

برای شما که
مشکل خواب
دارید



تعداد زیادی از پناهندگان در یک مقطع زمانی دچار مشکلات خواب میشوند. بعضی ها این مشکلات خواب را هر شب دارند و عده ای فقط گاهی اوقات. در بیشتر موارد این مشکلات میتواند بصورت بخواب نرفتن، از خواب پریدن مداوم، زود بیدار شدن یا کابوسهای مکرر ظاهر گردد.

مشکلات بیخوابی غالبا با شرایط زندگی که شما در آن زندگی می کنید یا به چیزی که فکر می کنید و اتفاقاتی که تجربه کرده اید در ارتباط است. تجارب دردناک و قوی گذشته می توانند هر شب به شکل کابوس دوباره برگردند. مشکلات دیگر زندگی نیز می تواند تاثیر گذار بر روی خواب باشند و خواب بد باعث می گردد که انجام بسیاری از کارها در طول روز سنگین و دشوار احساس شود. در صورتی که برای مدت زمان طولانی دچار مشکل بی خوابی هستید باید با پزشک تماس بگیرید. پزشک می تواند شما را معاینه کرده و دریابد که آیا مشکلات بی خوابی شما ناشی از بیماری است یا در ارتباط با شرایط زندگی شما است.

در این جزوه اطلاعاتی، راهنمایی های خوبی در مورد اینکه خودتان چه کارهایی می توانید برای بهبود خواب خود انجام دهید نوشته شده است.

توصیه‌هایی برای بهتر کردن خواب



داشتن یک برنامه روزانه ثابت اهمیت دارد

در شرایط زندگی پناهندگی عوامل زیادی میتوانند موجب متغیر شدن برنامه روزانه گردد. افرادی که در کمپهای پناهندگی زندگی می‌کنند اشخاص زیادی را می‌بینند که ساعات زیادی از اوقات شب را تا دیروقت بیدار هستند که این میتواند به آسانی به دیگران نیز انتقال یابد. اگر مشغولیتی در طول روز نداشته باشید، آنگاه در طول روز راحت تر می‌خوابید و این امر باز باعث آن خواهد شد که در بعد از ظهر و شب بیدار بمانید. سعی کنید برنامه روزانه خود را هر چه بیشتر به شکل قبلی یعنی زمانی که خواب عادی داشتید درآورید. این بدان معنی است که صبحها زودتر از خواب بیدار شوید حتی اگر کار بخصوصی ندارید و شب‌ها نیز سعی کنید در زمان معمول به رختخواب بروید. بدن شما مدت زمانی را برای عادت کردن به برنامه جدید احتیاج دارد، پس انتظار این را نداشته باشید که خوابتان سریع بهتر شود.



سعی کنید هر شب قبل از خوابیدن همان کارهای همیشگی را انجام دهید

بدن انسان عاداتهای منظم را دوست دارد و انجام کارهای ثابت میتواند بتدریج به بهتر خوابیدن شما کمک کند.



در طول روز فعالیت بدنی داشته باشید

فعالیت‌های بدنی اغلب برای بهتر خوابیدن موثر هستند. حتی ۱۵ دقیقه تمرین ورزشی در روز میتواند به خسته شدن بدن و در نتیجه آرام شدن بدن قبل از خواب کمک نماید. بطور مثال قبل از خوابیدن به یک پیاده روی خوب بروید ولی حداقل ۳۰ دقیقه بین تمرین ورزشی یا فعالیت بدنی و زمان خوابیدن به بدن فرصت آن را بدهید که آرام شده و آماده خواب گردد. فعالیت جنسی خوب نیز میتواند یک روش خیلی موثر در خوابیدن باشد.



از مصرف کافئین خودداری کنید

کافئین ماده‌ای است که در قهوه و چای سیاه (غیر از چای طبی)، شکلات و کولا یافت میشود و مصرف این ماده بدن انسان را فعال و بیدار نگاه می‌دارد. اگر خوابتان بد است از مصرف مواد کافئین دار بخصوص عصرها و شبها خودداری کنید.



اگر در ظرف مدت 30 دقیقه خوابتان نبرد از تخت بلند شوید

از تلاش بی جهت برای خوابیدن خودداری کنید. هر چه بیشتر برای خوابیدن به خود فشار آورید خوابیدن دشوارتر میشود. در صورتیکه در عرض نیم ساعت خواب نرفتید از جای خود برخاسته و به اتاق دیگری بروید و سپس آرام نشسته و یا به کار آرامی خود را مشغول سازید. این کار را تا زمانی که دوباره احساس خستگی کردید انجام دهید. اگر هنوز هم قادر به خوابیدن در ظرف مدت ۳۰ دقیقه نشدید، دوباره این عمل را تا هر چند بار که نیاز باشد تکرار کنید تا زمانی که موفق به خوابیدن شوید.



