

خوب استراحت کردن:

مراحلی برای یک خواب خوب شبانه



رویکرد رفتار درمانی شناختی مبتنی بر شواهد،
برای کمک به غلبه بر مشکلات خواب.

خوش آمدید!

آفرین برای برداشتن اولین قدم برای بهبود خواب خود. درخواست کمک کردن می تواند یکی از دشوارترین مراحل باشد!

کتاب کار "مراحل برای یک خواب شبانه خوب" بر اساس یک رویکرد روانشناسی مبتنی بر شواهد، به نام رفتاردرمانی شناختی (CBT) است. این کتاب به شما در شناخت آنچه که یک خواب خوب شبانه را می سازد، و شناخت مشکلات احتمالی که با آنها روبرو هستید کمک می کند؛ شما را به سمت تکنیک های مفید هدایت می کند. نشان داده شده است که این رویکرد برای بسیاری از افراد که مشکلات خوابی را تجربه کرده اند که تأثیر زیادی بر زندگی آنها داشته، مؤثر بوده است.

این کتاب کار به گونه ای طراحی شده است که بوسیله یک متخصص سلامت روان آموزش دیده برای کمک به افراد برای استفاده حداکثری از آن، حمایت شود. در انگلستان، این فرد ممکن است یک درمانگر سلامت روان باشد (غالباً به اسم PWP شناخته می شوند)، که در برنامه بهبود دسترسی به درمان های روانشناختی (IAPT) کار می کنند. به هر حال، اگر این حمایت را دریافت نمی کنید اما فکر می کنید که کتاب کار ممکن است مفید باشد، استفاده از آن به تنهایی اشکالی ندارد.

اگر انتخاب می کنید از این کتاب کار استفاده کنید، کنترل سرعتی که انتخاب می کنید با آن کار کنید، بر عهده شماست. با این وجود، شواهد پیشنهاد می کند که این رویکرد، زمانی مؤثرتر است که افراد به طور کامل با تکنیک های گنجانده شده درگیر شوند و سعی کنند هر روز کمی انجام دهند.

مشکلات خواب چه مواردی هستند؟

مشکلات خواب به مشکلات مداوم خواب اشاره دارد که انجام کارهایی را که نیاز داریم یا می‌خواهیم انجام دهیم، برای ما دشوار می‌کند. وقتی به آنها توجه نشود، می‌توانند روحیه ما را پائین بیاورند و ما را ناراحت، خسته یا ناامید کنند.

آنها می‌توانند قبل یا بعد از مشکلات سلامت روان رخ دهند، و همزمان با عارضه‌های پزشکی تجربه شوند. که در این صورت، می‌توانند این عارضه‌های دیگر را بدتر کنند. بنابراین بهبود خواب ممکن است به ما در مدیریت سایر مشکلاتی که می‌توانیم داشته باشیم نیز کمک کند. چه به طور خاص به دنبال کمک برای مشکلات خواب هستید، یا این مشکلات را در کنار چیزهای دیگری که ممکن است در زندگی‌تان در جریان باشد تجربه می‌کنید، این کتاب کار ممکن است به شما کمک کند تا خواب خود را به حالت عادی برگردانید.



آیا این کتاب کار برای شما مناسب هست؟

قبل از ادامه، تشخیص اینکه آیا این کتاب کار می تواند برای شما مؤثر باشد یا خیر، یا اینکه مشکلات خواب شما ناشی از چیز دیگری است، می تواند مفید باشد.

لطفاً برای نشان دادن اینکه آیا یکی از موارد زیر را بیشتر از دو شب در هفته، حداقل به مدت یک ماه تجربه کرده اید، مربعها را علامت بزنید	
	مشکلات "به خواب رفتن"
	بیدار شدن در طی شب و تقلا کردن برای دوباره خوابیدن
	صبح زود بیدار شدن و تقلا کردن برای دوباره خوابیدن
	نداشتن احساس شادابی هنگام بیدار شدن
	بسیار خسته و میل به چرت در طول روز

اگر عامل دیگری موجب مشکلات خواب شما می شود، این را در نظر بگیرید آیا فرد دیگری هست که ممکن است بتواند به شما کمک کند. اگر برای انجام این کتاب کار حمایت دریافت می کنید، می توانید این را هم در نظر بگیرید که مشکلات دیگر خود را با فردی که شما را حمایت می کند نیز در میان بگذارید.

آنها ممکن است به شما توصیه کنند که آیا این کتاب کار احتمالاً مفید است یا خیر. اگر که مفید نیست، آنها ممکن است رویکردهای دیگری را با شما مطرح کنند یا شما را به منابع دیگری از مشاوره یا کمک در دسترس راهنمایی کنند.

اگر شما یک یا چند مورد از کادرهای بالا را علامت زده اید، این کتاب کار ممکن است مفید باشد.



