

کودکان نیز دچار مشکل خواب می شوند:

قرص های خواب آور:

مشکلات خواب کودکان اغلب با شرایط کلی زندگی آنها رابطه دارد. اینگونه مشکلات میتواند واکنشی ناشی از مشکلات خانوادگی و یا اختلافات بین پدر و مادر باشد. با کودکی که دچار مشکلات خواب می شود باید صحبت کرد و از او در مورد فکرهاش یا خواب هایی که می بیند سوال کرد، برنامه ثابت و مطمئنی برای شب های بچه ایجاد نمود و قبل از خوابیدن داستان و شعر برای او بخواند. چنانچه مشکلات خواب در کودک برطرف نشود باید با مرکز بهداشت یا پزشک تماس گرفت.

کابوس:

کابوس اغلب یا با حوادث تجربه شده و یا فشار زندگی موجود رابطه نزدیک دارد. بیشتر افراد متوجه می شوند که صحبت کردن در مورد کابوسها و وقایع آنها با شخصی که مورد اعتمادشان باشد به از بین بردن آنها کمک می نماید. روش دیگری که شخص می تواند به خود کمک نماید آن است که به کابوس و اتفاقات آن فکر کند ولی فکر خود به هنگام از خواب پریدن متوقف نکرده و در عوض یک ادامه مثبت تر برای ماجرای کابوس بسازد و یا وقایع کابوس را بر روی کاغذ بیاورد بصورتی که ادامه مثبت تری برای آن باشد.

ضمن تماس گرفتن با پزشک می توانید در مورد قرص های خواب آور اطلاعاتی بگیرید. عموماً قرص های خواب آور در موارد اضطرابی و کوتاه مدت استعمال می شوند بدین دلیل که مصرف مداوم و دراز مدت آنها این خطر را در بر دارد که اولاً میزان مصرف بدلیل کم شدن تاثیر آنها بتدریج بالا می رود و همچنین ممکن است وابستگی و عبارت دیگر معتاد شدن منجر گردد. از این رو می بایست مصرف قرص خواب با نظارت دقیق پزشک انجام گیرد. پزشک همچنین میزان و نوع قرص خواب را مطابق با یک سری عوامل موجود از قبل وزن؛ وضعیت عمومی؛ سابقه بیماری و نوع مشکل خواب مورد ارزیابی قرار می دهد.

در نظر گرفتن یک چنین تناسب فردی با نوع قرص خواب ملزمه آن است که شخص هرگز نباید قرص خود را با دیگری عوض کرده و یا بیشتر از مقدار تجویز شده مصرف نماید.

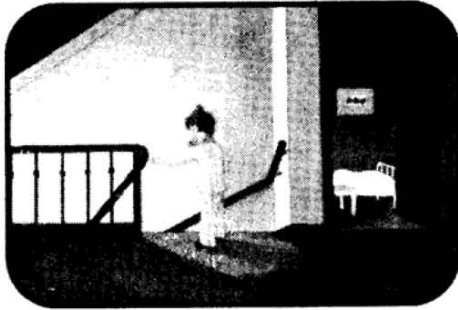
در مواردی که هیچ روشی موثر نیست

در بعضی اوقات با وجود تلاش زیاد، شخص به نتیجه ای در مورد کمک به مشکل خواب خود نمی شود. در اینگونه موارد می توان از پزشک در مورد مراجعه به یک متخصص جهت بررسی دقیق تر در رابطه با حل کم خوابی کمک خواست. در مورد پناهندگان می توان به عنوان یک نکته تسکین دهنده یادآور شد که مشکلات خواب در بیشتر موارد با شرایط زندگی آنها رابطه دارد و با تغییر در شرایط زندگی می توان در برنامه خواب نیز تغییر ایجاد نمود.

فارسی/persisk

آیا شما هم دچار مشکل

خواب هستید؟



بسیاری از پناهندگان در مواقعی دچار مشکلات خوابی می شوند. این مشکلات ممکن است بطور مداوم و یا گاهی آنها را آزار دهد. در بیشتر موارد این مشکلات می تواند بصورت بخراب نرفتن؛ قطع خواب مداوم و یا کابوس های مکرر که موجب اختلال خواب می شوند ظاهر گردند.

