

عواملی که خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زنند

سر و صدا، مسائل روانی و استرس، مشکلات جسمی، مسافرت و شب کاری جزء مهم ترین علل بی خوابی است، همچنین آنتی‌هیستامین‌ها، برخی داروهای ضد تشنج و برخی آرام‌بخش‌ها به اشتباه به عنوان خواب‌آور مصرف می‌شوند .

• عوامل محیطی مثل سر و صدا

مسلماً سر و صدای زیاد در اتاق خواب یکی از علل مهم بی خوابی به ویژه بیدار شدن‌های مکرر است. افرادی که در آپارتمان‌های پر ازدحام زندگی می‌کنند و دیوار و سقف‌های آپارتمان‌ها خاصیت عایق بودن صدا را ندارند، با مشکل بی خوابی مواجه می‌شوند زیرا مشکل سر و صدا به تنهایی می‌تواند مانع خواب راحت افراد به ویژه آنهایی که خواب سبک‌تری دارند شود .

از دیگر عوامل محیطی می‌توان به گرما یا سرمای زیاد اشاره کرد که هر کدام به تنهایی می‌تواند مانع خواب فرد شده و یا آنکه، فرد را از خواب بیدار کند . نور جزو دیگر عوامل محیطی مهم در بی خوابی است. هر چه میزان نور اتاق بیشتر باشد احتمال اینکه فرد خواب راحتی داشته باشد کمتر می‌شود .

• عوامل روحی روانی

عوامل روحی روانی به خصوص ابتلا به بیماری های خلقی از جمله افسردگی می‌تواند خواب فرد را به شدت مختل کند . درمان بی‌خوابی این افراد در صورتی اساسی خواهد بود که در ابتدا افسردگی آنها درمان شود .

• استرس

استرس‌های طی روز به خصوص استرس های شغلی می‌تواند باعث بی‌خوابی فرد شود. توصیه می‌شود افراد ۲ ساعت قبل از خواب محیط آرامی را فراهم کرده و از بحث و جدل دوری کنند . در صورتی که احتمال می‌دهید صحبت با کسی به جدل و بگو مگوهای استرس‌زا ختم می‌شود آن را به زمانی موکول کنید که با ساعت خواب شما فاصله داشته باشد .

• مشکلات جسمی و ابتلا به بیماری‌ها

معمولاً ابتلا به بیماری به خصوص بیماری های عفونی نیاز به خواب ما را افزایش می‌دهند ولی ابتلا به برخی بیماری ها نیز می‌تواند خواب ما را مختل سازد . ابتلا به بیماری های اسکلتی - عضلانی که معمولاً با درد همراه است، می‌تواند مانع خواب ما شود . کمردرد، درد در زانو و درد اندام فوقانی به خصوص شانه و مچ دست از جمله این موارد هستند .

سردرد به علت‌های مختلف، ناراحتی گوارشی و درد معده، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و درد در قفسه سینه، بیماری‌های ریوی به خصوص ابتلا به بیماری‌های مثل آسم که همراه با سرفه‌های مکرر هستند، ابتلا به دیابت و یا بزرگی پروستات که افراد مبتلا، به علت دفع ادرار مجبورند بارها از خواب بیدار شوند، همگی از عللی هستند که می‌توانند خواب افراد را مختل کنند .

مصرف داروهای ضد فشار خون، برخی داروهای اعصاب و روان و برخی داروهای قلب و عروق، به خصوص اگر شب و قبل از خواب مصرف شوند می‌تواند موجب اختلال در خواب فرد شود .

• عواملی که دوره خواب و بیداری طبیعی بدن را بر هم می‌زنند

شب‌کاری یکی از دلایل اختلال خواب محسوب می‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که یکی از مهمترین و شایع ترین شکایات شب‌کاران بی‌خوابی است. بسیاری از شب‌کاران به علت مشکلات ناشی از شب‌کاری به خصوص به علت بی‌خوابی شبهای بعد از شیفت کاری خود، مجبور به ترک کار خود می‌شوند، چرا که بدن آنها نمی‌تواند تغییر ساعت خواب را تحمل کند. بسیاری از مشاغل مانند پرستاران، پزشکان، نگهبانان، پرسنل اورژانس، آتش‌نشان‌ها، خلبانان و رانندگان مجبورند تا صبح بیدار بمانند و این موضوع موجب اختلالات خواب در آنها می‌شود .

مطالعات نشان داده است که بیش از ۲۰٪ شاغلان مجبور به نوبت‌کاری و شب‌کاری هستند و بیش از ۶۰٪ این افراد دچار مشکلات خواب به خصوص بی‌خوابی می‌شوند که در صورت عدم پیشگیری و یا درمان، هم سلامتشان به مخاطره می‌افتد و هم در فعالیت‌ها و وظایف شغلی خود دچار خطا و حوادث بیشتری می‌شوند. این افراد باید در اولین فرصت به متخصصین طب کار جهت تنظیم برنامه‌های کاری خود مراجعه کنند .

با توجه به علل ذکر شد ه می‌توان گفت که درمان بی‌خوابی مصرف قرص‌های خواب‌آور نیست به خصوص اگر بدانیم اکثر قرص‌هایی که افراد به عنوان قرص خواب‌آور می‌شناسند، اثر اصلی‌شان خواب‌آوری نیست، از مصرف این داروها اجتناب خواهیم کرد .

• بهداشت خواب آری، صرف خودسرانه داروهای خواب‌آور نه

از جمله داروهایی که به اشتباه به عنوان خواب‌آور مصرف می‌شوند می‌توان به آنتی‌هیستامین‌ها، برخی داروهای ضد تشنج و برخی آرام‌بخش‌ها اشاره کرد. لذا اگر بخواهیم یک درمان را برای همه مبتلایان به بی‌خوابی توصیه کنیم قطعاً توصیه به رعایت بهداشت خواب است و اگر بخواهیم از یک کار افراد را بر حذر داریم، عدم مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور خواهد بود .