

بی‌خوابی

بی‌خوابی یا کم‌خوابی یک علامت^[۱] است که فرد به‌طور مستمر به خواب نمی‌رود. به عبارتی دیگر مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را بی‌خوابی گویند.^[۲]

بی خوابی	
طبقه‌بندی و منابع بیرونی	
تخصص	عصب‌شناسی، روان‌پزشکی
آی‌سی‌دی-۱۰	F51.0 (https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F51.0), G47.0 (https://icd.who.int/browse10/2019/en#/G47.0)
آی‌سی‌دی-۹-CM-9	http://www.icd9data.com/getICD9Code.ashx?icd9=307.42), 307.41 (http://www.icd9data.com/getICD9Code.ashx?icd9=307.41), 780.51 (http://www.icd9data.com/getICD9Code.ashx?icd9=780.51), 780.52 (http://www.icd9data.com/getICD9Code.ashx?icd9=780.52)
دادگان بیماری‌ها	http://www.diseasesdatabase.com/ddb26877.htm
ئی‌مدیسین	med/۲۶۹۸ (http://www.emedic

ne.com/med/topic2698.ht (m)	
بی‌خوابی (d) https://patient.info/doctor/insomnia	پیشنیت پلاس
D007319 (https://www.nlm.nih.gov/cgi/mesh/2022/MB_cgi?i?field=uid&term=D007319)	سمپ
[ویرایش در ویکی‌داده]	

بی‌خوابی یکی از اختلالات خواب است که در روان‌شناسی خواب مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. ناتوانی در به خواب رفتن یا ناتوانی در خواب ماندن در مدت طولانی یا خواب عمیق را کم‌خوابی می‌گویند. کم‌خوابی در واقع خود بیماری به حساب نمی‌آید بلکه جزء علائم بیماری محسوب می‌شود. کم‌خوابی معمولاً ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است. از دیگر علل کم‌خوابی، می‌توان احساس عدم امنیت، ترس از تنهایی، افسردگی و مصرف کافئین را نام برد. کم‌خوابی در بین زنان ۱/۴ برابر مردان رایج است. بنابر آمارهای وزارت بهداشت آمریکا سالانه ۶۴ میلیون نفر از آمریکایی‌ها از کم‌خوابی رنج می‌برند. مصرف داروهای ضدافسردگی، قرص‌های خواب‌آور می‌تواند برای درمان موقت این بیماری مفید باشد؛ اما بهترین راه برای درمان بی‌خوابی در بیش‌تر افراد، استفاده از روش CBT-I است. به این درمان، درمان شناختی رفتاری بی‌خوابی نیز می‌گویند.

به تازگی محققان با توجه به تحلیل رفتار و عادات گروه‌های مختلفی از مردم در کشورهای مختلف و از گروه‌های سنی متفاوت، و همچنین بررسی گروه‌های مختلف از افرادی که از انواع بی‌خوابی رنج می‌برند به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از تلفن همراه به دلیل وجود نرم‌افزارهایی مانند شبکه‌های اجتماعی و شبکه‌های پیام‌رسان در آن‌ها یکی از عوامل تأثیرگذار در بی‌خوابی هستند. این نرم‌افزارها به خصوص زمانی که روی تلفن همراه استفاده می‌شوند و با کاربر به تخت خواب می‌روند، باعث برهم زدن تمرکز پیش از خواب می‌شوند؛ به گونه‌ای که تقریباً بعد از دریافت یا ارسال یک پیغام، بدن برای آنکه بتواند مجدداً به تمرکز لازم برای خواب برگردد به حدود ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد. این موضوع به دلیل تکرار شدن و با در نظر گرفتن اینکه شبکه‌های اجتماعی در همه جای دنیا در دسترس بوده و تعطیلی و هزینه‌چندانی هم ندارند، به یکی از عوامل بی‌خوابی در عصر حاضر تبدیل شده است.^[۳]

بر طبق **دپارتمان سلامتی و خدمات انسانی** آمریکا در سال ۲۰۰۷، ۶۴ میلیون آمریکایی از کمبود خواب رنج می‌برند.^[۴] زنان بی‌خواب ۱٫۴ برابر مردان بی‌خواب هستند.^[۵]

