

بیشتر بدانیم...

# خواب خوب در شب

پودمان سلامتی ۶ Wellness Module 6

- ◀ آیا شب‌ها خوب نمی‌خوابید؟
- ◀ آیا خسته‌اید؟
- ◀ آیا در رختخواب غلت می‌زنید؟



## مردم چه نوع مشکلاتی در خوابیدن دارند؟

- مشکل در به خواب رفتن: دراز کشیدن در رختخواب برای بیش از سی دقیقه بدون اینکه به خواب بروید
- مشکل در پیوستگی خواب: در طول شب بارها از خواب بیدار می‌شوید
- بیدار شدن در ساعات اولیه صبح: در ساعات اولیه صبح قبل از اینکه مجبور به بیدار شدن باشید از خواب بیدار شوید و دیگر نتوانید به خواب بروید
- رفتارهای مغل خواب: از قبیل خروپف کردن، دندان غروچه کردن، راه رفتن در خواب و مشکل در زمینه تنفس
- خوابیدن زیاد یا به مدت بسیار طولانی
- خواب آلودگی شدید یا نیاز به خواب نیمروز در طول روز
- خستگی شدید یا نبود انرژی

Translation and resources section provided by: \_\_\_\_\_

## نمی‌توان گفت خواب ایده‌آل چه قدر است

سایر ابزارهای الکترونیک خودداری کنید.

### توصیه ۴ # چند ساعت قبل از خواب تمرینات بدنی انجام دهید

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مرتب ورزش می‌کنند یعنی سه بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، خواب عمیق‌تری دارند. ورزش باعث افزایش انرژی شما می‌شود، به همین جهت بهتر است چهار تا هشت ساعت قبل از خواب، ورزش کنید. مرکز اجتماعات محله شما منبع خوبی برای اطلاعات درباره مراکز تفریحی و ورزشی نزدیک خانه شما است.

### توصیه ۵ # تابع رویه‌های روتین و ثابت باشید

سعی کنید برنامه خواب و بیداری خود را هر روز حتی در آخر هفته نیز حفظ کنید. این امر به بدن شما کمک می‌کند به یک برنامه روتین عادت کند. افرادی که هر روز در ساعات متفاوتی به خواب می‌روند یا از خواب بیدار می‌شوند، بیشتر در معرض مشکلات خواب قرار دارند.

### مشکلات خواب چگونه روی سلامت روانی تاثیر می‌گذارد؟

مشکلات خواب می‌توانند با تاثیر گذاشتن روی احساسات، افکار، رفتارها و ادراکات بدن شما، تاثیر منفی روی سلامت روانی شما داشته باشند.

**احساسات:** اگر خواب شما دچار اختلال شود شما احتمالا احساس زود رنجی، کرحتی، ناراحتی، نگرانی یا استرس خواهید کرد.  
**افکار:** مشکلات خواب باعث می‌شود شما روز بعد در زمینه تمرکز کردن، تفکر روشن و واضح و یا تصمیم‌گیری دچار مشکل شوید.  
**رفتارها:** زمانی که شما دچار مشکلات خواب هستید احتمال اینکه از انجام فعالیت‌های معمول خودداری کنید بیشتر می‌شود.  
**ادراکات بدنی:** مشکلات خواب می‌تواند باعث شود شما احساس خستگی، خواب آلودگی یا بی‌حوصلگی کنید.

**توصیه:** برای اطلاعات بیشتر درباره اینکه چگونه احساسات، افکار، رفتارها و ادراکات بدنی شما روی سلامت روانی‌تان تاثیر می‌گذارد به دیگر مقالات پودمان سلامتی از همین مجموعه مراجعه کنید.

### توصیه ۶ # اگر دچار مشکلات خواب هستید از خواب نیمروز بپرهیزید

برخی از ما می‌توانیم خواب نیمروز داشته باشیم و شب نیز به خواب طبیعی برویم. ولی متأسفانه برخی از ما در صورت داشتن خواب نیمروز، شب‌ها در به خواب رفتن یا داشتن خواب ممتد دچار مشکل می‌شویم. اگر به خواب نیمروز می‌روید سعی کنید مدت زمان آن را به سی دقیقه یا کمتر محدود کنید. اگر مشکلات خواب دارید سعی کنید خواب نیمروز خود را به کلی حذف کنید.

