

روانشناس محترم،

من دچار مشکل بی خوابی هستم. معمولاً شبها تا قبل از ساعت دو بعد از نیمه شب خوابم نمی برد. علاوه بر این، دو ساعت بعد از آن هم مجدداً بیدار می شوم. صبح زود هم باید سر کلاس درس زبان باشم. پس باید خیلی زود از رختخواب بلند شوم تا به ایستگاه اتوبوس دیر نرسم. طبیعتاً در این هنگام خیلی خسته و خواب آلود هستم. سر کلاس درس هم مرتب چرت می زوم و توانایی تمرکز و درک مطالب درسی؛ و حتی حال گوش کردن به حرفهای معلم را هم ندارم. بعضی اوقات، وقتی به خانه می رسم، بعد از ظهر کمی می خوابم؛ و این خواب روز، باز خوابیدن شب را برایم سخت تر می کند. شبها در سرم افکار زیادی دور می زنند؛ و بیشتر این افکار راجع به موضوعاتی است که نگرانیهای مختلف زندگانی من را تشکیل می دهند.

پرسش کننده محترم،

مشکل بی خوابی یک عارضه عمومی است. حدس زده می شود که در فنلاند حدود 20% از مردم مبتلا به بی خوابی موقتی یا طولانی مدت هستند. داروهای خواب، از دسته داروهائی می باشند که در تمام دنیا مصرف زیادی دارند. بی خوابی ناراحتی آزار دهنده ای است، که اگر طولانی شود، ممکن است موجب اختلال در کار، آسیب به سلامتی و حتی کاهش میل به زندگی شخص گردد. بی خوابی موقتی، که چندین روز بیشتر طول نمی کشد، و ممکن است علئی نظیر استرسهای فیزیکی یا روانی داشته باشد؛ به ندرت احتیاج به درمان و دارو دارد. با این وجود، همین بی خوابیهای موقت هم سخت آزار دهنده و اکثراً موجب نگرانی و تشویش می شوند. از متن سؤال شما به درستی نمی توان تشخیص داد که چه مدتی است که از بی خوابی رنج می برید؛ و یا اینکه علاوه بر مهاجرت به فنلاند، گرفتاریها و مشکلات دیگر زندگانی شما به چه اندازه می باشند.

زندگانی پناهندگان و نقل مکان به یک کشور بیگانه برای اقامت، استرسهای بسیاری در بر دارد. در یک محیط بیگانه و نا آشنا، انسان هر روزه مرتب با مسائل ناخوش آیندی مواجه می شود که موجب فشارهای عصبی زیادی می شوند. همین شیوه زندگانی، کافی که انسان را دچار بی خوابی نماید. در خصوص خیلی از مهاجرین، بی خوابی آنها ممکن است مثلاً در اثر یک اتفاق ناگوار و یا استرس طولانی مدت، حتی قبل از آمدن به فنلاند شروع شده باشد.

علت اینکه انسان نمی تواند به خواب برود؛ در واقع به این صورت است که بخشی از مغز که "مرکز خواب" نامیده می شود، نمی تواند دقیقاً در همان ساعت معمولی که در شبانه روز شخص می خوابد، بر فعالیت بیش از حد مرکز دیگری به نام "مرکز بیداری"، که در اعماق مغز نهفته است، مسلط و فائق گردد. دلایل مختلف بی خوابی ممکن است بیماریهای جسمی و یا مشکلات روحی باشند. در گذشته دلیل بی خوابی را فقط مربوط به عوارض روحی انسان می پنداشتند. اما تجربه ثابت کرده که حتی انسانی که از نقطه نظر روحی و روانی کاملاً سلامت است نیز ممکن است مبتلا به بی خوابی شود. در هر صورت، مسلم است که فشارهای روحی، پروراندن افکار زیاد در سر، فشار کار، نگرانیهای خانواده و اضطراب و تشویش روانی، همه موجب پیش فعالی مرکز اعصاب شده و آن هم به نوبه خود "مرکز بیداری" را فعال کرده؛ و در نتیجه انسان خوابش نمی برد. اگر عامل بی خوابی هر یک از موارد بالا باشد، با از بین رفتن عامل، بی خوابی هم به تدریج از میان می رود. برای از بین بردن این عوامل، می توان یا از چاره جوییهای شخصی، یا از دارو کمک گرفت. برای درمان این نوع بی خوابیهای موقت، استفاده از "داروهای خواباننده" nukahtamislääke و "داروهای خواب آور" unilääke جدید، نتایج بسیار خوبی نشان داده است. با این وجود، اثرات تمام داروهای خواب کوتاه مدت است و بعد از چندین روز استفاده، ممکن است بدن به آنها عادت کرده و در نتیجه اثرات آنها کم شود. مهمترین امر برای درمان بی خوابی، معاینات و بررسیهای دقیق و گسترده وضعیت جسمانی و روانی بیمار، به منظور تشخیص عوامل بی خوابی او می باشد. در مورد بی خوابیهای طولانی مدت، ممکن است به معاینات و تحقیقات پزشکی متخصص نیز احتیاج پیدا شود.