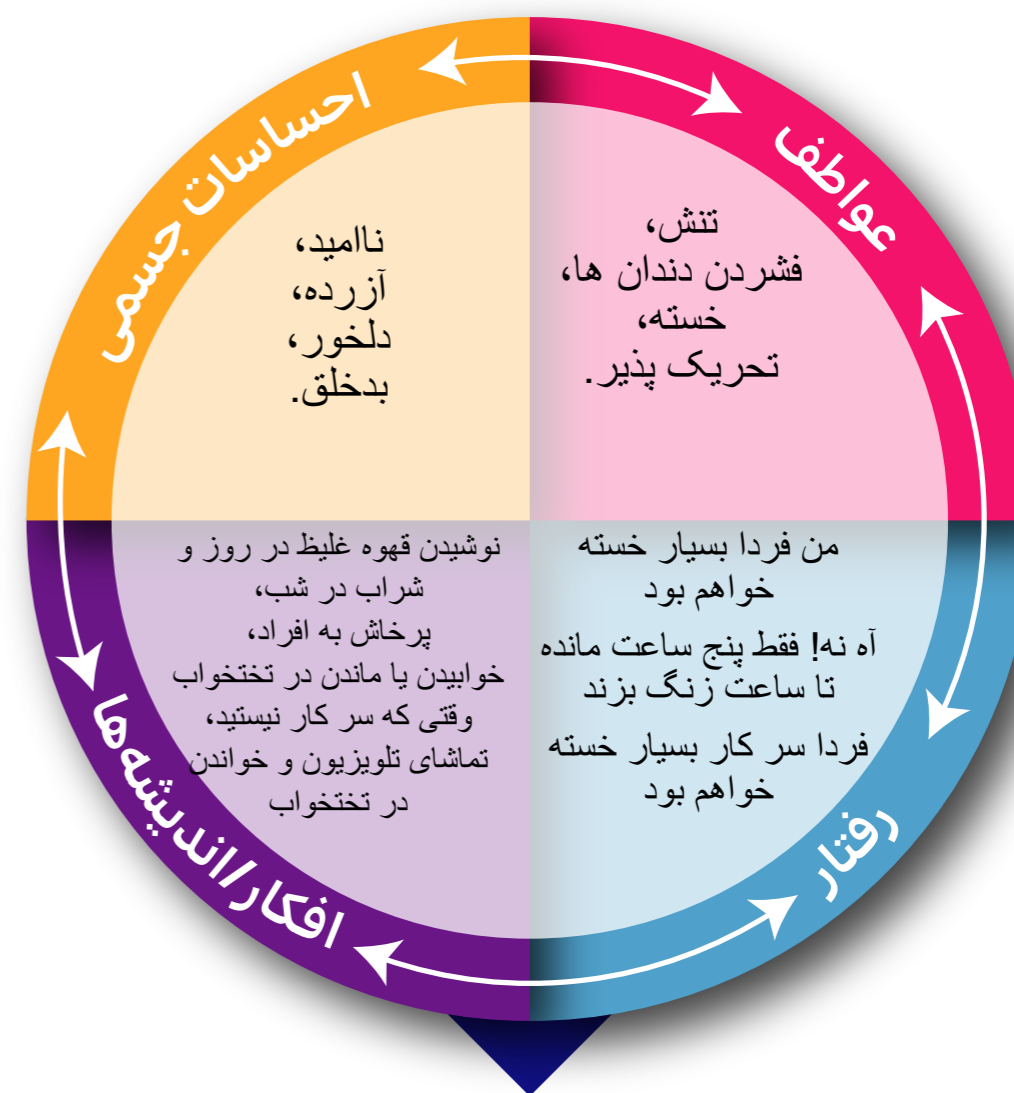
با این وجود، قبل از ادامه همچنین این را هم در نظر بگیرید آیا مشکلات خواب شما ناشی از چیز دیگری است یا خیر. برای مثال، آیا نوزاد کوچکی دارید یا یک همسایه پر سر و صدا که شما را بیدار نگاه میدارد؟ آیا نگرانی شما را در شب بیدار نگاه می دارد؟ آیا اخیراً تغییری در برخی از داروهایتان داشته اید؟

درک مشکلات

خواب - درمان رفتار شناختی (CBT) یک درمان مبتنی بر شواهد می باشد که می تواند به ما در درک مشکلاتی که تجربه می کنیم کمک کند و چهار حوزه را که می توانیم تغییرات مفیدی در آنها ایجاد کنیم مشخص می کند. این حوزه ها به یکدیگر مرتبط هستند و زمانی که مشکلات ما ادامه دارند می توانند یک **چرخه معیوب** ایجاد کنند. به یک مثال از یک چرخه خواب معیوب نگاه کنید.