به نظر متخصصان میزان بی‌خوابی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و در افراد بالای ۶۵ سال این میزان از درصد بالاتری برخوردار است؛ اما به طور کلی اختلالات خواب در همه سنین حتی در سنین کودکی نیز مانند بزرگسالی وجود دارد. آمار گویای این نکته است که یک سوم مردم ایران از بی‌خوابی به عنوان شایع‌ترین اختلال خواب رنج می‌برند.^[۶] محققان معتقدند که

بازدیدهای پرتکرار روزانه از شبکه‌های اجتماعی مانند فیسبوک و توییتر فرصت برخورداری از یک خواب خوب شبانه را از بین می‌برد و از سوی دیگر، افرادی نیز که مشکلات خواب دارند، ممکن است از پرسه زدن در این شبکه‌های مجازی به عنوان راهی برای وقت‌گذرانی استفاده کنند.^[۸]

انواع بی‌خوابی

سه نوع بی‌خوابی تاکنون شناخته شده‌است: گذرا، حاد و مزمن.^[۸]

۱. **بی‌خوابی گذرا** بین چند روز تا یک هفته طول می‌کشد و ممکن است دلیل آن استرس باشد.^[۹]

۲. **بی‌خوابی حاد** به بی‌خوابی اطلاق می‌شود که بین سه هفته تا شش ماه است، پس از قطع مواد مخدر سنتی و صنعتی مثل شیره و متادون یا داروهای خواب‌آور مثل زولپیدم یا آلپرازولام طی ۸ الی ۲۲ روز بی‌خوابی یا بدخوابی ایجاد شده که این نشانه سعی بدن برای ایجاد شرایط عادی است که پس از آن بدن به حالت نورمال بازمی‌گردد.^[۱۰]

۳. **بی‌خوابی مزمن** به بی‌خوابی بیش از یک سال اطلاق می‌شود و ممکن است برای حواس فرد اختلالات جدی ایجاد کند.^[۹] این نوع کم‌خوابی می‌تواند سال‌ها طول بکشد. برخلاف دو نوع قبل این نوع کم‌خوابی می‌تواند اختلالی باشد که نتیجه مستقیم مشکلات روانی است. تأثیرات آن که با توجه به ریشه اش متفاوت خواهد بود شامل

خواب‌آلودگی، خستگی عضلانی یا روحی، و توهم می‌شود. غالباً مبتلایان به بیخوابی مزمن افزایش هوشیاری (alertness) خواهند داشت.

عوارض کم‌خوابی

- کاهش بهره ذهنی
- ابتلا به سرطان
- کند شدن واکنش محیطی
- خطر افسردگی
- افزایش خطر اختلالات عصبی
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- افزایش خطر ابتلا به دیابت
- توهم
- پرخاشگری
- افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی
- فشار خون

- چاقی: پژوهش‌گران مرکز تحقیق تغذیه و چاقی نیویورک به این نتیجه رسیدند که کم‌خوابی شبانه علاوه بر به هم ریختن حال و هوا و مزاج آدمی موجب چاقی و به هم ریختن ظاهر بدن می‌گردد.^[۱۱]

علت بی خوابی^[۱۲]

دلایل زیادی وجود دارد که چرا نمی‌توان خوابید. این مسائل می‌توانند به زندگی شخصی شما مربوط شوند، مانند استرس در مورد کار یا خانواده یا می‌توانند کاملاً پزشکی باشند، مانند درد شدیدی که از بین نمی‌رود.

اما پزشکان هنوز نتوانسته‌اند علت دقیق بیخوابی غیر از مسائل پزشکی مانند بیماری‌ها را کشف کند.

مطالعات نشان می‌دهد تحرک روزانه و تحریک بدن نقش مؤثری در بی خوابی دارد. همچنین استرس‌های روزانه مانند اینکه ذهن شما از استرسی به **استرس** دیگر سوق پیدا می‌کند و عملکرد مغز را بالا می‌برد همین امر شما را ساعت‌ها بیدار نگه می‌دارد. درست زمانی که چشمهایتان را می‌بندید و هزاران فکر در ذهنتان می‌گذرد و دائم از این فکر به فکر دیگری می‌روید.

برخی از دلایل پزشکی و غیر پزشکی بیخوابی عبارتند از:^[۱۳]

استرس یا فشار: اساساً، هنگام تلاش برای خوابیدن، استرس باعث می‌شود مغز شما بیش از حد کار کند. استرس به دلیل فکرهای زیاد و مخدوش و مشوش مانع از به خواب رفتن مغز می‌شود.

