



آموزش به بیمار
اختلال در الگوی خواب



واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

علائم و نشانه های اختلال در الگوی خواب

الف) اشکال در به خواب رفتن یا در خواب باقی ماندن

ب) زود از خواب بیدار شدن

ج) چرت زدن در طول روز



د) بی قراری، تحریک پذیری

ه) بی علاقه‌گی، بی حالی

و) خستگی

ز) اختلال در تمرکز کردن

ح) اشکال در جهت یابی

ط) علائم جسمی مثل دایره های سیاه زیر چشم

ها، خمیاژه کشیدن و صحبت کردن اشتباه

تعریف اختلال در الگوی خواب

حالتی است که فرد اختلال در زمان خواب را تجربه می کند که این امر باعث ناراحتی یا تداخل در روش زندگی دلخواه می شود.



اطلاعات کلی درباره خواب:

الف- بالغین نیاز متوسط شان ۶ تا ۹ ساعت هر شب است

اگرچه مقدار خواب بسته به هر فرد متفاوت است.

ب- گاهی افراد در روز هم نیاز به خواب دارند که این نیاز

متفاوت است.

ج- خواب در دوره ای از خواب سبک تا خواب بسیار

عمیق که در حدود ۱۰۰ دقیقه در هر دوره خواب طول می

کشد اتفاق می افتد.

فهرست علل احتمالی

الف) فعالیت جسمی کم

ب) ترس، اضطراب، استرس و افسردگی

ج) ناتوانی در پذیرش وضعیت های معمول خواب

د) محیط نا آشنا

ه) مداخله گر های مکرر

و) داروها

ز) بیماری ها

ح) بیش فعالی

ط) درد



فهرست بهبودی در خواب

الف) شب ها نپایش کنید.

ب) زمان خواب منظمی داشته باشید.

ج) به فعالیت های آرام سازی مثل حمام

گرم، ماساژ پشت، موسیقی آرام و... بپردازید.

د) از روش های آرام سازی استفاده کنید.

ه) صدای شدید در اتاق را کاهش دهید.

و) از پتوها و وسایل گرم کننده مناسب استفاده کنید.

ز) محیط تاریک و آرامی ایجاد کنید و آشفتگی ها را

کاهش دهید.

ح) ضد درد ها را در صورت نیاز مصرف کنید.

ط) از خواب های عصرانه پرهیز کنید.

ی) از مصرف کافئین مثل قهوه، چای، شکلات و کولا

سیگار کشیدن پرهیزید.

ک) از غذاهای تند پرهیز کنید.

ل) از غذا خوردن قبل از زمان خواب پرهیز کنید.

م) از داروهای خواب آور پرهیز کنید مگر خیلی ضروری باشد.

ن) از نگرانی درباره اینکه به خواب نروید پرهیز کنید.

س) تنها در زمان خواب به تخت خواب بروید.

ع) به طور منظم ورزش کنید.

خ) ملاقات های مکرر را با پزشک ادامه دهید.



. یاد رزمندگان اسلام گرامی باد.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم:

فاطمه علایی /تالیف: دانا مایرز