وضعیت من

من شب ها برای خوابیدن مشکل دارم



تأثیر

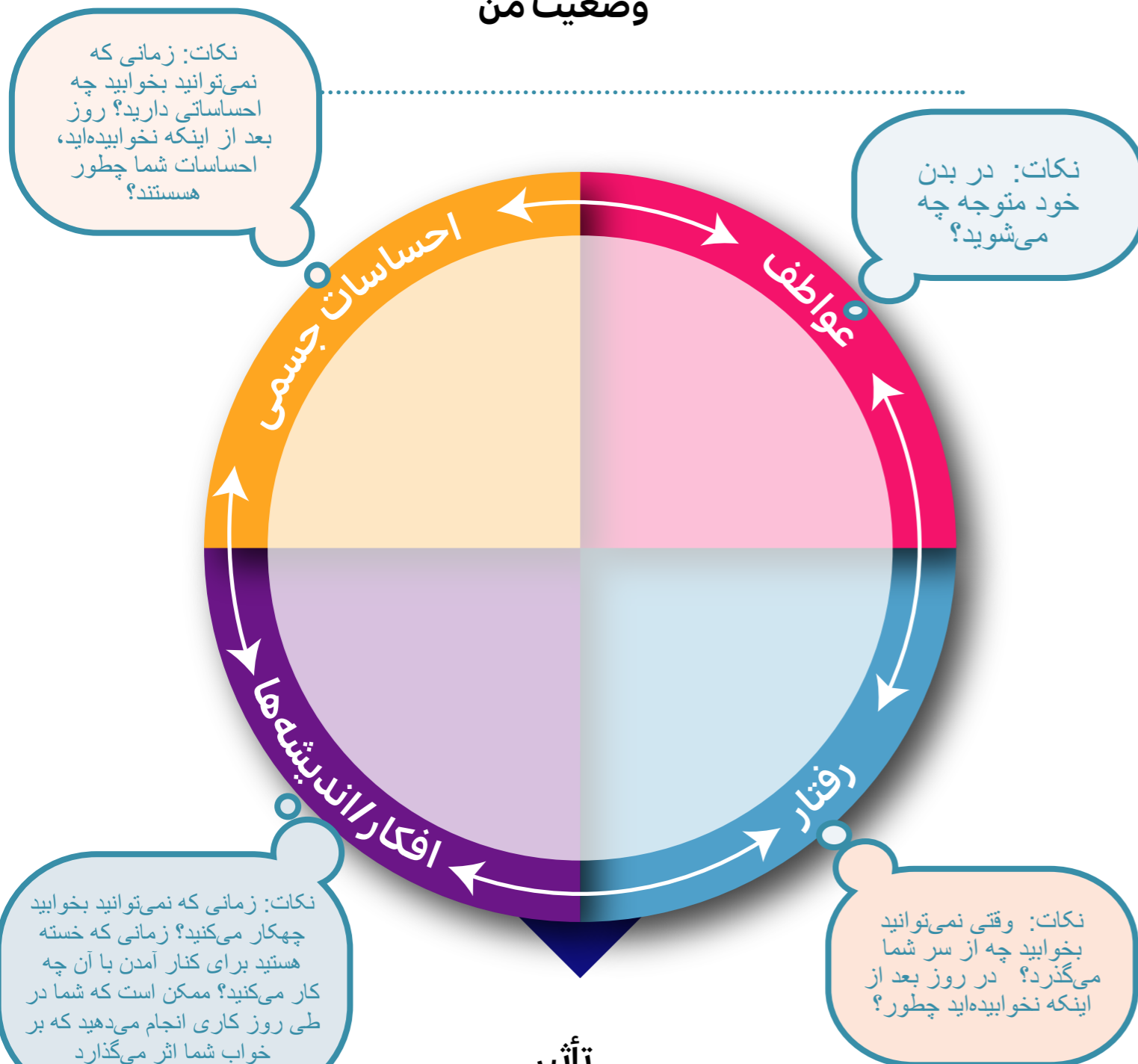
من سر کار، در خانه و در روابطم مشکل دارم

آشنا به نظر می رسد؟

آیا این چرخه خواب معیوب آشنا به نظر می رسد؟ اگر بله، سعی کنید طبق تجربه خودتان را در مورد یک **چرخه معیوب** کامل کنید.

اگر فکر می کنید می تواند مفید باشد، از یکی از عزیزان یا دوستان خود کمک بخواهید. همچنین به خاطر داشته باشید، اگر برای کار با این کتاب کار حمایت دریافت می کنید و مشکلاتی دارید، حتماً آنها را بیان کنید.

وضعیت من



تأثیر

آیا متوجه شده‌اید که چطور تمامی این حوزه‌ها با یکدیگر در تعامل هستند؟

این منجر به مشکلات خوابی می‌شود که شما تجربه می‌کنید، چرخش ماریپیچ به سمت پائین، و تأثیر قابل توجهی که بر زندگی شما می‌گذارد.

با درگیر شدن با مراحل تحت پوشش این کتاب کار، شما می‌توانید شروع به رفع مشکلات خواب خود کرده و به چرخه معیوب کمک کنید تا به سمت بالا چرخش کند.

با این وجود خبر خوب این است که تغییر در یکی از این حوزه‌ها می‌تواند بقیه را بهبود ببخشد.



قبل از ادامه...

داشتن درک بهتر درباره اینکه خواب "نرمال" چگونه است، ممکن است برایتان مفید باشد.

این می‌تواند در به چالش کشیدن افسانه‌های رایج خواب و درک تفاوت بین خسته بودن و خواب آلود بودن، کمک کند.

افسانه‌های خواب

"من همیشه باید 8 ساعت خواب در شب داشته باشم."

در حقیقت، مقدار خواب در افراد متفاوت است. بنیاد ملی خواب پیشنهاد می‌کند که اگرچه داشتن هفت تا نه ساعت خواب در شب برای بزرگسالان بین 18 تا 64 ساله توصیه می‌شود، برای بعضی بین شش تا ده ساعت می‌تواند مناسب باشد.

"من باید بتوانم تمام طول شب را بخوابم."

در واقعیت، این خیلی طبیعی است که چند بار در طی شب بیدار شویم. بسته به سن، آنهایی هم که مشکلات خواب را تجربه نمی‌کنند ممکن است بین دو تا هشت بار در یک شب بیدار شوند.

"من باید بلادرنگ به خواب روم."

این غیر عادی است که فوراً به خواب روید! تا 30 دقیقه زمان بُردن طبیعی است و می‌تواند نشانه‌ای از یک خواب خوب در نظر گرفته شود.

"اگر به اندازه کافی نخوابم قادر به کار نخواهم بود"

نوع خواب مرتبط با بازسازی مغز و بدن ما در مراحل اولیه خواب اتفاق می‌افتد. اگر شما یک شب کامل نخوابید، احتمالاً برخی از عملکردهای مهم خواب قبلاً محقق شده‌اند.

خسته یا خواب آلود؟

برای داشتن یک خواب شبانه بهتر، تشخیص تفاوت های بین تجربه کردن خستگی و خواب آلود بودن، می تواند کمک کند.

