**اختلالات خواب**

خواب یک فعالیت فیزیولوژیک و دینامیک تکرار شونده و یکی از مهمترین پارامترهای بررسی کیفیت زندگی و وضعیت سلامت فرد میباشد.

اختلالات خواب به ۶ گروه اصلی شامل ۱)بی خوابی ۲)اختلالات تنفسی وابسته به خواب ۳)اختلالات مرکزی خواب و بیداری ۴)اختلالات شبانه روزی خواب و بیداری ۵)پاراسومنیا (خواب پریشی) ۶)اختلالات حرکتی وابسته به خواب تقسیم بندی شده است.

یکی از انواع بسیار شایع اختلالات خواب، بی خوابی میباشد. شیوع بی خوابی مزمن ۱۰٪ میباشد ولی موارد خفیف بی خوابی در ۴۰٪ از جمعیت دیده میشود. کنترل مناسب اختلالات خواب از اهمیت زیادی برخوردار است که یکی از روش های کنترل، دارو درمانی است. گروه های دارویی مختلفی از جمله آگونیستهای گیرنده بنزودیازپینی، آگونیست گیرنده ملاتونین، ضد افسردگی ها و ضد سایکوزهای اتیپیک و نسل اول آنتاگونیست های هیستامین برای درمان اختلالات خواب بکار میروند. در این میان گروه اول یعنی آگونیست های گیرنده بنزودیازپین ها مجازترین، شایع ترین و وسیعترین داروهای استفاده شده برای درمان بی خوابی ( ب علت عوارض کمتر نسبت به سایر گروه ها ) میباشند، هر چند به علت عوارض احتمالی باید در مصرف این دارو ها نیز دقت نموده و از نظر سوء مصرف و ایجاد تحمل، نظارت وجود داشته باشد. همچنین روان درمانی نیز بعنوان یک روش درمانی تکمیلی می تواند مد نظر قرار گیرد.

**اختلال خواب چیست؟**

اصطلاح اختلال خواب به شرایطی گفته می‌شود که کیفیت، زمان یا مدت‌زمان خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر توانایی عملکرد فرد در هنگام بیداری تأثیر می‌گذارد. این اختلالات می‌تواند سایر مشکلات پزشکی را تشدید کنند، و یا زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات روحی-روانی باشند.

به طور کلی می‌توان گفت که اختلالات خواب، به گروهی از شرایط گفته می‌شود که بر توانایی منظم خوابیدن فرد، تاثیر می‌گذارد و مانع از داشتن 8 ساعت خواب مفید در اشخاص  می شود. این اختلالات می‌تواند بر اثر مشکلات سلامتی یا استرس زیاد به وجود آید. طبق تحقیقات انجام شده بیش از یک سوم بزرگسالان به اختلال خواب مبتلا هستند و از این بیماری رنج می‌برند. همچنین طبق گزارشات، مشخص شده است که اکثر دانش آموزان دبیرستانی کمتر از 8 ساعت می‌خوابند. اغلب افراد به دلیل استرس زیاد، برنامه‌های کاری شلوغ و سایر عوامل بیرونی، با مشکلات خواب روبه‌رو می‌شوند. با این حال، هنگامی که این مسائل به طور منظم شروع می‌شوند و بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارند، می‌توانند نشان‌دهنده اختلالات خواب باشند. بسته به نوع اختلالی که به آن مبتلا هستید، ممکن است به سختی به خواب بروید و در طول روز دچار خستگی مفرط شوید. کمبود خواب می‌تواند بر میزان انرژی،‌ خلق و خو، تمرکز و سلامتی کلی بدن تأثیر منفی بگذارد.

در برخی موارد،‌ اختلالات خواب می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری پزشکی یا روانی دیگری باشد. این اختلالات خواب،‌ در نهایت پس از برطرف کردن مشکل زمینه‌ای، حل خواهد شد. اما زمانی که اختلالات خواب به خاطر مشکلات و بیماری‌های زمینه‌ای نباشد،  باید به روانشناس خوب و با تجربه مراجعه کنید و طبق تشخیص و نظر ایشان،‌ از درمان‌های پزشکی یا تغییر دادن شیوه زندگی استفاده کنید. اگر مشکوک به ابتلا به اختلالات خواب هستید، باید فوراً و بدون اتلاف وقت برای تشخیص  قطعی و درمان این اختلال اقدام فرمایید. در صورتی که این اختلالات خواب هرچه زودتر و سریع‌تر درمان نشوند، عواقب بسیار جبران‌ناپذیری بر روی سلامت اشخاص خواهد داشت. اختلالات خواب همچنین می‌توانند عملکرد شما را در محل کار تحت تأثیر قرار بدهند و باعث ایجاد تنش در روابط شوند و توانایی‌های شما را در انجام فعالیت‌های روزانه مختل کند.