### توصیه ۷ # از رفتن به رختخواب با شکم خالی یا بسیار پر خودداری کنید

داشتن وعده‌های غذایی سالم و متوازن در فواصل مرتب در طول روز به داشتن خواب خوب شبانه کمک می‌کند. سعی کنید در فاصله زمانی دو ساعت قبل از خواب، وعده غذایی سنگین نخورید. اگر قبل از رفتن به خواب هنوز هم احساس گرسنگی می‌کنید یک خوراکی مختصر، سبک و سالم میل کنید.

### توصیه ۸ # اگر بعد از نیم ساعت خوابتان نبرد از رختخواب بپرهیزید

اگر بعد از سی دقیقه خوابتان نبرد، بپرهیزید. از اتاق خواب بیرون بروید و سعی

افراد با هم تفاوت دارند و برخی افراد بیشتر از بقیه نیاز به خواب دارند. کودکان و نوجوانان بیشتر از بزرگسالان نیاز به خواب دارند. سالمندان نیز در مقایسه با جوانان دیرتر به خواب می‌روند و بیشتر از آن‌ها نیز در طول شب بیدار می‌شوند. اکثر بزرگسالان و کودکان بدون وجود ساعت یا برنامه روتین، هر شب بین ۰۱ تا ۲۱ ساعت می‌خوابند. زمانی که در طول روز احساس خستگی یا خواب آلودگی نمی‌کنید می‌فهمید که شب خوب خوابیده‌اید.

با این حال بیشتر ما، شب‌ها خوب نمی‌خوابیم. بیش از نیمی از کانادایی‌ها هر شب حدود هفت ساعت می‌خوابند و این نکته را بیان می‌کنند که در غالب ساعات روز خواب آلوده هستند.

مشکلات در زمینه رفتن به خواب، داشتن خواب ممتد و یا احساس عدم خستگی بعد از خواب به صورت تعجب‌آوری بین اکثر افراد دیده می‌شود. اگر شما دچار استرس باشید، در حال گذراندن تغییرات عمده در زندگی باشید، مشکلاتی در زمینه سلامت خود داشته باشید یا اینکه به مشکل سوء مصرف مواد مبتلا باشید احتمال اینکه دچار مشکلات خواب شوید بیشتر از بقیه است. در این حالت مشکلات خواب حتی می‌تواند این معضلات را سخت‌تر کند. ▼▼▼▼

### توصیه‌هایی برای داشتن خواب خوب در شب

یکی از قدرتمندترین روش‌های بهبود خواب این است که تغییرات کوچکی در رفتارهای روزانه خود ایجاد کنید، رفتارهایی که روی سرعت به خواب رفتن شما یا بیدار ماندن‌تان تاثیر دارند. هدف تقویت رفتارهایی است که خواب را بهبود می‌دهد و نیز کاهش رفتارهایی که مخمل خواب می‌باشد.

### توصیه ۱ # نزدیک به ساعت خواب، کافئین مصرف نکنید

برخی افراد زمانی که کافئین زیادی مصرف کرده‌اند در خوابیدن به مشکل می‌خورند. این امر به ویژه زمانی که سن شما بالاتر می‌رود صحت دارد. قهوه، چای، نوشیدنی‌های غیرالکلی و شکلات منبع اصلی کافئین برای بسیاری از افراد است. برخی از داروهای سرماخوردگی، آلرژی، مسکن و کاهش دهنده اشتها نیز کافئین دارند.

### توصیه ۲ # از مصرف الکل نزدیک زمان خواب بپرهیزید

شاید به نظر برسد که مصرف الکل باعث می‌شود شما زودتر به خواب بروید ولی این ماده می‌تواند خواب شما را برهم بزند. مصرف الکل قبل از زمان خواب می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی و نیز انقباض ماهیچه‌های دست و پا در خواب شود. افراد دارای مشکل مصرف الکل اغلب مشکلاتی مزمن در زمینه خواب نیز دارند.

اگر مشکلاتی در زمینه کاهش مصرف الکل دارید برای اطلاعات بیشتر درباره منابع و گزینه‌های درمان در مونترال با 1 800-265-2626 و در سایر نقاط کبک با 514-527-2626 تماس بگیرید.