پس بنابراین، چه موقعی باید به پزشک مراجعه کرد؟ اگر بی خوابی هفته ها یا ماهها به طول انجامد و توسل به راه حلهای شخصی برای خواب رفتن دیگر کارگر نیفتد، بهتر است به پزشک مراجعه نمود. همچنین اگر شدت بی خوابی به اندازه ای باشد که انجام امور روزمره را مختل نماید، لازم است که از متخصصین امر کمک خواست. علاوه بر اینها، چنانچه همراه با بی خوابی طولانی، عوارضی نظیر افسردگی

شدید، اضطراب، چرت زدن روزانه یا درد دائمی مشاهده شود؛ بهتر است که به درمانگاهی مراجعه کرده و از بهیار، دکتر عمومی یا متخصصین روانی راهنمایی خواست.

بی خوابی انواع مختلف دارد و به همین دلیل ممکن است درمان یک نوع از آن با دیگری تفاوت داشته باشد. نوعی از "داروهای خواباننده" که اثرات آن زمان کوتاهی در بدن می ماند، برای درمان بی خوابیهای کوتاه مدت مناسب است؛ ولی برای بی خوابیهای طولانی مدت، استفاده چندانی ندارد. در واقع برای درمان بی خوابیهای طولانی مدت، باید تمام عوارضی که از بی خوابی در بیمار بروز کرده درمان شوند؛ یا به عبارت دیگر، برای رفع بی خوابی، باید خود بیمار به طور کلی مورد معالجه قرار گیرد. برنامه درمان هر بیمار باید منحصر به علائم و عوارض مشهود خود او باشد، زیرا دلایل و عوارض ناشی از بی خوابی هر فرد نیز با بقیه متفاوت است. معمولاً درمان بی خوابیهای طولانی مدت و تنظیم برنامه خواب و بیداری شبانه روز مبتلایان به آن چندین هفته طول خواهد کشید. بعد از این مرحله، باید سعی شود تا از بروز مجدد بی خوابی پیش گیری نمود. البته در بعضی موارد، با اینکه به نظر می رسد که بیمار کاملاً درمان شده، ولی گرایشهای نادری به اختلالات بی خوابی در ضمیر عده ای باقی می ماند. به همین مناسبت، بعضی از این بیماران مجبورند که دائماً از دارو استفاده کنند.

"سیرگو سویکانن" Sirkku Suikkanen

روانشناس

### چاره جوئیهای شخصی برای رفع مشکل بی خوابی:

با استفاده از سه دستور مشروحه زیر، می توانید ریتم خواب خود را تنظیم کنید. پس از گذشت مدتی، در ساعت معینی از شب خوابتان خواهد گرفت.

- 1- فقط موقعی به رختخواب بروید که احساس خستگی و احتیاج به خواب می کنید.
  - 2- هر روز صبح، حتی در روزهای تعطیل، سر ساعت معین از رختخواب برخیزید.
  - 3- در طول روز نخوابید
- دستورات مفید دیگر:**
- 4- از دو ساعت قبل از خواب، از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز نمایید.
  - 5- از چند ساعت قبل از خواب، از مصرف مواد غذایی کافئین دار؛ مانند قهوه و چای پرهیز کنید.
  - 6- از چندین ساعت قبل از خواب، سیگار نکشید.
  - 7- به طور مرتب ورزش کنید. بهترین ساعات برای فعالیتهای ورزشی، عصر ها است. بعد از ساعت 6 بعد از ظهر، از انجام حرکات قدرتی پرهیز نمایید.
  - 8- اطاق خواب و تختخوابتان را مطابق میل و سلیقه خودتان؛ و تا حد ممکن برای یک خواب راحت آماده و آراسته نمایید. برای این منظور به میزان دمای اطاق، سر و صدا و نور توجه داشته باشید.
  - 9- سعی کنید تا لحظاتی قبل از خواب، اعصاب خود را آرام کنید. برای رسیدن به آرامش اعصاب می توانید مطالعه نموده، با دوست یا خویشی گفتگو کرده یا به موسیقی ملایمی گوش دهید.
  - 10- در صورت تمایل، می توانید شام سبکی، حاوی هیدرات کربن، مثلاً ساندویچی با شیر بخورید. اگر در نیمه شب از خواب بیدار شدید، چیزی نخورید. در غیر این صورت عادت می کنید و باز در همان ساعت از گر سنگی بیدار می شوید.
  - 11- اگر بعد از رفتن به تختخواب تا نیم ساعت خوابتان نبرد، از تختخواب بر خیزید، به اطاق دیگری رفته و سر خود را به کار آرام بخشی مشغول کنید، تا اینکه احساس خستگی و خواب بکنید.
  - 12- لحظاتی مطالعه در رختخواب کمک مؤثری به خوابیدن است، مخصوصاً اگر مطلبی را بخوانید که خیلی مورد علاقه شما نباشد.