**تعریف اختلال خواب**

همه افراد نیاز دارند که در طول شبانه‌روز ۷ الی ۸ ساعت به مغز خود استراحت دهند. زمانی که فرد نتواند به مقدار کافی بخوابد و خواب شبانه‌روزش به هم بریزد، اختلال خواب معنا پیدا می‌کند. در واقع اختلالات خواب، مجموعه عواملی هستند که مانع از خواب مناسب و باکیفیت در فرد می‌شوند؛ این عوامل نیز، می‌توانند در اثر ابتلا به یک بیماری در فرد ایجاد شوند. اینکه افراد برخی از مواقع دچار بی‌خوابی شوند به معنای اختلال خواب نیست؛ زمانی مشکل است که هرشب تکرار می‌شود.

**علت اختلال خواب چیست؟**

علت اختلال خواب در افراد مختلف متفاوت است. یکی از دلایل اصلی بروز آن می‌تواند استرس و افسردگی باشد که اگر درمان نشوند، سبب بروز مشکلاتی از قبیل کابوس‌های شبانه، راه‌رفتن در خواب، تکرر ادرار، حرف‌زدن در خواب و مواردی ازاین‌دست می‌شوند. البته دقت کنید این نوع اختلال، هم در بزرگسالان و هم در کودکان رخ می‌دهد و باتوجه‌ به سن عوارض ناشی از آن متفاوت است. درمان اختلالات خواب در بزرگسالان با توجه به علت ایجاد اختلال خواب می‌تواند متفاوت از کودکان باشد.

علاوه بر افسردگی و استرس مواردی دیگری نیز سبب اختلال خواب می‌شوند که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

* تکرر ادرار شبانه

علت اختلال خواب، خصوصاً در کودکان تکرر ادرار شبانه است. تکرر ادرار می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود؛ عواملی مانند ترس، استرس، عدم تعادل هورمونی، مصرف مایعات و فوبیای تاریکی می‌تواند سبب ایجاد تکرار ادرار در کودکان شود.

* افسردگی و اختلال خواب

یکی از عواملی که سبب ایجاد اختلالات خواب در فرد می‌شود افسردگی است و این عامل، در دسته اختلالات خواب روانشناسی قرار می‌گیرد. افسردگی می‌تواند در اثر ابتلا به بیماری، تنش یا مشکلات اجتماعی و غیره برای فرد به‌وجود آید. در این حالت فرد افسرده نمی‌تواند در طول شبانه‌روز به‌راحتی بخوابد، به همین دلیل به مصرف قرص‌های خواب‌آور روی می‌آورد؛ درحالی‌که، علت اصلی اختلال خواب افسردگی است و تا زمانی که درمان نشود باقی خواهد ماند.

* مشکلات تنفسی و آلرژی

انواع آلرژی‌ها و مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی، می‌توانند مانع خوابیدن شوند. این بیماری‌ها تنفس را در هنگام خواب دچار مشکل می‌کنند و فرد دچار مشکل می‌شود.

* التهاب و درد مفاصل

التهاب و درد مفاصل، سبب می‌شوند تا فرد نتواند به‌راحتی بخوابد. به‌عنوان مثال، افرادی که مبتلا به آرتروز یا درد هستند خواب راحتی ندارند. شایع‌ترین دردهای شبانه مزمن شامل خستگی بیش از حد، آرتروز، فیبرومیالژیا، کمردرد، سردرد و التهاب روده هستند.

* استرس و اضطراب

استرس و اضطراب اثر منفی بر روی کیفیت خواب‌ دارند و باعث می‌شوند فرد نتواند به‌راحتی بخوابد. استرس و اضطراب علت اختلال خواب در اغلب افرادی است که در روز تنش زیادی را تحمل می‌کنند یا فشار زیادی بر آن‌ها واردشده است.

