

اختلال و بهداشت خواب

اختلال خواب چیست و چه اهمیتی دارد؟

خواب یک رفتار عالمگیر است که در تمام گونه های حیوانی دیده شده است و یکی از مهمترین رفتارهای انسان است که تقریباً $\frac{1}{3}$ عمر او را می پوشاند وجود خواب برای دوام عمر ضروری است و چون محدودیت طولانی از خواب به مشکلات جسمی و ذهنی و بالاخره مرگ می انجامد خواب ارتباط خاصی با روانپزشکی دارد و از آنجائیکه آشفتگی در خواب در تمام اختلالات روانپزشکی وجود دارد می توان گفت که بخشی از ملاک های تشخیصی برای برخی از

اختلالات روانی است.

بهداشت خواب چه مواردی را در بر می گیرد؟

1. هر روز در وقت معینی از خواب بیدار شوید و یک برنامه منظم برای خواب و بیداری داشته باشید.
2. از چرت روزانه پرهیزید، زیرا خواب روزانه باعث اشکال در خوابیدن فرد در شب می شود.
3. یک برنامه ورزشی منظم روزانه داشته باشید.
4. سعی کنید شبها بستر خود را عوض نکنید.
5. در ساعات معینی غذا بخورید و قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.

6. حداقل ۲ ساعت قبل از

خواب از خوردن چای ، قهوه ، کافئین ، کاکائو و کشیدن سیگار خودداری کنید.

7. ساعات خواب و بیداری حتی در روزهای تعطیل با سایر روزهای کاریتان یکی باشد.

8. دمای محیط خواب باید

متعادل و نسبتاً خنک باشد.

9. از تحریکات شبانهگاهی از

جمله تماشای تلویزیون در

رختخواب اجتناب کنید و رادیو یا

مطالعه را جایگزین آنها سازید.

10. غوطه ور شدن به مدت ۲۰

دقیقه در وان آب داغ را که حرارت

بدن را بالا ببرد امتحان کنید.

11. تنها هنگامی به بستر بروید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان زنجان
مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

بهداشت خواب

چه کارهایی باعث خواب بهتر می
شود.

واحد آموزش پرستاری

پارسا - تاره

که خوابتان می آید.

12. از روش آرامسازی مثل
انبساط عضلانی تدریجی و مراقبه
استفاده کنید.

13. حداقل یک ساعت قبل از
خواب سعی کنید افکار روزانه و
استرس های روزانه را از خود دور
کنید.

14. الگوی خواب را هنگام شب
یادداشت کنید و در شبهای بعدی
از آن به عنوان برنامه خواب
استفاده کنید.