افسردگی: مطالعات نشان می‌دهد که در صورت بروز مداوم بی‌خوابی، شما سه برابر بیشتر از دیگران دچار افسردگی می‌شوید. رابطه بین بی‌خوابی و افسردگی بسیار پیچیده است، اما پزشکان دریافته‌اند که بی‌خوابی اغلب درست قبل از اینکه بیماران دچار افسردگی شوند، وجود دارد. در تحقیقی مشخص شده است که بیش از ۸۰ درصد بیماران که از نوعی بی‌خوابی رنج می‌برند، دارای اختلال خلقی مانند اضطراب یا افسردگی هستند.

درد مزمن: درد، زمان خواب را تشخیص نمی‌دهد، هر زمان که بخواهد به سراغتان می‌آید و خواب را از چشمان شما می‌رباید. یک مطالعه در مورد خواب نشان داد که فقط ۳۶ درصد از افراد مبتلا به درد مزمن می‌توانند خواب راحتی داشته باشند. در مقابل کسانی که از آرتروز، ریفلاکس معده، ناراحتی مفصلی و غیره رنج می‌برند هر شب حداقل ۴۵ دقیقه از زمان خوابشان را به علت درد از دست می‌دهند.

بیماری مزمن: نه تنها درد مزمن ناشی از بیماری‌هایی مانند آرتروز و ریفلاکس معده سبب بیخوابی می‌شود، بلکه بیماری‌های شدید مانند سرطان یا آلزایمر نیز می‌توانند شما را ساعت‌ها بیدار نگه دارند. مطالعه‌ای روی بیش از ۵ هزار بیمار مبتلا به طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن نشان داد که بیش از ۳۰ درصد بیماران به دلیل بیماری به ندرت خواب خوبی دارند.

اثرات جانبی دارو: اگرچه ممکن است در نهایت برای درمان بی‌خوابی برای شما دارو تجویز شود، اما عجیب این که داروهایی وجود دارند که سبب بی‌

خوابی می‌شوند داروهایی مانند: داروهای ضد افسردگی، استاتین‌ها (برای کلسترول)، بتا بلاکرها

بسیاری از این داروها حاوی **کافئین** هستند و موجب اختلال خواب می‌شوند.

حساسیت: در مطالعه ای میان ۲ گروه از افراد مشخص شد افراد مبتلا به آلرژی بیشتر دارای اختلال خواب هستند تا دیگران .

همان‌طور که آلرژی‌ها باعث بی‌خوابی می‌شوند در داروهایی که برای درمان آلرژی استفاده می‌شود نیز ممکن است مواد شیمیایی باشد که موجب بیخوابی شود.

درمان بی‌خوابی

درمان اولیه بی‌خوابی به روش‌های غیر دارویی مانند مناسب نمودن بستر، مطالعه قبل از خواب، اصلاح عادات غذایی و روش‌های دارویی مانند مصرف **بنزودیازپین‌ها** و زولپیدم صورت می‌گیرد.

باید توجه داشت که مصرف داروهای خواب‌آور اعم از بنزودیازپین‌ها، باربیتورات‌ها و زولپیدم باعث ایجاد اعتیاد شده و مصرف آنها معمولاً بیش از دو هفته توصیه نمی‌شود

درمان‌های غیر دارویی بهترین روش درمان بی خوابی مزمن است. این درمان‌ها به صورت حرفه ای در کلینیک‌های خواب ارائه می‌شوند و شامل روش‌های شناختی-رفتاری و همچنین روش‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد و روش‌های فراشناختی است.^[۱۴]

در میان درمان‌های طبیعی گاهی ریشه گیاه سنبل الطیب می‌تواند در درمان بی خوابی خفیف مفید باشد. همچنین عسل و برخی مواد غذایی مشابه حاوی **تریپتوفان**، ممکن است برای درمان بی خوابی خفیف مفید باشند.

