

اختلالات خواب از شایعترین مشکلات جسمانی و روانی است که در مراجعه کنندگان به روانپزشک دیده میشود. این اختلالات معمولاً به عنوان شکایت اصلی و یا همراه با سایر بیماریها مانند افسردگی و اضطراب وجود دارد. اما اخیراً نوع جدیدی از اختلال خواب در میان علایم بیماران مشاهده می شود که بیماری به نظر نمی رسد.

بیداری شب، خواب روزانه!

این افراد از این شاکی هستند که شبها تا دیر وقت خوابشان نمی برد و به عوض آن نزدیکیهای صبح به خواب میروند و تا ظهر در خواب هستند و از کار روزمره خود باز میمانند و پس از آن کسل و خسته هستند.

در جستجوی سایر علایم اعصاب غالباً در این گونه موارد علایمی دال بر وجود افسردگی یا اضطراب و یا مشکل جسمانی که باعث بیخوابی شده باشد بدست نمیآید.

هنگامی که شرح مراجعه کننده را دقیق تر بررسی مینمایید دیده میشود که مراجعه کننده در ماههای اخیر با اشتغال به ماهواره و یا اینترنت به تدریج از مدت خواب شبانه کاسته و به روز آن افزوده شده است و این به یک عادت تبدیل شده است و روش روزمره خواب و بیداری بیمار را تشکیل داده است.

عوارض شب زنده داری!

این شیوه خواب حتی در کسانی که بیکار هستند و یا مشغول به تحصیل نمی باشند که ناچار باشند فردا صبح زود از خواب بیدار شوند نیز با عوارض جسمانی و روانی جدی توأم است. از جمله این عوارض میتوان به موارد زیر اشاره نمود:

عوارض جسمانی

۱. چاقی
۲. ابتلا به دیابت
۳. فشار خون بالا

۴. سکته مغزی

۵. بیماری های قلبی و عروقی

عوارض روانی

۶. افسردگی

۷. مصرف سیگار و یا افزایش آن

۸. مصرف الکل و سایر مواد مخدر و یا افزایش آن

۹. سردرد های روزانه

۱۰. بد خلقی و عصبانیت

۱۱. تحریک پذیر شدن و زود از کوره در رفتن

۱۲. احساس خواب آلودگی در طول روز

اجتماعی

۱۳. افزایش خطر تصادفات رانندگی

۱۴. غیبت های مکرر از کار یا مدرسه

۱۵. کاهش کارایی و سطح تحصیلی

راه علاج چیست؟

در بسیاری موارد پس از طولانی شدن این روش خواب و بیداری، مراجعه کننده برای دریافت داروی خواب آور به پزشک مراجعه می کند یا خود مبادرت به خرید این گونه داروها مینماید تا بتواند خواب جابجا شده خود را به حالت اول در آورد. در این شرایط که مقدار خواب طبیعی است فقط زمان آن جابجا شده است، مصرف داروهای خواب آور باعث بدتر شدن وضعیت میشود یعنی به خواب روزانه افزوده میشود و به طبع آن از خواب شب کاسته میگردد.

برای بازگشت به وضع اولیه توصیه میشود اقدامات زیر انجام گردد:

۱. قطع داروهای خواب آور
۲. تنظیم برنامه زندگی به نحوی که از اینترنت یا ماهواره پس از ساعت ۱۱ الی ۱۲ شب استفاده نشود مگر شب هایی که فردای آن روز تعطیل باشد.

۳. تلاش برای زودتر از خواب بیدار شدن هر روز به مدت نیم یا یک ساعت تا اینکه پس از چند روز وضعیت به حالت اولیه باز گردد.

۴. برای نیل به این مقصود طبیعی است که چند روز و شب وقت نیاز است که باید شرایط زیر را تحمل نمود

۵. استحمام پس از بیدار شدن از خواب و خارج شدن از منزل برای جلوگیری از به خواب رفتن مجدد

۶. استفاده از داروی خواب آور به مدت حداکثر یک هفته در صورتیکه صبح به موقع از خواب بیدار شوید و دیگر در طول روز نخوابید

آدرس: خ قائم مقام فراهانی، جنب بیمارستان تهران
کلینیک، کوچه شهدا، شماره ۲۵ طبقه ۳
تلفن: ۸۸۷۱۸۹۱۴
www.andishesr.ir

بیخوابی شبانه و اینترنت، ماهواره



مرکز خدمات روانپزشکی
ویزیت بیماران مزمن در منزل
تحت نظارت سازمان بهزیستی