**استرس در خواب نشانه چیست؟**

استرس در خواب شبانه عموماً ناشی از مشکلاتی است که در روز برای فرد رخ‌داده و ذهن فرد را درگیر کرده است. به‌عنوان‌ مثال افرادی که در روز خبر بد می‌شنوند یا مجبور هستند فشار ناگهانی زیادی را تحمل کنند، به استرس مبتلا می‌شوند و اگر این استرس در بدن آن‌ها باقی بماند، خواب شبانه آن‌ها را به هم می‌ریزد.

**انواع اختلالات خواب کدامند؟**

این مورد هم مانند بیماری‌های دیگر دارای انواع مختلفی است. انواع اختلال خواب عبارت‌اند از:

* پاراسومنیا یا خواب پریشی

پاراسومنیا، به گروهی از اختلالات خواب گفته می‌شود که سبب بروز رفتارهای غیرعادی و حرکات عجیب در فرد در زمان خواب می‌گردند. حرف‌زدن در خواب، شب‌ادراری، کابوس شبانه، فشار دادن فک‌ها روی‌هم، دندان‌قروچه و ناله کردن در خواب ازجمله این رفتارها هستند.

* آپنه‌ خواب

به ایجاد وقفه‌های تنفسی در خواب، آپنه خواب می‌گویند. این مورد، مشکل کاملاً جدی بوده و سبب می‌شود اکسیژن کافی به بدن فرد نرسد و فرد در طول خواب دائماً بیدار شود.

* حمله خواب

نارکولپسی یا حمله دائم خواب، به حالتی گفته می‌شود که در آن فرد ناگهان خسته می‌شود و به خواب می‌رود. به این عارضه در اصطلاح خاص بختک می‌گویند، چراکه سبب فلج شدن فرد گردیده و فرد نمی‌تواند بلافاصله بعد از بیدارشدن حرکت کند. حمله خواب، ممکن است، بدون دلیل اتفاق بیفتد اما برخی از بیماری‌ها ازجمله ام‌اس نیز سبب حمله‌ی دائم خواب می‌شوند.

* بی‌خوابی

یکی دیگر از انواع اختلالات خواب رایج، بی‌خوابی است؛ بی‌خوابی به دلایل مختلفی ازجمله استرس، مشکلات هورمونی و سفر به وجود می‌آید و اگر درمان نشود سبب بروز مشکلات عدیده‌ای، همانند عدم تمرکز، اختلال یادگیری و ضعف سیستم ایمنی در فرد می‌شود.

**اینسومنیا (Insomnia)**

اینسومنیا در واقع به معنای ناتوانی در خوابیدن یا عدم توانایی در خواب ماندن است. اینسومنیا می‌تواند به خاطر پروازهای طولانی مدت و مسافرت ایجاد شود و یا نشانه استرس، اضطراب، مشکلات هورمونی و یا مشکلات گوارشی باشد. اینسومنیا می‌تواند برای سلامت کلی شما مشکل‌ساز باشد همچنین می‌تواند منجر به مشکلات زیر شود:

* افسردگی
* مشکلات مربوط به تمرکز
* افزایش وزن
* کاهش میل جنسی
* اختلال در کار و یا عملکرد در مدرسه

متأسفانه اینسومنیا بسیار شایع است، به حدی که بیش از 50 درصد از بزرگسالان در مقطعی از زندگی خود با این بیماری درگیر بوده‌اند. این اختلال بیشتر در بین زنان مسن و میانسال مشاهده می‌شود.

اینسومنیا معمولاً به یکی از موارد زیر تقسیم می‌شود:

* مزمن : زمانی که اینسومنیا به طور مداوم به مدت 1 ماه ادامه داشته باشد.
* متناوب: زمانی که اینسومنیا به طور دوره‌ای برای فرد رخ می‌دهد.
* موقتی: هنگامی که فقط در چند شب دچار اینسومنیا می‌شوید.
* سندرم پای بی‌قرار

[سندرم پای بی‌قرار](https://www.drkarbalaee.com/article/80/%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8%B1%D9%88%D9%85-%D9%BE%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%DB%8C%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%B1) یا نیاز به تکان دادن شدید پا، یکی دیگر از انواع اختلال خواب است که در برخی افراد با مورمور شدن و سوزش پا همراه است. سندرم پای بی‌قرار، می‌تواند در هر ساعت از شبانه‌روز اتفاق افتد، اما بیشتر در شب رخ می‌دهد.