وقتی شخصی خسته است، او به طور کلی کمبود انرژی یا احساس کوفتگی دارد و این می تواند هر زمانی در طی روز روی او اثر بگذارد. برای مثال، بعد از یک روز سخت کاری، باغبانی یا به دنبال ورزش.

اما، افراد درست قبل از به خواب رفتن احساس خواب آلودگی می کنند و ممکن است بیدار ماندن برایشان دشوار باشد. افراد زمانی که خواب آلود هستند معمولاً این موارد را گزارش می دهند:

- ◀ پلک ها سنگین می شوند و به سختی باز می مانند
- ◀ بالا نگه داشتن سرشان مشکل می شود
- ◀ رانش ذهن، حفظ تمرکزمان مشکل می شود



تشخیص تفاوت بین خستگی و خواب آلودگی برای جلو رفتن مهم است. اگر شما زمانی به تخت خواب می روید که خسته هستید نه خواب آلود، ممکن است زمان زیادی طول بکشد که به خواب بروید. این می تواند چیزی باشد که چرخه معیوب خواب شما را آغاز می کند.



قدم برداشتن برای خواب بهتر

کتاب کار، شما را در طی مراحل رسیدن به یک خواب خوب راهنمایی می کند.

انجام به ترتیب هر مرحله می تواند مفید باشد. با این وجود، شما ممکن است متوجه شوید که مشکلات خوابتان وقتی از هر یک از این مراحل می گذرید بهتر شده است، بعضی اوقات فقط کمی درک بیشتر درباره خواب می تواند مفید باشد.

قبل از اینکه شروع کنید

تغییر عادات می تواند چالش برانگیز باشد و احتیاج به سعی و پشتکار دارد. به خاطر داشتن چند چیز قبل از اینکه شروع کنید می تواند مفید باشد.

■ در اولین روزهای ایجاد تغییر، ممکن است متوجه شوید که به ظاهر کیفیت و کمیت خوابتان به طور موقت بدتر می شود. این طبیعی است و به سرعت الگوهای بهبود یافته مستقر می گردد.

■ در ابتدا احتمال افزایش موقت خستگی وجود دارد. ما پیشنهاد می کنیم که شما تغییرات را از روزهایی که کار کمتری برای انجام دادن دارید شروع کنید، یا برای انجام امور روزانه کمک اضافه بگیرید.

■ هر بار یک تغییر به وجود آورید. بین معرفی هر تغییر یک هفته یا بیشتر فاصله بگذارید.

تمام چیزی که می توانید از خود بخواهید این است که تمام تلاش خود را برای انجام قدم هایی برای یک خواب خوب شبانه بکنید. این اقدامات یک شبه کار نمی کنند، اما اگر ادامه بدهید شروع به داشتن یک خواب شبانه بهتر خواهید کرد.

قدم 1

بهداشت خواب



قدم 2

گزارش روزانه خواب



قدم 3

تکنیک های خاص: کنترل محرک ها و محدودیت خواب



فقط در صورتی که مشکلات خوابتان هنوز وجود دارند لازم است که به مرحله بعدی بروید، یا اگر خودتان مایل به این کار هستید.



حمایت

در دسترس است

به خاطر داشته باشید، اگر برای استفاده از این کتاب کار از شما پشتیبانی می شود، حتماً هرگونه چالشی را با شخصی که از شما حمایت می کند مطرح کنید. در غیر این صورت، اگر شما به مرحله محدودیت خواب می روید؛ یک مطالعه موردی مختصر برای شما تهیه شده است تا شما را در هر مرحله پشتیبانی کند.



مرحله 1

بهداشت خواب شما چطور است؟

اغلب تغییرات ساده ای برای انجام دادن وجود دارند که خواب شما را بهبود می بخشند. ممکن است متوجه شوید که رعایت **بهداشت عمومی خواب** به تنهایی می تواند به شما کمک کند تا خواب بهتری داشته باشید.



برای درک بهتر از عوامل مؤثر بر بهداشت نامناسب خواب، از طریق جدول زیر پیش بروید. همانطور که می خوانید، برای همه حوزه هایی که به شما مربوط میشود، "بله" را علامت بزنید.

تمامی این حوزه ها را بگذرانید و به تغییراتی که می توانید برای بهبود بهداشت خواب خود ایجاد کنید، فکر کنید.

تا جایی که می توانید مشخص باشید، این موارد را در ستون "چگونه تغییر را ایجاد خواهیم کرد" بنویسید و تغییرات را انجام دهید.

مانند هر تغییری، بهتر است سعی نکنید که خیلی چیزها را به یکباره تغییر دهید. برای شروع فکر کنید کدام یک از آنها بیشتر قابل مدیریت هستند و بعداً وقتی آماده بودید، دوباره برای اضافه کردن موارد دیگر برگردید.



