

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## تشخیص بی خوابی و راهکار های آن



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

### تشخیص بی خوابی

قدم اول برای درمان بی خوابی، شناخت و تشخیص آن است. به طور کلی تشخیص این مشکل به دست پزشک انجام شده و معیارها هم برای تشخیص آن، چیزهایی مثل :

- دشواری در شروع خواب
- دشواری در حفظ خواب
- زود یا دیر بیدار شدن
- و مقاومت در برابر خوابیدن در زمان مناسب

است. اصولاً این علائم در فرد باید به مدت ۳ ماه بروز کنند تا اختلال خواب تشخیص داده شود. علاوه بر علائم بالا، دیگر علائمی که می‌توانید از طریقشان به وجود اختلال خواب اطمینان پیدا کنید، اینها هستند :

- خستگی یا بی‌حالی طی روز
- روبرو شدن با مشکلات حافظه، تمرکز و حتی توجه
- عدم عملکرد درست حین انجام کار
- بداخلاقی

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- پر خاشگری و سایر مشکلات رفتاری
- انجام خطاهای دائم حین کار
- کاهش انگیزه و انرژی

## سعی در خوابیدن و بیدار شدن در ساعات منظم

یکی از نکات توصیه شده، این است که در یک ساعت خاص به خواب رفته و در ساعت مشخص هم بیدار شوید. مخصوصا برای درمان بی خوابی پیشنهاد می شود این الگو را حتی در روزهای تعطیل هم بر هم نزنید و همیشه ساعات خواب و بیدار شدن مشخصی داشته باشید.

## عدم مصرف الکل و مواد مخدر

بعضی افرادی که با مشکل بی خوابی روبرو هستند، به الکل و مواد مخدر به عنوان درمان نگاه می کنند. در بعضی مواقع البته مصرف اینها برای مدت کوتاهی باعث خواب آلودگی می شود. اما بعد از گذشت چند روز یا هفته، احتمالاً فرد متوجه می شود که نه تنها به مشکل اعتیاد دچار شده، بلکه مشکل بی خوابی اش از قبل هم وضعیت بدتری دارد



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## کاهش مصرف کافئین

به طور کلی برای افرادی که با مشکلات بی خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، مصرف زیاد کافئین توصیه نمی‌شود. اما اگر به مصرف قهوه و چای و... علاقه زیادی دارید، حداقل از ساعت ۳:۴ بعد از ظهر به سراغ آنها نروید، مخصوصاً قهوه را به دلیل کافئین بالایش بهتر است از عصر به بعد مصرف نکنید.

## کاهش فعالیت ورزشی قبل از خواب

ورزش اصولی تاثیر زیادی روی سلامتی بدن و حتی خواب دارد. اما گفته می‌شود بهتر است حدود ۳/۴ ساعت قبل از خواب، ورزش نکنید. چراکه در این شرایط بدن‌تان سخت‌تر برای خوابیدن به آرامش می‌رسد و امکان دارد با مشکل خواب روبروی‌تان کند. چراکه بعد از ورزش بدن کمی برانگیخته شده و آماده فعالیت بیشتر می‌شود، نه آماده خوابیدن! پس بین زمان خواب و ورزش‌تان کمی فاصله زمانی ایجاد کنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## دوری از نمایشگر در شب

تا امروز تحقیقات مختلفی روی تاثیر صفحه نمایشگر بر انسان انجام شده و دسته‌ای از این تحقیقات تایید کرده‌اند که نور آبی‌رنگ صفحه نمایشگر رایانه، تلویزیون و تلفن همراه در شب تاثیر بدی روی ذهن و در نتیجه خواب انسان دارد. بنابراین حداقل ۱ ساعت قبل از خواب چشم‌تان را از تمامی نمایشگرها دور کنید.

## چرت روزانه را کنترل کنید

ممکن است دلیل بی‌خوابی شما، این باشد که طی روز زمان زیادی را چرت می‌زنید و این موضوع باعث می‌شود شب‌ها نتوانید به راحتی بخوابید. با توجه به این موضوع، همانطور که در مقاله چرت روزانه هم گفتیم بهتر است در روز بیشتر از ۳۰ دقیقه چرت نزنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## محیط خواب را آماده کنید

داشتن یک محیط خواب مناسب، کمک می‌کند تا حدودی از شر مشکلات خواب راحت شوید. منظور محیطی است که در درجه اول نور نسبتاً اندکی داشته و در درجه دوم از نظر دما، خنک باشد.

## مراقب تغذیه‌تان باشید

بله، تغذیه هم روی خواب تاثیر دارد و در مورد این موضوع در مقاله غذاهایی که باعث بی خوابی میشوند صحبت کردم. به طور خلاصه :

- از مصرف زیاد چای و قهوه دوری کنید
- غذاهای سرخ‌شده، شیرینی و کیک، فست فود، نان سفید از روش‌های مختلف روی بی خوابی تاثیر می‌گذارند، پس مصرفشان را کاهش بدهید
- شبها غذای سنگین نخورید تا مشکلات معده خوابتان را سخت‌تر نکنند.



آیا تا به حال بی خوابی رو تجربه کردید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

