

بی‌خوابی یا کم‌خوابی یک علامت است که فرد به طور مستمر به خواب نمی‌رود. به عبارتی دیگر مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را بی‌خوابی گویند. بی‌خوابی یکی از اختلالات خواب است که در روان‌شناسی خواب مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. ناتوانی در به خواب رفتن یا ناتوانی در خواب ماندن در مدت طولانی یا خواب عمیق را کم‌خوابی می‌گویند. کم‌خوابی در واقع خود بیماری به حساب نمی‌آید بلکه جزء علایم بیماری محسوب می‌شود. کم‌خوابی معمولاً ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است. از دیگر علل کم‌خوابی، می‌توان احساس عدم امنیت، ترس از تنهایی، افسردگی و مصرف کافئین را نام برد. این بیماری در جوامع امروزی به سرعت در حال گسترش می‌باشد. هنگامی که این بی‌خوابی‌ها شدت یافته و به موضوعی همیشگی تبدیل شود می‌تواند زندگی فرد را دچار اختلال نماید. در بسیاری از موارد این اختلال به دلیل رعایت نکردن مواردی است که فرد می‌تواند به راحتی با اصلاح سبک زندگی مشکل خود را اصلاح کند. آگاهی داشتن از عوامل موثر در ایجاد این اختلال، علائم و عوارض آن می‌تواند به افراد برای پیشگیری یا بهبود شرایط زندگی کمک کند.

به تازگی محققان با توجه به تحلیل رفتار و عادات گروه‌های مختلفی از مردم در کشورهای مختلف و از گروه‌های سنی متفاوت، و همچنین بررسی گروه‌های مختلف از افرادی که از انواع بی‌خوابی رنج می‌برند به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از تلفن همراه به دلیل وجود نرم‌افزارهایی مانند شبکه‌های اجتماعی و شبکه‌های پیام‌رسان در آن‌ها یکی از عوامل تأثیرگذار در بی‌خوابی هستند. این نرم‌افزارها به خصوص زمانی که روی تلفن همراه استفاده می‌شوند و با کاربر به تخت خواب می‌روند، باعث برهم زدن تمرکز پیش از خواب می‌شوند؛ به گونه‌ای که تقریباً بعد از دریافت یا ارسال یک پیغام، بدن برای آن که بتواند مجدداً به تمرکز لازم برای خواب برگردد به حدود ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد. این موضوع به دلیل تکرار شدن و با در نظر گرفتن این که شبکه‌های اجتماعی در همه جای دنیا در دسترس بوده و تعطیلی و هزینه چندان هم ندارند، به یکی از عوامل بی‌خوابی در عصر حاضر تبدیل شده‌است.

به نظر متخصصان میزان بی‌خوابی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و در افراد بالای ۶۵ سال این میزان از درصد بالاتری برخوردار است؛ اما به‌طور کلی اختلالات خواب در همه سنین حتی در سنین کودکی نیز مانند بزرگسالی وجود دارد. آمار گویای این نکته است که یک سوم مردم ایران از بی‌خوابی به عنوان شایع‌ترین اختلال خواب رنج می‌برند. محققان معتقدند که بازدیدهای پرتکرار روزانه از شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام فرصت برخورداری از یک خواب خوب شبانه را از بین می‌برد و از سوی دیگر، افرادی نیز که مشکلات خواب دارند، ممکن است از پرسه زدن در این شبکه‌های مجازی به عنوان راهی برای وقت‌گذرانی استفاده کنند.

انواع بی‌خوابی

سه نوع بی‌خوابی تاکنون شناخته شده است: گذرا، حاد و مزمن

1. **بی‌خوابی گذرا** بین چند روز تا یک هفته طول می‌کشد و ممکن است دلیل آن استرس باشد.
2. **بی‌خوابی حاد** به بی‌خوابی اطلاق می‌شود که بین سه هفته تا شش ماه است، پس از قطع مواد مخدر یا داروهای خواب‌آور طی ۸ الی ۲۲ روز بی‌خوابی یا بدخوابی ایجاد شده که این نشانه سعی بدن برای ایجاد شرایط عادی است که پس از آن بدن به حالت نرمال بازمی‌گردد.
3. **بی‌خوابی مزمن** به بی‌خوابی بیش از یک سال اطلاق می‌شود و ممکن است برای حواس فرد اختلالات جدی ایجاد کند. این نوع کم‌خوابی می‌تواند سال‌ها طول بکشد. برخلاف دو نوع قبل این نوع کم‌خوابی می‌تواند اختلالی باشد که نتیجه مستقیم مشکلات روانی است. تأثیرات آن که با توجه به ریشه اش متفاوت خواهد بود شامل خواب‌آلودگی، خستگی عضلانی یا روحی، و توهم می‌شود.