### توصیه ۳ # استرس خود را کاهش دهید

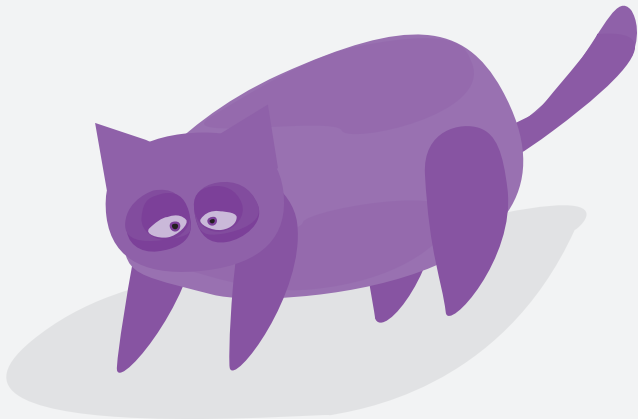
استرس تاثیر مهمی روی خواب دارد به همین جهت بهتر است قبل از خواب، زمانی را صرف ریلکس کردن کنید. خواندن یک کتاب خوب، دوش گرفتن یا گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش می‌تواند ایده‌های خوبی در این زمینه باشد. تماشای تلویزیون یا کار کردن با تلفن همراه عواملی محرک هستند به همین سبب بهتر است قبل از خواب از تماشای تلویزیون، کار با اینترنت یا استفاده از

## آیا هنوز هم مشکل خواب دارید؟

اگر هنوز هم مشکلاتی را در زمینه خواب دارید با پزشک یا متخصص سلامت روان خود صحبت کنید. گاهی اوقات، مشکلات خواب می‌تواند نشانه وجود اختلال خواب یا مشکلات سلامت روانی یا مشکل مصرف مواد باشد. مشکلات سلامتی از قبیل آسم یا درد مزمن نیز می‌تواند روی نحوه خواب شما اثر بگذارد. با شناسایی و مدیریت کردن این مشکلات معمولا کیفیت خواب نیز بهبود می‌یابد. برخی داروها نیز احتمالا باعث ایجاد مشکلات خواب شوند. اگر احساس می‌کنید داروهایتان روی روند خواب شما تاثیر گذاشته است با پزشکتان صحبت کنید.

## آیا باید از قرص‌های خواب استفاده کنم؟

ما پیشنهاد می‌کنیم قبل از مصرف قرص‌های خواب تجویزی یا آزاد این توصیه‌ها را امتحان کنید. برخی از این قرص‌ها فرایند خوابیدن شما را مختل می‌کند یا اینکه در روند به خواب رفتن شما در روز بعد تداخل ایجاد می‌کند. باور به مصرف دارو نیز در این میان نقش عمده‌ای دارد. اگر شما معتقدید برای خوابیدن نیاز به مصرف دارو دارید، احتمال به خواب رفتن شما بدون مصرف دارو کمتر می‌شود، خواه واقعا به این دارو نیاز داشته باشید خواه نه. اگر احساس می‌کنید نیاز به مصرف داروی خواب دارید بهتر است با پزشکتان صحبت کنید.



برخی اطلاعات بیشتر درباره اختلالات خواب به سایت انجمن خواب کانادا به نشانی (<https://css-scs.ca/>) مراجعه کنید.

کنید یک فعالیت آرام‌بخش انجام دهید از قبیل گوش دادن به موسیقی آرام بخش، دوش گرفتن، نوشیدن یک نوشیدنی گرم بدون کافئین یا مدیتیشن. زمانی که بار دیگر احساس خواب آلودگی کردید به رختخواب برگردید. برای به خواب رفتن بیش از حد تلاش نکنید زیرا معمولا جواب نمی‌دهد. در ابتدا این راهبرد ممکن است به نظر برسد که باعث بدتر شدن شرایط می‌شود زیرا شما چندین شب را با بی‌خوابی خواهید گذرانند. ولی بعد از چند شب، به خواب رفتن و داشتن خواب ممتد برای شما ساده تر خواهد شد. در استفاده از این راهبرد، استمرار داشته باشید. مطالعات نشان دهنده تاثیرگذاری این روش در از بین بردن مشکلات خواب است.