کاربرگ بهداشت خواب من

چگونه تغییر را ایجاد خواهم کرد	بله	عوامل بهداشت خواب	
		آیا شما بعد از ظهر و غروب قهوه می نوشید؟	عوامل رژیم غذایی
		آیا نزدیک زمان خواب الکل می نوشید؟	
		آیا نزدیک زمان خواب سیگار می کشید/نیکوتین استفاده می کنید؟	
		آیا نزدیک زمان خواب شکر زیاد مصرف می کنید یا میان وعده های شیرین میل می کنید؟	
		آیا اتاق خوابتان زیادی گرم یا سرد است (16 درجه سانتی گراد - 18درجه سانتی گراد یک دمای خوب برای خواب است)؟	محیط اتاق خواب
		آیا پرده های اتاقتان نور زیادی را به داخل راه می دهند یا اینکه نور روشن در اتاقتان دارید؟	
		آیا صداهایی در طی شب وجود دارد که شما را بیدار می کنند؟	
		آیا یک اتاق خواب بهم ریخته که باعث استرس شما می شود دارید؟	
		آیا سطح فعالیت های روزانه شما پائین است یا خیلی نزدیک به زمان خواب ورزش شدید انجام می دهید؟	فعالیت های روزانه
		اگر در طی شب بیدار شوید، آیا ساعت را چک می کنید و حساب می کنید چقدر وقت برای خوابیدن برایتان مانده است؟	تماشا کردن ساعت
		آیا خیلی نزدیک به خواب از تلویزیون، کامپیوتر، تبلت یا تلفن استفاده می کنید؟	زمان صفحه نمایش
		آیا بلافاصله بعد از کارهای روزانه/ کار/تلویزیون، بدون هیچ روالی برای آرامش به تختخواب می روید؟	روال شبانه

مرحله 2

تکمیل گزارش روزانه خواب

امیدواریم، درک **بهداشت خوابتان** مفید بوده باشد و اگر شما زمینه هایی برای پیشرفت تشخیص داده اید، شروع کرده اید تا آنها را عملی کنید. برای بعضی افراد تنها همین کار کافی است که به آنها کمک کند تا خواب شبانه بهتری داشته باشند.

اگر فکر کردن به بهداشت خوابتان مفید بوده است، در نظر بگیرید که آیا می خواهید درست کردن گزارش روزانه خواب خودتان را شروع کنید. اگر تمایل دارید که ادامه دهید، تکمیل آن به شما ایده بهتری در مورد نحوه خوابیدنتان می دهد و شاید به شما در تشخیص بعضی از دلایل پشت مشکلات خوابتان کمک کند.

- در هفته آینده سعی کنید گزارش روزانه خواب خود را پر کنید.
- سعی کنید هر روز آن را پر کنید.
- ساعت هایی را که خوابیده اید به دقیقه تبدیل کنید، که در مراحل بعدی می توانند مفید باشند.
- پس از تکمیل گزارش روزانه خواب، آن را مرور کنید. به کاربرگ بهداشت خواب دوباره نگاه ببینید. آیا گزارش روزانه تغییرات بیشتر دیگری را که ممکن است ارزش ایجاد کردن داشته باشند، نشان داده است؟ یا آیا شما متوجه الگو یا مشکل دیگری که ممکن است خوابتان را تحت تأثیر قرار دهد، شده اید؟

همانطور که در توصیه های بهداشت خواب به آن پرداختیم، تماشای ساعت در طی شب مفید نیست، بنابراین ما توصیه می کنیم که شما زمان را در گزارش روزانه فقط تخمین بزنید.

داستان یوسف (YUSUF):

من برای مدت‌های طولانی مشکلات خواب داشتم، در طی شب چندین بار بیدار می‌شدم و باعث می‌شد تا دیر وقت

در تخت‌خواب بمانم و سعی کنم خوابم را جبران کنم. در پایان تصمیم گرفتم که باید به دنبال کمک باشم و یک قرار ملاقات با یک درمانگر سلامت روان به اسم آنتونیا (Antonia) گرفتم. بعد از ارزیابی ما، آنتونیا (Antonia) به من توضیح داد که می‌توانیم با هم روی یک مداخله برای کمک به خواب من کار کنیم.

من به آنتونیا (Antonia) گفتم که درباره چیزی به اسم "محدودیت خواب" خوانده‌ام که قرار است برای افراد با بیماری بی‌خوابی خیلی مفید باشد. بعد از امتحان کردن چند رویکرد برای کمک به خوابم و دیدن اینکه هنوز در تقلا هستم، در مورد گزینه‌هایی برای پیشرفت گفتگو کردیم.

ما توافق کردیم چون من ترجیح قوی برای محدودیت خواب داشتم، می‌توانستیم روی آن کار کنیم. اولین کاری که کردم کامل کردن یک گزارش روزانه خواب بود.

همانطور که در کتاب کار پیشرفت می‌کنید، می‌توانید نمونه‌هایی از کاربرگ‌های تکمیل شده را مشاهده کنید. اگر بین جلسات کمکی گیر کردید یا شما به تنهایی از آن استفاده می‌کنید، این می‌تواند مفید باشد.



گزارش روزانه خواب یوسف (YUSUF)