عوارض کم‌خوابی

- کاهش بهره ذهنی

- فشار خون
- کند شدن واکنش محیطی
- خطر افسردگی و افزایش خطر اختلالات عصبی
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- افزایش خطر ابتلا به دیابت
- افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی
- چاقی: پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که کم‌خوابی شبانه علاوه بر به هم ریختن حال و هوا و مزاج آدمی موجب چاقی و به هم ریختن ظاهر بدن می‌گردد.

علت بی خوابی

دلایل زیادی وجود دارد که چرا نمی‌توان خوابید. این مسائل می‌توانند به زندگی شخصی شما مربوط شوند، مانند استرس در مورد کار یا خانواده یا می‌توانند کاملاً پزشکی باشند، مانند درد شدیدی که از بین نمی‌رود. اما پزشکان هنوز نتوانسته‌اند علت دقیق بی خوابی غیر از مسائل پزشکی مانند بیماری‌ها را کشف کنند. مطالعات نشان می‌دهد تحرک روزانه و تحریک بدن نقش مؤثری در بی خوابی دارد. همچنین استرس‌های روزانه مانند این که ذهن شما از استرسی به استرس دیگر سوق پیدا می‌کند و عملکرد مغز را بالا می‌برد همین امر شما را ساعت‌ها بیدار نگه می‌دارد. درست زمانی که چشم‌هایتان را می‌بندید و هزاران فکر در ذهنتان می‌گذرد و دائم از این فکر به فکر دیگری می‌روید.

برخی از دلایل پزشکی و غیر پزشکی بی خوابی عبارتند از:

استرس یا فشار: اساساً هنگام تلاش برای خوابیدن، استرس باعث می‌شود مغز شما بیش از حد کار کند. استرس به دلیل فکرهای زیاد و مخدوش و مشوش مانع از به خواب رفتن مغز می‌شود.

افسردگی: مطالعات نشان می‌دهد که در صورت بروز مداوم بی‌خوابی، شما سه برابر بیشتر از دیگران دچار افسردگی می‌شوید. رابطه بین بی‌خوابی و افسردگی بسیار پیچیده‌است، اما پزشکان دریافته‌اند که بی‌خوابی اغلب درست قبل از این که بیماران دچار افسردگی شوند، وجود دارد. در تحقیقی مشخص شده‌است که بیش از ۸۰ درصد بیمارانی که از نوعی بی‌خوابی رنج می‌برند، دارای اختلال خلقی مانند اضطراب یا افسردگی هستند.

درد مزمن: درد، زمان خواب را تشخیص نمی‌دهد، هر زمان که بخواهد به سراغتان می‌آید و خواب را از چشمان شما می‌رباید. یک مطالعه در مورد خواب نشان داد که فقط ۳۶ درصد از افراد مبتلا به درد مزمن می‌توانند خواب راحتی داشته باشند. در مقابل کسانی که از آرتروز، ریفلاکس معده، ناراحتی مفصلی و غیره رنج می‌برند هر شب حداقل ۴۵ دقیقه از زمان خوابشان را به علت درد از دست می‌دهند.

بیماری مزمن: نه تنها درد مزمن ناشی از بیماری‌هایی مانند آرتروز و ریفلاکس معده سبب بی‌خوابی می‌شود، بلکه بیماری‌های شدید مانند سرطان یا آلزایمر نیز می‌توانند شما را ساعت‌ها بیدار نگه دارند. مطالعه‌ای روی بیش از ۵ هزار بیمار مبتلا به طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن نشان داد که بیش از ۳۰ درصد بیماران به دلیل بیماری به ندرت خواب خوبی دارند.

اثرات جانبی دارو: اگرچه ممکن است در نهایت برای درمان بی‌خوابی برای شما دارو تجویز شود، اما عجیب این که داروهایی وجود دارند که سبب بی‌خوابی می‌شوند داروهایی مانند: داروهای ضد افسردگی. بسیاری از این داروها حاوی کافئین هستند و موجب اختلال خواب می‌شوند.