برای خود محیط آرام بخشی مجسم کنید

با چشمان بسته دراز کشیده و فکر کنید در محل دلخواه خود هستید، محلی آرام و باصفا. این تجسم میتواند مثلاً محلی در شهر خودتان و یا خانه خانواده تان یا یک ساحل آفتابی باشد. به هر حال مهم آن است که بتوانید خود را در آن محل تجسم کنید و افکار خود را به محیطی لذت بخش، شنیدن صداهای آرام بخش، بوییدن گلها، احساس گرما در زیر آفتاب و یا هر احساس دیگر که مربوط به محل انتخابی تان است متمرکز کنید. فقط باید آرام بوده و از تجسم خود لذت ببرید و بتدریج در خواب فرو روید. هنگامیکه یکبار محل آرام و مؤثر خود را یافتید، متوجه خواهید شد که هر چه بیشتر تجسم این محل را برای به خواب رفتن بکار برید، به خواب رفتن نیز آسانتر خواهد شد.

کابوس

کابوس اغلب با حوادث تجربه شده و یا فشاری که در یک شرایط زندگی تجربه کرده ایم رابطه نزدیک دارد. بیشتر افراد متوجه میشوند که صحبت کردن در مورد کابوسها و وقایع آنها با شخصی که مورد اعتمادشان باشد به از بین بردن آنها و کاهش شدت آن کمک مینماید. روش دیگری که شخص میتواند به خود کمک نماید آن است که به کابوس ها و اتفاقاتی که در آن می افتد دوباره فکر کند و فکر خود به هنگام از خواب پریدن را متوقف نکند؛ در عوض یک ادامه مثبت تری برای ماجرای کابوس بسازد. شما همچنین می توانید وقایع کابوس را با ادامه مثبت تری از آن بر روی کاغذ بیورید.

قرصهای خواب آور

پزشک خانوادگی میتواند در مورد قرصهای خواب آور شما را راهنمایی کند. عموماً قرصهای خواب آور در موارد اضطراری مشکلات خواب و ترجیحاً برای مدت زمان های کوتاه استعمال میشوند؛ بدین دلیل که مصرف مداوم و دراز مدت آنها این خطر را دارد که اولاً میزان مصرف آن بدلیل کم شدن تاثیر آنها بتدریج بالا میرود و همچنین ممکن است به وابستگی و یا به عبارت دیگر اعتیاد به آن منجر شود. از این رو میبایست مصرف قرص خواب با نظارت دقیق پزشک انجام شود. پزشک همچنین مقدار و نوع قرص خواب را مطابق با یک سری عوامل از قبیل وزن، وضعیت عمومی، سابقه بیماری و نوع مشکل خواب مورد ارزیابی قرار میدهد.

بدین دلیل شما هرگز نباید قرص خود را با دیگری عوض کرده و یا بیشتر از مقدار تجویز شده مصرف نمایید.



در مواردی که هیچ کاری موثر نیست

در بعضی اوقات پیش می آید که راه حل ها امتحان شده اند ولی به حل مشکل خواب کمکی نکرده اند . در اینگونه موارد میتوان از پزشک در مورد مراجعه به یک متخصص جهت بررسی و معاینه دقیق تر در رابطه با حل مشکل کم خوابی کمک خواست. در مورد پناهندگان میتوان به عنوان یک نکته تسکین دهنده یادآور شد که مشکلات بی خوابی در بیشتر موارد با شرایط زندگی آنها ارتباط دارد و با تغییر در شرایط زندگی، ریتم خواب اکثر افراد نیز بهتر میشود.

کودکان نیز دچار مشکل خواب میشوند

مشکلات خواب کودکان اغلب با شرایط کلی زندگی آنها ارتباط دارد. اینگونه مشکلات میتواند واکنش کودک به دلیل مشکلات خانوادگی و یا احتمالاً اختلاف بین پدر و مادر باشد. با کودکی که دچار مشکلات خواب میشود باید صحبت کرد و از او در مورد افکارش یا خوابهایی که میبیند سؤال کرد. برنامه ثابت و مطمئنی برای شبهای بچه اتخاذ کنید و قبل از خوابیدن برای او داستان و یا شعر بخوانید. چنانچه مشکلات خواب در کودک برطرف نشد با مرکز بهداشت مادران و کودکان یا پزشک تماس بگیرید.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



این جزوه توسط مرکز کارشناسی در مورد خشونت،
استرس ترومای روحی و بازداری از خودکشی در منطقه
Midt در سال 2016 تهیه شده است.

www.rvts.no