدی‌تر بیخوابی، ماه‌ها طول می‌کشد که فرد نمی‌تواند بخوابد. اما باور نادرست درمورد این مسئله این است که همه فکر می‌کنند که این یک مشکل بیخوابی به تنهایی است درحالی‌که علامت یک مشکل بزرگتر است.

یکی از متداولترین علل بیخوابی، سبک زندگی فرد است. برای خیلی افراد این مشکل از دوران دبیرستان شروع می شود. فعالیت های درسی و اجتماعی بیش از حد باعث شب زنده داری های پی در پی و برهم خوردن برنامه خواب فرد می شود. این مشکل در دوران دانشگاه ادامه پیدا کرده و وارد زندگی کاری فرد می شود. بنابراین باید سعی کنید یک برنامه منظم و خوب برای خوابتان داشته باشید و مطمئن باشید این مشکل خیلی زود از بین خواهد رفت.

کاری که خیلی ها انجام می دهند نوشیدن قهوه است. باینکه اکثریت برای بیدار ماندن در یک روز کاری سخت اینکار را می کنند اما کافئین موجود در آن می تواند علت بیماری بیخوابی شما باشد. کافئین یک محرک است، از اینرو حذف این ماده از رژیم غذایی بسیار موثر خواهد بود.

درد چطور بر خواب تاثیر می گذارد؟

تحقیقات بسیاری نشان داده است که مشکل بی خوابی ناشی از درد را می توان با روش های مناسب پیشگیری کرد. اوایی که درد برای فرد به وجود می آید، او دچار بی خوابی نمی شود. اما وقتی درد به یک مشکل برای او تبدیل می شود، می تواند چرخه معیوب برای او اتفاق بیفتد. اگر شخصی به خاطر درد، یک شب دچار بدخوابی شود، مطمئناً شب های بعد این مشکل بزرگتر و بزرگتر می شود.

ما می دانیم که درد، باعث تشدید بدخوابی می شود. برای مثال، فردی که دچار کمردرد است، ممکن است چندین و چند انگیختگی خرد (تغییر در وضعیت خواب به سمت خواب سبک تر) را در هر ساعت از شب تجربه کند. اما برای کسانی که درد چندان شدیدی ندارند، بی ضرر است. درد جدی ترین مشکلی است که در خواب اختلال ایجاد می کند. درد معمولاً با بی خوابی همراه است و درمان این مشکلات که همزمان با هم هستند، بسیار مشکل است. یک مشکل می تواند باعث تشدید مشکل دیگر شود.

مهمترین عوامل مشکل درد و خواب چیست؟

مهمترین عوامل ایجادکننده بی خوابی ناشی از درد، کمردرد، سردرد، درد صورت ناشی از سندرم مفصل می باشد که با درد در نواحی گوش ها و عضلات فک همراه است. همچنین درد (TMJ) تمپوروماندیبولار عضلانی-استخوانی که شامل ورم مفاصل می شود نیز می تواند منجر به بدخوابی شود. خانم ها مشکلاتی از درد احشایی و بطنی و همچنین درد قبل از عادت ماهیانه گزارش کرده اند. شایان ذکر است که تاثیر کلی درد احشایی و بطنی در خانم ها معمولاً دچار سوء تعبیر می شود. در این زمینه نیاز به مطالعات و تحقیقات بیشتر است. درد ناشی از سرطان، خود بیماری و درمان آن، هم می تواند یکی از مهمترین اختلالگرهای خواب باشد.

در خانه چه می توان کرد؟

تمرین بهداشت خواب کلید مهم در دستیابی به خواب خوب و باکیفیت در شب است. در زیر به چند نکته برای کسانی که در درد شدید رنج می برند، اشاره می کنیم:

مصرف کافئین را قطع کنید -

مصرف الکل خود را محدود کنید و شب ها به هیچ عنوان از نوشیدنی های الکلی استفاده نکنید -

از تمرینات ورزشی شدید بپرهیزید. اما ورزش سبک هنگام عصر می تواند برایتان کمک کننده باشد -

بعدازظهر ها یک چرت سبک بزنید، که بیش از 10 الی 20 دقیقه طول نکشد -

استفاده از مسکن ها و قرص های خواب آور موثر است اما باید حتماً تحت نظر پزشک استفاده شود -

از تکنیک های ریکسیشن استفاده کنید مثل تنفس شکمی عمیق

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

وقتی درد دو تا سه مرتبه در طول شب برای خوابتان مشکل ایجاد کند طوری که دیگر خوابتان نبرد، باید به پزشک مراجعه کنید. انواع مختلف راه های درمانی برای تسهیل مشکلات خواب وجود دارد، مثل دارو و تن درمانی. همچنین پزشکان ممکن است به شما پیشنهاد کنند که به یک روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید.

برگرفته از مطالب چندین کتاب و مقاله در مورد خواب "

" امیر حسن آزاد"