اختلالات خواب دلایل زیادی دارد، مانند:

- ژنتیک
- سبک زندگی مانند شیفت کاری یا برنامه خواب نامنظم
- رژیم غذایی نامناسب شامل الکل و کافئین زیاد
- اضافه وزن

• بالا رفتن سن

روش های تشخیص بی خوابی چیست؟

در صورتی که فرد دچار بی خوابی است و علائم آن را در خود مشاهده می‌کند، می‌تواند به پزشک مراجعه کند. سپس پزشک مربوطه با معاینه بالینی بیمار و پرسش درباره ی برنامه و ساعات خواب، در صورت تشخیص این اختلال بیمار را به روان شناس، پزشک متخصص مغز و اعصاب و یا دیگر متخصصان اختلالات خواب ارجاع می‌دهد.

تست های آزمایشگاهی

آزمایش های تیروئید (Thyroid Panel) : این آزمایش به بررسی عملکرد غده تیروئید می‌پردازد. از آن جایی که یکی از علل بروز بی خوابی بیماری های تیروئیدی است، انجام این تست در تشخیص بی خوابی ناشی از این بیماری به کار برده می‌شود.

درمان بی‌خوابی

درمان اولیه بی‌خوابی به روش‌های غیر دارویی مانند مناسب نمودن بستر، مطالعه قبل از خواب، اصلاح عادات غذایی امکان پذیر است. باید توجه داشت که مصرف داروهای خواب‌آور باید حتما با نظر پزشک انجام شود. توجه داشته باشید مصرف زیاد این داروها باعث ایجاد اعتیاد دارویی شده و مصرف آنها معمولا بیش از دو هفته برای درمان بی خوابی اولیه توصیه نمی‌شود. درمان‌های غیر دارویی بهترین روش درمان بی خوابی مزمن است. این درمان‌ها به‌صورت حرفه ای در کلینیک‌های خواب ارائه می‌شوند و شامل روش‌های شناختی-رفتاری و هم چنین روش های مبتنی بر پذیرش و تعهد و روش‌های فراشناختی است. در میان درمان‌های طبیعی گیاهی مانند مصرف دمنوش ها می‌تواند در درمان بی خوابی خفیف مفید باشد. همچنین عسل و برخی مواد غذایی ممکن است برای درمان بی خوابی خفیف مفید باشند. ورزش مداوم و مرتب شامل حداقل روزی 20 دقیقه، تاثیر بسیار زیادی در درمان بی خوابی دارد.

هم چنین انجام مدیتیشن و یوگا نیز از دیگر روش‌های اثرگذار در درمان این اختلال هستند. توصیه می‌شود در ساعات نزدیک به خواب ورزش انجام نشود و حداقل ۳ تا ۴ ساعت فاصله وجود داشته باشد.

چگونه از بی خوابی پیشگیری کنیم؟

از آن جایی که میزان خواب بر تمامی عملکرد های بدن تاثیر گذار است، از اهمیت ویژه ای در سلامت جسمی و روحی فرد برخوردار است. به طور کلی کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال نیازمند به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب، نوجوانان ۹ ساعت و بزرگسالان به طور میانگین ۷ تا ۸ ساعت به خواب کافی به منظور سلامت جسمی و روحی نیازمند هستند. هر گونه اختلال و بیماری که باعث کاهش این میزان ساعات خوابی در فرد شود عوارض جبران شدنی و حتی گاهی اوقات غیر قابل جبران را سبب می‌شود. در نتیجه پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها مانند اختلال بی خوابی به ویژه در کودکان و زنان باردار امری بسیار مهم است. با عمل کردن به نکات پیشگیرانه و رعایت بهداشت خواب، می‌توان به شکل موثری از ایجاد این اختلال جلوگیری کرد.

توجه داشته باشید : بی خوابی اختلالی درمان پذیر است و با عمل کردن به روش‌ها و عادات موثر در درمان این اختلال می‌توان سرعت بهبود را افزایش داد. ولی از طرفی در برخی موارد از جمله اختلال از نوع مزمن درمان زمان بر بوده و نیازمند صبر و حوصله بیمار و هم چنین حمایت و پشتیبانی خانواده می‌باشد.