## توصیه ۹ # اتاق خواب‌تان را مرتب کنید و از آن فقط برای خوابیدن استفاده کنید

داشتن تشک و ملحفه راحت برای خوابیدن بسیار مفید است. مطمئن شوید که هوای اتاق خواب بیش از حد سرد یا گرم نیست. از تختخواب خود برای تماشای تلویزیون، کار کردن، مطالعه یا هر فعالیت ذهنی دیگر استفاده نکنید به ویژه اگر دارای مشکلاتی در زمینه خواب هستید.

## توصیه ۱۰ # این باور را که شما بدون خواب خوب شب نمی‌توانید فعالیت کنید به چالش بکشید

زمانی که خواب‌تان نمی‌برد، احتمالا ساعت را چک می‌کنید و نگران هستید که فردا را چگونه خواهید گذرانند. این امر باعث افزایش اضطراب شما شده و باعث می‌شود به خواب رفتن مجدد شما دشوارتر هم شود. ساعت را از جلوی دید خود دور کنید. به خود یادآوری کنید که حتی در صورت خستگی هم می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید (مگر اینکه این امر خطری برای شما یا بقیه در پی داشته باشد).

برای توصیه‌های در جهت کنترل افکار منفی و سخت خود، به مقاله تفکر سالم از همین مجموعه پودمان‌های سلامتی مراجعه کنید.

## برای بهبود کیفیت خواب خود تا هر چند روز که می‌توانید این راهکارها را تمرین کنید:

- برای سنجش پیشرفت خود، مقاله ما را در زمینه مهارت‌های خواب در سایت (<http://www.multiculturalmentalhealth.ca>) و ([www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)) مطالعه کنید.
- در استفاده از این راهکارها استمرار داشته باشید
- به خود یادآوری کنید که تغییر رفتارهای خواب و مشاهده نتایج مثبت، زمان‌بر است.

**توصیه:** تمرین‌های خود برای عادات خواب خوب را دنبال کنید. شما می‌توانید از دفتر روزانه خواب به صورت آنلاین در وبسایت [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) استفاده کنید.

## منابع بیشتر:

- وبسایت انجمن خواب کانادا [www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)
- وبسایت بنیاد ملی خواب [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)
- برای دسترسی به کتاب «دزدان خواب» عنوان زیر را در اینترنت جستجو کنید:  
Coren, S. (1996). Sleep Thieves: An Eye Opening Exploration into the Science and Mysteries of Sleep. Toronto: Free Press.
- برای دسترسی به کتاب «نمی‌توانم بخوابم، نمی‌توانم بیدار بمانم» عنوان زیر را در اینترنت جستجو کنید:  
Kryger, M. (2004). Can't Sleep, Can't Stay Awake. Toronto: Harper Collins.
- برای دسترسی به کتاب «راهنمای خواب خوب» عنوان زیر را در اینترنت جستجو کنید:  
Sharp, T. (2001). The Good Sleep Guide: 10 Steps to Better Sleep and How to Break the Worry Cycle. Berkeley, CA: Frog Ltd.

شما همچنین می‌توانید منابع زیر را نیز برای دریافت کمک یا اطلاعات بیشتر بررسی کنید:

## آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. یا با شماره 1448 - 486 - 514 تماس بگیرید.

## خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت [https://amiquebec.org](https://amiquebec.org/) بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران‌کننده است، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

## خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوند آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

## مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

برای اطلاعات از مراکز پیشگیری از خودکشی استان کبک به وبسایت <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/> مراجعه نمایید.

## خدمات ارجاع اطلاعات مواد مخدر و الکل کبک

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه‌های درمان درمونترال با 527-2626 (514) و در سایر نقاط کبک با 1-800-265-2626 تماس بگیرید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (CIUSSS) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (CIUSSS)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز CIUSSS و یا مرکز CIUSSS به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>  
[Finding a Resource](#)

## نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

## مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، اتحادیه ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است ([www.access.net](http://www.access.net)) هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم.

فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: (514) 287-1106 فکس: (514) 287-7443 آدرس رایانامه (ایمیل): [accesss@accesss.net](mailto:accesss@accesss.net)

## وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

## سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان و استرس:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)