

انواع اختلالات خواب را بشناسید

اختلالات خواب، به گروهی از شرایط گفته می‌شود که بر توانایی منظم خوابیدن فرد، تاثیر می‌گذارد و مانع از داشتن هشت ساعت خواب مفید در اشخاص می‌شود؛ این اختلالات می‌تواند بر اثر مشکلات سلامتی یا استرس زیاد به وجود آید.

به گزارش سایت خبری پرسون، طبق تحقیقات انجام شده بیش از یک سوم بزرگسالان به اختلال خواب مبتلا هستند و از این مشکل رنج می‌برند؛ اما بسته به نوع اختلالی که افراد به آن روبرو هستند، ممکن است به سختی به خواب بروند و در طول روز دچار خستگی مفرط شوند؛ همچنین کمبود خواب می‌تواند بر میزان انرژی، خلق و خو، تمرکز و سلامتی کلی بدن تأثیر منفی بگذارد.

در برخی موارد نیز، اختلالات خواب می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری پزشکی یا روانی دیگری باشد، اما زمانی که اختلالات خواب به خاطر مشکلات و بیماری‌های زمینه‌ای نباشد، باید به روانشناس مراجعه و طبق تشخیص، از درمان‌های پزشکی یا تغییر دادن شیوه زندگی استفاده کنیم.

اگر فکر می‌کنیم دچار اختلالات خواب هستیم، باید برای تشخیص قطعی و درمان این اختلال اقدام کنیم؛ زیرا در صورتی که این اختلالات درمان نشود، عواقب بسیار جبران‌ناپذیری بر روی سلامت اشخاص به همراه دارد.

انواع اختلالات خواب

اینسومنیا (Insomnia)

«اینسومنیا» در واقع به معنای ناتوانی در خوابیدن یا نداشتن 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.

آپنه خواب (Sleep apnea)

آپنه خواب زمانی قابل تشخیص است که فرد موردنظر در هنگام خواب، با توقف تنفس مواجه شود. این بیماری یک نوع بسیار خطرناک از نظر پزشکی و سلامتی است که باعث می‌شود بدن فرد بیمار، میزان اکسیژن کمتری را دریافت کند؛ همچنین می‌تواند باعث بیدار شدن و از خواب پریدن شخص از خواب نیز شود.

پاراسومنیا (Parasomnias)

«پاراسومنیا» نوعی از اختلال خواب است که باعث حرکات و رفتارهای غیرمعمولی در طول زمان خواب می‌شود؛ این حرکات عبارتند از: راه رفتن در خواب، صحبت کردن در خواب، ناله کردن، کابوس دیدن، شب ادراری، دندان قروچه و یا فشردن فک در خواب.

سندرم پای بی‌قرار (Restless leg syndrome)

سندرم پای بی‌قرار، زمانی است که فرد نیاز مبرم به حرکت دادن پاهایش را در خود احساس می‌کند؛ این تمایل گاهی با حس سوزن سوزن شدن در پاها همراه است؛ این علائم ممکن است در طول روز نیز خود را بروز دهند، اما به طور کلی بیشتر در شب هنگام نمایان می‌شوند.

نارکولپسی (Narcolepsy)

این اختلال به این معناست که شخص بدون هیچ‌گونه هشدار قبلی احساس خستگی می‌کند و بدون هشدار به خواب می‌رود؛ همچنین این اختلال می‌تواند باعث فلج خواب شود که ممکن است منجر به ناتوانی فرد از نظر جسمی شود، یعنی شخص نمی‌تواند پس از بیدار شدن از خواب حرکت کند و باید مدت زمان معینی صبر کند.

درمان اختلالات خواب

درمان اختلالات خواب بسته به نوع و علت آن بسیار متفاوت است؛ با این حال می‌توان گفت که درمان کردن آن شامل یک سری از روش‌های پزشکی، تغییر سبک زندگی و روان درمانی است؛ هنگامی که به مبتلا شدن خود یا اطرافیانمان مشکوک هستیم، در گام نخست باید به روانشناس در زمینه اختلالات خواب مراجعه کنیم.

در مرحله بعد، در صورت نیاز و تشخیص روانشناس، مرحله دارو درمانی نیز آغاز می شود و فرد به روانپزشک ارجاع داده می شود، تا به طور ادغامی با نشست های روان درمانی و دارو درمانی به بهبودی کامل برسد.