**علائم و نشانه‌های اختلالات خواب**

علائم و نشانه‌های اختلال خواب در افراد، به علت ایجاد این اختلال بستگی دارد و به همین دلیل در همه افراد یکسان نیست. اگر در نتیجه یک بیماری ایجاد شده باشد، ممکن است علائم متفاوتی از علائم رایج اختلال خواب داشته باشد. خستگی و ضعف در طول روز، افسردگی، کاهش وزن، افزایش وزن، عدم تمرکز، حواس‌پرتی، اضطراب، بدخلقی، خواب ماندن از جمله دیگر نشانه‌های اختلالات خواب هستند.

**عوامل مؤثر در اختلال خواب چیست؟**

برای درمان اختلال خواب، نخست باید عوامل مؤثر در اختلال خواب را بدانیم. عوامل مختلفی همانند استرس، شوک عصبی، ژنتیک، ابتلا به برخی از بیماری‌ها، آسم، تنگی نفس، سردرد، میگرن و حساسیت به نور در ابتلا به آن مؤثر هستند.

**راه‌های تشخیص اختلالات خواب**

تشخیص اختلالات خواب تنها توسط پزشک متخصص انجام‌پذیر است. پزشک با بررسی و معاینه فیزیکی و علائم فرد اطلاعاتی را در ارتباط با عواملی که ممکن است سبب ایجاد آن شده باشد، جمع‌آوری می‌کند. اغلب پزشکان برای تعیین علت دقیق آن از آزمایش استفاده می‌کنند.

پلی‌ سومنوگرافی: پلی‌ سومنوگرافی یا تست خواب اولین آزمایشی است که پزشک برای بررسی اختلال خواب از آن استفاده می‌کند. پلی‌ سومنوگرافی آزمایشی است که در آن حرکات بدن، امواج مغزی و سطح اکسیژن خون اندازه‌گیری می‌شوند تا مشخص شود چه عاملی باعث ایجاد آن شده است.

الکتروانسفالوگرام: به آزمایشی گفته می‌شود که در آن فعالیت فیزیکی مغز مورد بررسی قرار می‌گیرد تا هرگونه مشکل در فعالیت‌های آن شناسایی شود.

آزمایش خون ژنتیک: اختلال خواب در برخی از افراد ناشی از ژنتیک است. به همین دلیل آزمایش خون ژنتیک، معمولاً برای تشخیص بی‌خوابی ناشی از نارکولپسی صورت می‌گیرد. علاوه بر بیماری نارکولپسی، برخی از بیماری‌های ژنتیکی دیگر نیز سبب اختلال خواب می‌شوند که با این آزمایش قابل شناسایی است.

تا زمانی که اختلال خواب به‌درستی تشخیص داده نشود، نمی‌توان راه درمان درست را برای آن انتخاب کرد.

**روش‌های درمان اختلالات خواب**

**درمان اختلال خواب با دستگاه آرتی ام‌ اس**

[دستگاه آر تی ام ‌اس](https://www.drkarbalaee.com/article/30/%D8%AA%D8%AD%D8%B1%DB%8C%DA%A9-%D9%85%D8%BA%D9%86%D8%A7%D8%B7%DB%8C%D8%B3%DB%8C-%D9%85%D8%BA%D8%B2)، یکی از دستگاه‌هایی است که در سال‌های اخیر برای درمان اختلال خواب به‌کار برده می‌شود. روش کار دستگاه آر تی ام‌ اس، بدین صورت است که پزشک متخصص ابزارها و سیم‌های مخصوص دستگاه را روی پوست سر قرار می‌دهد. این اتصالات، میدان مغناطیسی ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند تا امواج مغناطیسی به مغز برسند. تحریکات مغزی ایجاد شده در نتیجه میدان مغناطیسی، باعث می‌شوند تا اختلالاتی که مانع از عملکرد طبیعی مغز شده‌اند، از بین بروند. با بهبود عملکرد مغز، اختلال خواب نیز از بین می‌رود؛ چراکه بخشی از مغز مسئول تنظیم خواب است.