	روز 7 چهارشنبه	روز 6 سه شنبه	روز 5 دوشنبه	روز 4 یکشنبه	روز 3 شنبه	روز 2 جمعه	روز 1 پنج شنبه	
زمان رفتن به تختخواب شب گذشته	10 شب	9 شب	10 شب	9.45 شب	10.30 شب	11 شب	10 شب	
زمان خواب رفتن شب گذشته	نیمه شب	11.30 شب	نیمه شب	11 شب	11.30 شب	نیمه شب	12.30 صبح	
زمان بیدار شدن	6.15 صبح	6.45 صبح	6 صبح	6 صبح	6.30 صبح	6.30 صبح	6 صبح	
زمان از تخت بلند شدن	12 ظهر	10.45 صبح	11.30 صبح	9 صبح	11.15 صبح	10 صبح	10.30 صبح	
زمان های بیداری در شب و مدت آن (تقریبی)	1 × 45 دقیقه	2 × 30 دقیقه	1 × 60 دقیقه	1 × 45 دقیقه	1 × 30 دقیقه	1 × 60 دقیقه	1 × 30 دقیقه	
میانگین زمان خواب هفتگی	<p>حساب کنید در طی شب چه مقدار خواب بوده اید. زمانی را که به خواب رفته اید و بیدار شده اید در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که زمانی را که در طول شب بیدار بوده اید را از آن کم کنید. وقتی که این را برای هفت روز بدست آوردید، این نمرات را با هم جمع کنید و بر هفت تقسیم کنید، و آن را در کادر "میانگین زمان خواب هفتگی" بگذارید.</p>							زمان خواب شبانه (NST) (دقیقه)
	5 ساعت 34 دقیقه (334 دقیقه)	5 ساعت 30 دقیقه (330 دقیقه)	5 ساعت 15 دقیقه (315 دقیقه)	5 ساعت (300 دقیقه)	6 ساعت 15 دقیقه (375 دقیقه)	6 ساعت 30 دقیقه (390 دقیقه)	5 ساعت 30 دقیقه (330 دقیقه)	5 ساعت (300 دقیقه)
تعداد نوشیدنی های کافئین دار	2 فنجان چای	هیچ	1 فنجان چای	هیچ	1 فنجان چای	2 فنجان چای	1 فنجان چای	
تعداد نوشیدنی های الکلی	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	
نوع ورزش و طول مدت آن در صورت وجود	پیاده روی با سگ 1 ساعت	2 ساعت دوچرخه سواری، 30 دقیقه پیاده روی سگ	30 دقیقه دویدن با سگ	پیاده روی با سگ 1 ساعت	1 ساعت پیاده روی با سگ، 1 ساعت یوگا	پیاده روی با سگ 1 ساعت	30 دقیقه دویدن با سگ	
تعداد چرت زدن در روز و مدت زمان	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	هیچ	
فعالیت، درست قبل از خواب	کتاب صوتی، گزارش روزانه نوشتم	سگ را برس کشیدم.	کتاب صوتی	کتاب صوتی، گزارش روزانه نوشتم	با دوستم تلفنی حرف زدم	20 دقیقه ذهن آگاهی، گزارش روزانه نوشتم	کتاب صوتی، 20 دقیقه ذهن آگاهی	
نظرات		از دیدن دوستم خوشحال شدم ولی تقلا کردم			امروز احساس خوبی داشتم	امروز خسته هستم		



گزارش روزانه خواب من

	روز 7 چهارشنبه	روز 6 سه شنبه	روز 5 دوشنبه	روز 4 یکشنبه	روز 3 شنبه	روز 2 جمعه	روز 1 پنج شنبه	
								زمان رفتن به تختخواب شب گذشته
								زمان خواب رفتن شب گذشته
								زمان بیدار شدن
								زمان از تخت بلند شدن
								زمان های بیداری در شب و مدت آن (تقریبی)
میانگین زمان خواب هفتگی	حساب کنید در طی شب چه مقدار خواب بوده اید. زمانی را که به خواب رفته اید و بیدار شده اید در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که زمانی را که در طول شب بیدار بوده اید از آن کم کنید. وقتی که این را برای هفت روز بدست آوردید، این اتمرات را با هم جمع کنید و بر هفت تقسیم کنید، و آن را در گادر "میانگین زمان خواب هفتگی" بگذارید.							زمان خواب شبانه (NST) (دقیقه)
								تعداد نوشیدنی های کافئین دار
								تعداد نوشیدنی های الکلی
								نوع ورزش و طول مدت آن در صورت وجود
								تعداد چرت زدن در روز و مدت زمان
								فعالیت، درست قبل از خواب
								نظرات

اوضاع چطور پیش می‌رود؟

اگر تغییراتی که ایجاد کرده اید خوابتان را بهبود بخشیده، این عالی است! با این تغییرات ادامه دهید و ممکن است که تصمیم بگیرید که احتیاج ندارید استفاده از این کتاب کار را ادامه دهید.

ما می‌توانیم درک کنیم که چقدر می‌تواند ناامید کننده باشد اگر هنوز با خواب خود مشکل دارید. با این وجود، هنوز روش‌های دیگری وجود دارند که می‌توانید در مرحله 3 روی آنها کار کنید که ممکن است کمک کننده باشند. به دو روش زیر نگاه کنید و ببینید کدام بیشتر به شما مرتبط است.

امیدواریم اکنون شما درک بهتری از بهداشت خوابتان داشته باشید و با تکمیل گزارش روزانه خواب از دلایل مشکل خوابیدن خود آگاه‌تر شده باشید.

کنترل
محرك

یا

محدودیت
خواب

آیا اغلب زود به تخت‌خواب می‌روید یا تا دیر وقت در تخت باقی می‌مانید و سعی می‌کنید خواب خود را جبران کنید؟ آیا غالباً در طی روز چرت می‌زنید یا خواب می‌روید؟

محدودیت خواب، هدف کاهش زمان صرف شده در رختخواب برای ایجاد یک کم‌خوابی جزئی است تا خواب شما کارآمدتر شود.

آیا در رختخواب کارهایی انجام می‌دهید که برای خواب مفید نیستند؟ اینها می‌توانند کارهایی مثل خواندن، چک کردن ایمیل‌ها، تماشای تلویزیون، یا تنها دراز کشیدن در تخت با احساس ناامیدی و نگرانی باشند.

با پیروی از چند قانون ساده و کاهش رفتارهای غیر مفید، هدف کنترل محرك تقویت ارتباط بین تخت‌خواب و خواب است.

