

بی خوابی

بی خوابی به طیف وسیعی از آشفتگی، ناآرامی و یا بهم خوردگی خواب اطلاق می شود که می تواند به صورت عدم توانایی در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر از خواب، کابوس های شبانه و یا عدم داشتن خواب عمیق و... در فرد ظاهر شود.

حدود یک سوم افراد بالغ تجربه ای از Sleep Disturbance و یا آشفتگی خواب را به صورت موقت و یا دائم داشته اند. بیشتر افراد حدود ۶-۸ ساعت در شبانه روز می خوابند که البته زمان، طول مدت و چگونگی خواب با توجه به سن، سلامت و شرایط فرد می تواند متفاوت باشد.

بی خوابی می تواند متأثر از فعالیت های روزانه شخص باشد، بنابراین وقتی فردی از بی خوابی شکایت می کند مهم است تشخیص داده شود که آیا واقعا مشکل بی خوابی وجود دارد و یا بر اساس تغییرات موقت خارجی است که این مشکل ایجاد شده است. مثلا مشکلات عصبی اخیر، تغییرات شیفت شغلی، مصرف کافئین زیاد و... می توانند سبب بی خوابی شوند ولی با برطرف شدن علل آنها سیکل خواب فرد به وضعیت سابق برخواهد گشت بنابراین به عنوان بی خوابی واقعی تلقی نمی شود.

در ضمن بی خوابی به علت درد، آسم و بیماری های تنفسی و خارش و یا مشکلاتی از این قبیل نیز نباید به عنوان بی خوابی واقعی مطرح شوند. بی خوابی می تواند همراه با بسیاری از بیماری ها نیز تظاهر کند مثل پرکاری تیروئید، هیپاتیت، فشار خون بالا و اختلالات و بیماری های اعصاب و روان.

در طب سنتی شرقی (TCM) بی خوابی به علت برهم خوردن روح و فکر انسان (Shen) رخ می دهد. Shen رل مهمی در فعالیت های مغزی مثل مسایل روحی و روانی داشته و نقش اساسی در آگاهی فرد و توانایی ایجاد ارتباط با محیط اطراف ایفا می کند. از دیدگاه طب سنتی نیز علل متفاوتی سبب ایجاد بی خوابی می شوند مثل عصبانیت، استرس، اضطراب، عادات غلط غذا خوردن مثل خوردن دیروقت شام، خوردن غذا در هنگام عصبانیت و یا خوردن خیلی سریع غذا، غذاهای بسیار چرب و شیرین، غذاهای تند (Spicy)، غذاهای خام و سرد، خستگی زیاد فکری، کار زیاد، ورزش سنگین به خصوص اگر کمتر از ۴ ساعت قبل از خواب انجام شود.