هزینه درمان با دستگاه آر تی ام ‌اس به عوامل مختلفی از جمله تعداد جلسات مورد نیاز شما، تخصص و مهارت پزشک، نوع مشکلات شما و محل مطب وابسته است. روش‌های دیگری نیز برای درمان اختلال خواب کاربرد دارند که شامل تغییر سبک زندگی، استفاده از دارو درمانی، ورزش و مشاوره پزشکی می‌شوند.

**بهترین داروی اختلال خواب**

* استفاده از دارو برای درمان اختلال خواب، یکی از روش‌های ابتدایی برای درمان این اختلال به شمار می‌آید. همچنین دقت کنید، پزشکان عمدتاً از ترکیب داروهای معین در کنار سایر روش‌های درمانی استفاده می‌کنند.
* داورهای خواب‌آور، داروهای بیماری‌های خاص، مکمل ملاتونین، داروهای مختص آلرژی یا سرماخوردگی از جمله داروهایی هستند که برای درمان اختلال خواب در کنار روش‌های دیگر به کار می‌روند.
* به‌علاوه، گاهی اوقات اختلال خواب ناشی از خشم و پرخاشگری است. به همین دلیل باید در ابتدا علت پرخاشگری شناسایی و درمان شود. داروهای ضدافسردگی، داروهای ضد روان‌پریشی، داروهای ثبات خلق‌وخو و بنزودیازپین‌ها ازجمله داروهایی هستند که برای [درمان پرخاشگری](https://www.drkarbalaee.com/article/86/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%BE%D8%B1%D8%AE%D8%A7%D8%B4%DA%AF%D8%B1%DB%8C)، هیجان، استرس و آشفتگی، تجویز می‌شوند.

**چه مواردی می‌توانند باعث بهبود کیفیت خواب شوند؟**

 تغییر عادت روزانه: داشتن برنامه روزانه منظم، ساعت خواب مناسب و انجام ورزش روزانه باعث می‌شود استرس شما کنترل‌شده و خواب راحت‌تری در شب داشته باشید. علاوه بر این، بهتر است در طول شبانه‌روز مصرف الکل، نیکوتین و کافئین را کاهش دهید، خصوصاً اگر مبتلا به میگرن هستید.

 ذهن و بدنتان را برای خواب آماده کنید: سعی کنید یک روال آرام‌بخش پیش از خواب برای خوابیدن داشته باشید، به‌عنوان‌مثال می‌توانید از حرکات کششی یا یوگا استفاده کنید تا عضلات بدنتان به حالت آرامش نزدیک شوند. اتاق‌خوابتان را تاریک و خنک کنید. مواد غذایی سنگین و مایعات کمی مصرف کنید، در صورت توان حمام کنید، حداقل یک ساعت قبل از خواب از گوشی موبایل استفاده نکنید.

 مدیتیشن و تنفس: اگر نمی‌توانید به‌راحتی بخوابید، بهتر است روی مدیتیشن و تنفستان کارکنید. افکار نگران‌کننده را از خودتان دور کنید و فکر کردن به آن‌ها را به زمان دیگری موکول کنید. مسلماً صبح زمان بهتری برای حل مشکلات پیش‌آمده است.

**تأثیر ورزش بر اختلالات خواب**

ورزش منظم و خواب با کیفیت هر دو برای سلامت ما در بلند مدت ضروری هستند. اما متاسفانه بیشتر افراد به اندازه ی کافی ورزش نمی کنند یا خوب نمی خوابند.

ضمنا درصد قابل توجهی از جمعیت، دچار مشکلات خواب هستند که باعث می شود به سختی به خواب بروند یا در خواب عمیق بمانند. در هر دوره ی ۱۲ ماهه، ۲۰ تا ۴۰ درصد از بزرگسالان، بیخوابی را تجربه می کنند و برای بعضی ها، بیخوابی مشکل مزمنی است که آنها را در طول شب های پیاپی، بیدار نگه می دارد.