ممکن است که به نظر شما هر دو گزینه مفید باشند. با اینکه تصمیم با شما است، افراد زیادی به ما می‌گویند که کنترل محرك‌جای خوبی برای شروع است و دریافته‌اند که آنقدر خوب کار می‌کند که نیازی ندارند به گزینه محدودیت خواب بروند.

با این وجود، انتخاب کاملاً با شما است و البته که شما می‌توانید انتخاب کنید که اگر مایل هستید هر دو روش را انجام بدهید. اگر در انجام کتاب کار به شما کمک می‌شود، گفتگو با حامی‌تان ممکن است مفید باشد.

مرحله 3

کنترل محرک

چگونه کنترل محرک خواب را بهبود می بخشد؟

افراد خوش خواب بعد از رفتن به تختخواب به سادگی به خواب می‌روند و اگر در طی شب بیدار شوند سریعاً دوباره به خواب می‌روند. اگر شما از فرد خوش خواب بپرسید چگونه این کار را انجام می‌دهند، آنها اغلب متحیر به نظر می‌رسند. افراد خوش خواب سعی نمی‌کنند که بخوابند، آنها برای به خواب رفتن یا دوباره خواب رفتن تلاشی نمی‌کنند. دلیل این اتفاق این است که در افراد خوش خواب، مغز یک ارتباط آموخته شده قوی بین تختخواب و خواب دارد. افراد خوش خواب وقتی در تختخواب هستند، اتاق خواب را به عنوان یک مکان مرتبط به خواب و استراحت می‌شناسند. این امر زنجیره ای از پاسخ های مغزی و هورمونی را ایجاد می‌کند که خواب را تنظیم و حفظ می‌کند... و آنها به خواب می‌روند.

بد خواب ها در مقابل، به نظر می‌آید که ارتباط آموخته شده ضعیف تری بین تختخواب و خواب، و ارتباط آموخته شده قوی تری بین رختخواب و بیداری دارند. تختخواب تبدیل به یک مکان مرتبط به نا آرامی و بدون آرامش شده است. در نتیجه، هنگامی که در تختخواب هستند زنجیره ای از پاسخ های مغزی و هورمونی موجب برانگیختگی، حالتی از تنش شدید و بیداری می‌شود. برای بعضی افراد، تختخواب همچنین می‌تواند تبدیل به مکانی مرتبط به خواندن، کار کردن، تماشای تلویزیون یا نگرانی شود. بنابراین اتاق خواب دیگر مکانی مرتبط با خواب نمی‌باشد.

اخبار خوب

! کارهای بسیار زیادی وجود دارد که شما می‌توانید برای تضعیف رابطه تختخواب = بیداری و تقویت رابطه تختخواب = خواب، انجام دهید.

کنترل محرک در مورد برداشتن قدم هایی بسوی کم کردن ارتباط بین تختخواب و بیداری، و تقویت ارتباط بین تختخواب و خواب می‌باشد. زمانی که این امر تحقق پیدا کند، داشتن یک خواب خوب شبانه بار دیگر امکان پذیر می‌گردد.

چگونه می توانم از کنترل محرک استفاده کنم؟



کنترل محرک بر سه مرحله بنا شده است.

- شناسایی تغییرات برای ایجاد.
- برنامه ریزی کنید و اولین تغییر خود را شروع کنید.
- تغییرات بیشتری ایجاد کنید.

مرحله 1 شناسایی تغییرات برای ایجاد

بعد از نگاه کردن به توصیه بهداشت خواب و تکمیل گزارش روزانه خواب خودتان، شما ممکن است درک بهتری از چیزهایی که می توانند مانع داشتن یک خواب شبانه خوب شوند، داشته باشید. اگر چنین است، این عالی است، اما همچنین درک چند تغییر مفید که می توانید برای بهبود خواب خود انجام دهید نیز می تواند کمک کننده باشد.



- کارتان را از طریق "کاربرگ تغییرات رفتاری برای ایجاد" ادامه دهید.
- "نیاز به تغییر" را هر جا که رفتار لیست شده رفتاری است که شما باید تغییر دهید، تیک بزنید.

به خاطر داشته باشید...

اگر متوجه شدید که با این مورد دست و پنجه نرم می کنید، آن را با فردی که احتمالاً از شما حمایت می کند مطرح کنید. یا اگر از کتاب کار به تنهایی استفاده می کنید، کمک خواستن از کسی که مورد اعتماد شما است مانند یک عضو خانواده یا دوست، می تواند کمک کند.



