



Dari

# آیا به خواب رفتن برای شما دشوار می باشد؟

## مشکلات کوتاه مدت خواب

این عادی میباشد که ما گاه گاهی خراب میخوابیم. این البته میتواند که در اثر عوامل بیرونی باشد مثلاً اینکه سر و صدا مزاحمت کند، هوا گرم باشد، در جای خواب خود مان نخوابیم، ریزش کرده باشیم، برای چیزی نگرانی کنیم و یا هم مثلاً برای سفر خود احساس انتظار کنیم. خواب بیشتر اوقات دوباره برمیگردد به حالت اولیه خود که گویا طبق معمول باشد.

## اگر تکلیفهای بیخوابی ادامه پیدا کند

اگر تکلیفهای بیخوابی شما دوامدار شود، باید که در باره آن تحقیقات شود. معمول ترین انواع این گونه تکلیفها را میتواند که از طریق طرز رفتار ادراک روانی (-Kog nitiv beteende terapi) درمان کرد. اینگونه معالجه برای شما معلومات بیشتر در باره خواب شما میدهد و در باره اینکه عکس العملها و سبک زندگی شما چگونه بر خواب شما اثر میگذارد. هدف از اینگونه تداوی این است که آنچه را که سبب بهبود خواب شما میشود کمک نماید و از آنچه سبب مزاحمت خواب شما میگذرد بکاهد.

مصرف دارو یک گزینه ی دیگری برای درمان بیخوابی میباشد که باید در هنگام ضرورت صرفاً برای یک مدت محدود مصرف شود و همیشه با تداوی بدون ادویه همراه باشد. شماری از دواهای خواب سبب اعتیاد میگردند هر چند که مقدار اندکی از آنها مصرف شود. دواي درمان بیخوابی میتواند که موجب خراب شدن کیفیت خواب گردد و عوارض جانبی مانند افزایش خستگی، همراه با خطر کم توجهی مثلاً در هنگام رانندگی داشته باشد. اگر که سن شما بالا باشد، خطر به زمین افتادن شما نیز وجود دارد.

# شما میتوانید که این کارها را برای مشکلات خواب تان انجام دهید

- کوشش کنید که این را قبول کنید که گاه گاهی خواب انسان خراب میشود.
- تلاش کنید که باور داشته باشید به اینکه با گذشت زمان، خواب خودش به حالت تعادل برمیگردد.
- اوقات منظم خواب خود را رعایت کنید، مهمتر از همه اینکه در همه روزهای هفته در یک وقت از خواب بلند شوید.
- کوشش کنید که در طول روز، فعال باشید، و به گونه منظم تمرین ورزشی نمایید. تمرینهای سنگین ورزشی را سر شب انجام دهید.
- کوشش کنید شبانه از فعالیتهای خود کم کنید و چی خوب اگر به طور مکرر باشد.
- از خود یک روش حالت خود را در آرامش (ریلکس) قرار دادن را یاد بگیرید تا در هنگام شیخ ماندن بدن شما، فشار و دلشوریگی از همان روش استفاده نمایید.
- اگر به خواب رفتن یا دوباره به خواب رفتن برای شما سخت باشد، کوشش نه کنید که برای مدت درازی به روی جای خواب دراز کشیده بمانید و از جای خود بلند شوید و کدام کار دیگری را بکنید. پس از تقریباً ۲۰ دقیقه ای که احساس خواب آلودگی یا خستگی کردید برگردید به جای خواب خود و دوباره بکوشید که بخوابید. در هنگام نیاز همین کار را تکرار کنید.
- کوشش کنید از لم دادن / دراز کشیدن و چرت زدن پرهیز کنید اما اگر باز هم این کار را بکنید باید که دست کم ۵ تا ۶ ساعت پیش از هنگام خواب شما باشد و آنهم برای در نهایت ۲۰ دقیقه دراز بکشید.
- کوشش کنید که یک فضای خوب خواب را که تاریک، آرام و خاموش و با هوای معتدل باشد، فراهم سازید.
- با شکم گرسنه یا خیلی هم پر نخوابید.
- هم کافیین و هم نیکوتین و الکل میتوانند که خواب را بهم زنند.

**Du kan läsa mer om sömn och sömnproblem på [www.1177.se](http://www.1177.se)**

Kunskapsstöd för psykisk hälsa,  
Expertenheter, Regionhälsan