**تاثیر بلند مدت ورزش بر کیفیت خواب**

هیچ تحقیق و آزمایشی نشان نداد که ورزش کردن حتی در ساعات انتهایی روز، خوابیدن را با مشکل روبرو می کند، بلکه در واقع به کیفیت خواب کمک هم می کند. فعالیت بدنی در بلند مدت هم می تواند برای آن دسته از افرادی که به گونه ای دیگر از بیخوابی رنج می برند مفید باشد. درصد خاصی از افراد که برای به خواب رفتن مشکل دارند، در طول شب مکررا از خواب بیدار می شوند و آپنه ی خواب دارند؛ بیماری که تنفس فرد در خواب، برای مدتی متوقف می شود. چیزی حدود 25 درصد از مردان و 12 درصد از زنان از این بیماری رنج می برند.

قوی ترین ریسک فاکتور آپنه ی خواب، چاقی است. ورزش کردن به دلیل تاثیر مثبتی که روی **کاهش وزن** دارد، می تواند علائم آپنه ی خواب را متوقف کرده و برای آنهایی که به این بیماری دچار نیستند هم، پیشگیری کننده باشد.

مطالعه ای نشان داد افراد تحت آزمایش که برنامه ی ورزشی منظمی داشتند و دچار آپنه ی خواب بودند، کیفیت خواب شان بهبود یافته بود. ضمنا این افراد در طول روز کمتر احساس *خواب آلودگی* می کردند.

**مشاوره برای درمان انواع اختلال خواب**

داروهای خواب آور درمانی قطعی برای رفع مشکل اختلال خواب نیستند و علائم اصلی را برطرف نمی‌کنند. به همین دلیل بسیاری از بیماران به دنبال منابع دیگری برای درمان هستند که یکی از موثرترین آن‌ها مشاوره است. مصرف دارو مشکل را برای مدتی کوتاه برطرف می‌کند، اما می‌تواند اختلال خواب را در درازمدت تشدید کند. به علاوه بیمارانی که داروی خواب‌آور مصرف می‌کنند، وقتی تحمل بدنشان نسبت به اثر دارو افزایش می‌یابد، نتیجه مطلوبی از دارو نمی‌گیرند و به آن وابسته شوند. حتی اگر درمان اختلال خواب تشخیص داده شده مستلزم تجویز دارو باشد، چنانچه مشاوره در کنار مصرف دارو انجام شود و بیمار تغییرات مفیدی را در سبک زندگی‌اش ایجاد کند، نتیجه بهتری از این درمان ترکیبی به دست خواهد آمد.

**رفتار درمانی شناختی (CBT)**

بسیاری از مشکلات بی خوابی پیامد الگوهای رفتاری خاصی هستند که عواقب اجتماعی و هیجانی متعددی مانند اضطراب، افسردگی، اعتیاد و عارضه‌های دیگر را به دنبال دارند. رفتار درمانی شناختی (CBT)، مدیریت اختلال خواب مختلف را به بیماران آموزش می‌دهد. رفتاردرمانی شناختی به بیمار کمک می‌کند که رفتارش را قبل از خواب تغییر دهد و افکاری را که او را شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، متوقف کند.

رفتار درمانی شناختی بر ارتقای مهارت‌های آرامش بدن و بهبود آن دسته از عادت‌های سبک زندگی تاکید دارد که بر الگوهای خواب اثر می‌گذارند. رفتار درمانی شناختی روشی موثر برای درمان علائم و مشکلات اصلی مولد اختلالات خواب است و در نهایت به بیمار کمک می‌کند تا آیین خواب سالمی را برای خود ایجاد کند.

**درمان اختلالات خواب و عارضه های همزمان**

بسیاری از بیمارانی که درصدد درمان اختلال خواب برمی‌آیند، همزمان با عارضه های دیگری مانند **سوءمصرف مواد**، **افسردگی** و **داروهای خواب آور** نیز دست و پنجه نرم می‌کنند. این گروه از بیماران به سرعت متوجه می‌شوند که خوددرمانی فقط اختلال خوابشان را تشدید می‌کند. شناسایی علت اصلی بروز این اختلال‌ها و ایجاد توانایی و مهارت‌های لازم در بیماران برای غلبه بر مشکلاتشان، موثرترین روش برای درمان این گروه از بیماران در کلینیک پیام تندرستی می‌باشد.