مشکلات خواب اغلب مرتبط با شرایط زندگی موجود هر شخص، آنچه فکر را بخراب مشغول می کند و یا حادثی که در گذشته رخ داده می باشند. حادثی که آثار شدیدی در ذهن شخص بجا گذاشته اند می توانند بشکل کابوس بارها در خواب تکرار شوند که این خود بخشی از یک سری مشکلات روحی است که شخص از تجربه این حوادث دچار آن می شود. غالباً دیگر مشکلات زندگی یک شخص نیز تاثیر در خواب گذاشته بصورتیکه وی پس از بدخوابی با مشکلات روز بعد به سختی مقابله خواهد کرد. برای شخصی که به مشکلات خواب دچار می شود این امر طبیعی است که با پزشک تماس گرفته تا تشخیص داده شود که دلیل آن در رابطه با بیماری مخصوص و یا شرایط زندگی شخص دارد و در هر حال خود شخص نیز بتواند روشهایی برای بهتر خوابیدن بکار ببرد.

توصیه برای بهتر کردن خواب:

سعی کنید یک برنامه روزانه ثابت داشته باشید: در شرایط زندگی پناهندگی عوامل زیادی می توانند موجب شوند که شخص یک برنامه روزانه متغیر داشته باشد. در کمپ های پناهندگی اغلب اوقات افراد زیادی شبها تا دیروقت بیدار می مانند که این عادت می تواند به آسانی به دیگران نیز منتقل شود. برای افراد دیگر نیز نبود مشغولیت روزانه سبب دیر وقت بیدار شدن که این خود باعث بیداری در شب بعد می شود. سعی کنید برنامه روزانه خود را هر چه بیشتر به شکل قبلی یعنی زمانی که خواب عادی داشتید درآورید. مثلاً صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید حتی اگر می دانید کار بخصوصی ندارید و شبها نیز سعی کنید در یک زمان معمولی به رختخواب بروید. بخاطر داشته باشید که بدن شما به زمان برای عادت کردن به برنامه جدید نیاز دارد پس انتظار یک بهتر شدن سریع را نداشته باشید.

سعی کنید هر شب قبل از خوابیدن همان کارهای هیشگی را انجام دهید: بدن انسان عادت های منظم را دوست دارد و این می تواند بتدریج به بهتر خوابیدن کمک کند.

فعالیت بدنی در طول روز داشته باشید: فعالیت های بدنی اغلب برای بهتر خوابیدن موثر می باشند. حتی ۱۵ دقیقه تمرین ورزشی در روز می تواند به خسته شدن بدن و در نتیجه آرام شدن آن قبل از خواب کمک نماید. قبل از تمرین ورزشی و زمان خوابیدن حداقل نیم ساعت به بدن فرصت دهید که آرام شده و آماده خواب گردد. فعالیت بدنی حتی می تواند در حد یک پیاده روی خوب قبل از خوابیدن باشد. فعالیت جنسی مناسب (ارضاء جنسی) نیز می تواند یک روش خیلی موثر در خوابیدن باشد.

از مصرف کافئین خودداری کنید: کافئین ماده ای است که در قهوه و چای معمولی (غیر از چای طبی) و نوشابه های کولادار یافت می شوند و مصرف این ماده بدن انسان را بیشتر ناآرام و بیدار می کند. تا حد ممکن از مصرف مواد کافئین دار بخصوص در عصرها و شب ها خودداری ورزید.

از فشار بخود برای خوابیدن خودداری کنید: هرچه بیشتر برای خوابیدن به خود فشار آورید خوابیدنتان مشکل تر می شود.

در صورتیکه در عرض نیم ساعت بخواب نرفتید:

از جای خود برخاسته و به اتاق دیگری بروید، حدود بیست دقیقه آرام بنشینید و یا بکار آرامی خود را مشغول سازید. این عمل را تا حد امکان تکرار کرده تا زمانیکه بخواب روید.

برای خود محیط آرام بخشی تجسم کنید:

با چشمان بسته دراز کشیده و فکر کنید در محل دلخواه خود هستید-جایی که آرام و باصفاست. این تجسم می تواند مثلاً خانه ای در شهر خودتان و یا خانه خانواده تان یا یک ساحل پرآفتاب باشد. هر حال مهم آن است که بتوانید خود را در آنجا تجسم کنید و افکار خود را به محیط خوب، شنیدن صداهای آرام بخش، بوییدن گلها، احساس گرم شدن در آفتاب و یا هر احساس دیگر که مربوط به محل دلخواهتان است متمرکز کنید. فقط باید آرام گرفته و از تجسم خود لذت برده و بتدریج در خواب فرو بروید. هنگامیکه یکبار محل آرام و موثر خود را یافتید، متوجه خواهید شد که هر چه بیشتر آنرا برای به خواب رفتن بکار برید این کار آسانتر خواهد شد.