جستارهای وابسته

- خواب

منابع برای مطالعه بیشتر

- درمان بی خوابی (<https://www.barokat.com/treat-sleeplessne> /ss-with-easy-ways)
- چرا خواب نمی‌برد؟ (<http://www.shadmaan.com/report/582>)
6/%D8%B9%D9%84%D8%AA-%D8%A8%DB%8C-%D8%AE%
D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%
(B3%D8%AA

منابع

-
۱. Rowley, James A. (September 7, 2005), Nicholas Lorenzo, "Insomnia" (<http://www.emedicine.com/neuro/TOPIC418.HTM#target10>), eMedicine from WebMD Retrieved on 2008-08-04.
 ۲. بی خوابی تنها دیر به خواب رفتن یا نخوابیدن نیست: سایت «پزشکان ایران» (<https://web.archive.org/web/20091125133359/http://www.pezeshkan.org/?p=14945>). بایگانی شده در ۲۵ (<http://www.pezeshkan.org/?p=14945>) از اصلی ۲۲ نوامبر ۲۰۱۱ نوامبر ۲۰۰۹. دریافت شده در
 ۳. شبکه‌های اجتماعی و تأثیر آن در بی خوابی (<http://e-shahrvan.com/1394/04/social-networks-and-insomnia/>) بایگانی شده (<https://web.archive.org/web/20150729183515/http://e-shahrvan.com/1394/04/social-networks-and-insomnia/>) در ۲۹ ژوئیه ۲۰۱۵ توسط Wayback Machine وبلاگ یک شهروند الکترونیکی
 ۴. *Brain Basics: Understanding Sleep: National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS)* (http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep.htm) Retrieved on 2007-12-16.

۵. *Several Sleep Disorders Reflect Gender Differences* (<http://pn.psychiatryonline.org/cgi/content/full/42/10/40>) Retrieved on 2008-09-05.
۶. *یک سوم ایرانی‌ها از بی خوابی رنج می‌برند* (<http://www.irna.ir/fa/News/81797687/>). (خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)). <http://www.irna.ir>]
۷. *بی خوابی ارمغان شبکه‌های اجتماعی* (<http://www.irna.ir/fa/News/81937914/>). (خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)). <http://www.irna.ir>]
۸. *www.shadmaan.com* (۲۰۲۰-۱۲-۱۵). «*علت بی خوابی چیست؟*» (<http://www.shadmaan.com/report/5826/%D8%B9%D9%84%D8%AA-%D8%A8%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA>). شادمان | اخبار سالمندان و بازنشستگان. دریافت شده در ۲۰۲۰-۱۲-۱۵.
۹. Roth, Thomas (2004-02-25), Timothy Roehrs, *Clinical Cornerstone*, 5 (3), p. 5–15, ISSN (<https://www.worldcat.org/issn/>)doi: [[http://dx.doi.org/%7B%7Burlencode:10.1016/S1098-3597\(03\)90031-7](http://dx.doi.org/%7B%7Burlencode:10.1016/S1098-3597(03)90031-7)] [*Digital object identifier/doi*]: <

[[http://dx.doi.org/%7B%7Burlencode:10.1016/S1098-3597\(03\)90031-7](http://dx.doi.org/%7B%7Burlencode:10.1016/S1098-3597(03)90031-7) Check *issn*= value (*help*) Missing or empty *title*= (*help*); مقاله= ignored (*help*)
{{#tag:nowiki|10.1016/S1098-3597(03)90031-7}}}}
Retrieved on 2007-12-18.

۱۰. "Insomnia - sleeplessness, chronic insomnia, acute insomnia, mental ..." (<http://articles.directorym.com/Insomnia-a352.html>), directoryM articles Retrieved on 2008-04-29.
۱۱. «^۸Things That Are Making You Fat/Lack of Sleep» (<http://www.rd.com/slideshows/8-things-that-are-making-you-fat/3/>). <http://www.rd.com>. دریافت شده در ۲۰ نوامبر (۲۰۱۱). پیوند خارجی در |ناشر= وجود دارد (کمک)
۱۲. «The Complete Guide to Insomnia» (<https://aging.com/the-complete-guide-to-insomnia/>). Aging.com (به ۲۰۲۰-۱۲-۱۵ انگلیسی). دریافت شده در ۲۰۱۷-۱۱-۰۶.
۱۳. «شادمان (۲۰۲۰-۱۲-۱۵)». «علت بی خوابی چیست؟ | شادمان» (<http://www.shadmaan.com/report/5826/%D8%B9%D9%84%D8%AA-%D8%A8%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA>). دریافت شده در ۲۰۲۰-۱۲-۱۵. شادمان | اخبار سالمندان و بازنشستگان. دریافت شده در