بیماران دچار انواع اختلالات خواب غالباً در مصرف داروهای خواب آور و داروهای تجویزی زیاده‌روی می‌کنند. مصرف مداوم این داروها بشدت وابستگی ایجاد می‌کند. چنانچه بیمار در دام اعتیاد به این داروها گرفتار شود، اختلال سوءمصرف دارو و اختلال خواب باید همزمان درمان شود.

**ویتامین هایی که کمبودشان عامل بی خوابی است**

نوع رژیم غذایی همانطور که بر وزن، طول عمر و خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت و اختلالات متابولیک تاثیر دارد می تواند بر تشدید بی خوابی نیز تاثیر داشته باشد.

**ویتامین C:** ویتامین C که به وفور در مرکبات یافت می شود، سرشار از آنتی اکسیدان است که به دلیل تاثیر مثبت بر مقابله با التهاب، تقویت سیستم ایمنی، استخوان و دندان ها شناخته شده است. همچنین تاثیر دیگر این ویتامین کنترل بهتر عارضه آپنه خواب است. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ انجام گرفت مشخص شد مصرف ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین C به همراه ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین E موجب می شود احتمال بروز آپنه خواب کمتر اتفاق افتد. پرتقال، انواع توت ها، فلفل، کلم بروکلی و لیمو از جمله مواد خوراکی حاوی این ویتامین هستند.

**ویتامین B۶:** بدن برای خواب سالم به ملاتونین و سروتونین نیاز دارد. اگر فردی دچار کمبود ویتامین B۶ باشد، بدن نمی تواند هورمون های خواب را به درستی تولید کند و در نتیجه باعث بیخوابی می شود. برای غلبه بر کمبود ویتامین B۶ میتوان خوراکی هایی مانند موز، بادام زمینی، جو دوسر، گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون را در رژیم غذایی گنجاند.

**ویتامین E:** کارشناسان همواره بر اهمیت ویتامین E برای حفظ سلامت پوست و مو تاکید می‌کنند. با این حال، به ندرت بر تاثیر این ماده مغذی بر الگوی خواب تاکید می شود. علاوه بر این، این ماده مغذی به جلوگیری از تحلیل رفتن حافظه مرتبط با کم خوابی کمک و از زوال شناختی در دراز مدت جلوگیری می کند. خوراکی هایی مانند بادام، روغن آفتابگردان و دانه‌ها، کدو تنبل، اسفناج و فلفل دلمه‌ای قرمز از خوراکیهای سرشار از این ویتامین هستند.

**ویتامین D:** ویتامین D به عنوان ماده مغذی شناخته می شود که به استحکام استخوان ها کمک می کند، اما بسیاری از این موضوع آگاهی ندارند که چگونه این ویتامین می تواند به بهبود خلق و خو و جلوگیری از التهاب کمک کند. بعلاوه تحقیقاتی انجام گرفته که نشان می دهد چگونه این ماده مغذی می تواند به الگوهای خواب کمک کند. طبق نتایج یک مطالعه، کمبود ویتامین D با کاهش طول مدت خواب مرتبط است. کمبود این ماده مغذی را می توان به طور طبیعی با قرار گرفتن در معرض آفتاب، مصرف قارچ، ماهی سالمون، ساردین، زرده تخم مرغ و غذاهای غنی شده جبران کرد.

**نتیجه گیری**

خواب مناسب از نظر کمی و کیفی نقش مهمی در بازتوانی و تمرکز حواس یک فرد دارد. عملکرد خواب و بیداری تنها به بخش و ناحیه خاصی از مغز مربوط نیست و به فعالیت کل مغز بستگی دارد. در جامعه پرتنش و رقابتی امروز کمبود خواب و یا اختلالات خواب به تدریج تبدیل به یک مشکل اجتماعی شده و باعث کاهش سلامت فیزیکی و فکری گشته است. بنابراین درمان مناسب انها از اهمیت زیادی برخوردار میباشد.

**منابع**

۱.مروری بر اختلالات خواب و درمان انها

۲. رابطه شدت بي خوابي، كيفيت خواب، خواب آلودگي واختلال در سلامت روان با عملكرد تحصيلي در دختران

۳. بررسي شيوع اختلال خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجويان پزشكي دانشگاه آزاد اسلامي تهران

۴. اعتياد به اينترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان

۵.بررسی اثر مصرف مکمل ویتامین D بر کیفیت خواب در افراد بالغ مبتلا به اختلال خواب