تغییرات رفتاری برای ایجاد

نیاز به تغییر	راه حل	چرا؟	رفتار
	هر روز در همان ساعت مشخص از خواب بیدار شوید (از جمله روزهای تعطیل). با دقت یک زمان برای بیدار شدن انتخاب کنید، مطمئن شوید که این زمانی است که می‌توانید به آن پایبند باشید. بیرون آمدن از تختخواب زمانی که خسته هستید مشکل است، بنابراین در نظر بگیرید که زنگ ساعت خود را در مکانی قرار دهید که برای خاموش کردن آن باید از تختخواب بلند شوید. زمانی که بلند شدید، از بازگشت به تختخواب خودداری کنید و کاری انجام دهید که به تدریج «شما را هوشیار کند». برای چند روز اول ممکن است حتی بیشتر احساس خستگی کنید، بنابراین در نظر بگیرید این کار را روزی شروع کنید که کمتر مشغول هستید یا وقتی که می‌توانید در کارهای روزانه خود کمک بگیرید. با این حال، زمانی که یک الگوی خواب منظم پدیدار شود، این خستگی از بین خواهد رفت.	بیدار شدن در زمان‌های مختلف، از جمله در تعطیلات آخر هفته، مانع از برقرار کردن یک چرخه خواب منظم می‌شود. بیدار شدن در ساعت معین هر روز به مغز و بدن شما اجازه می‌دهد که یاد بگیرند چه زمانی باید در شب خواب آلود شوند تا به شما مقدار "مناسبی" خواب بدهند.	زمان بیدار شدن ثابت هر روز
	اگر بعد از 15 دقیقه خواب نرفته اید از تخت بیرون بیایید، از جمله بعد از بیدار شدن در شب. اگر امکان دارد به اتاق دیگری بروید و اگر ممکن نیست در یک مبل یا صندلی راحت بنشینید. نور را کم نگه دارید، خود را گرم نگاه دارید و کاری را که به نظرتان آرامش بخش است انجام دهید (اگرچه از استفاده از صفحه نمایش خودداری کنید). وقتی شروع به احساس نشانه‌های فیزیکی مرتبط به خواب آلودگی کردید، به تختخواب برگردید. اگر به تختخواب برگشتید و بعد از تقریباً 15 دقیقه دوباره قادر به خوابیدن نبودید، این را تکرار کنید. به خاطر داشته باشید، ما سعی می‌کنیم ساعت را تماشا نکنیم! بنابراین 15 دقیقه می‌تواند تقریبی باشد - اگر متوجه چرخه معیوب، احساس ناامیدی و تنش یا داشتن افکاری در ارتباط با ناتوانی در خواب شدید، ارزش بلند شدن از تختخواب را دارد.	باقی ماندن در تختخواب وقتی که قادر به خوابیدن نیستید، ارتباط تختخواب = بیداری را تقویت می‌کند. اگر ما در تختخواب بیدار باشیم وقتی که می‌خواهیم خواب باشیم، در آن چرخه معیوب قرار می‌گیریم که بیشتر از خواب جلوگیری می‌کند. بلند شدن از تختخواب برای انجام کاری آرامش بخش، آرام تر از بیدار دراز کشیدن با استرس است، و باعث انحراف حواس از ناتوانی در خوابیدن می‌شود.	قانون 15 دقیقه
	از تخت خود برای هر چیزی که ممکن است توجه شما را برانگیزد مانند کار، مطالعه، تماشای تلویزیون، خوردن استفاده نکنید. اگر مجبور هستید که در همان اتاقی که تختخواب شما هست کار یا مطالعه کنید، داشتن یک ساختار " زمان روز " و " زمان شب " را در نظر بگیرید. برای مثال در طی روز می‌توانید تخت را با یک روانداز و تعدادی کوسن بپوشانید و زمانی که می‌خواهید از تخت برای خوابیدن استفاده کنید آنها را بردارید. این کار یک تمایز واضح بین بیداری و خواب ایجاد می‌کند.	درگیر شدن در فعالیت‌های دیگر فراتر از خواب و رابطه جنسی در تختخواب، رابطه تختخواب = بیداری را تقویت می‌کند.	تختخواب فقط برای خوابیدن و رابطه جنسی است.
	زمانی که خسته هستید از چرت زدن خودداری کنید. این شامل چرت زدن روی مبل هنگام تماشای تلویزیون و غیره است. با این حال، شما ممکن است یک عارضه پزشکی یا مسئولیت‌های مراقبتی داشته باشید که به این معنا است که به دلایل ایمنی یا سلامتی شما باید چرت بزنید. در چنین موقعیتی، یک زنگ هشدار تنظیم کنید تا چرت‌ها را کمتر از 30 دقیقه نگاه دارید و سعی کنید آنها را به قسمت‌های اولیه روز خود محدود کنید.	نیاز به خواب در ساعاتی که ما بیدار هستیم افزایش می‌یابد و در حالت ایده آل، زمانی که شما تمایل به خوابیدن دارید، به نقطه اوج خود خواهد رسید. چرت زدن نیاز به خواب را عقب می‌اندازد، خوابیدن شما در زمان خواب را بعید می‌سازد.	چرت نزنید
	صبر کنید تا بطور فیزیکی نشانه‌های خواب آلودگی را حس کنید، به جای اینکه فقط احساس خستگی کنید. برای خود زمان خواب دلخواه تعیین نکنید یا فقط به این دلیل که پارترتان این کار را انجام می‌دهد به رختخواب نروید، بیدار بمانید تا احساس خواب آلودگی کنید.	رفتن به تختخواب زمانی که خواب آلود هستیم به این معنا است که احتمالاً سریع تر به خواب خواهیم رفت، تقویت آن رابطه که تختخواب = خواب. اگر زمانی به تختخواب برویم که فقط خسته هستیم ممکن است کمی زمان ببرد تا به خواب رویم، و آن چرخه معیوب می‌تواند به آرامی وارد شود، تقویت رابطه تختخواب = بیداری .	تنها زمانی به تختخواب بروید که خواب آلود هستید



مرحله 2 برنامه ریزی کنید و اولین تغییر

خود را شروع کنید، الان زمان برنامه ریزی و شروع تغییرات است. شما باید به آنها پایبند باشید، حتی اگر بطور موقت کیفیت یا کمیت خواب شما را کاهش می دهد.

یک تغییر را برای ایجاد شناسایی کنید و آن را تحت عنوان تغییر 1 در **کاربرگ کنترل محرک برنامه ریزی کنید**. حداقل یک هفته به راه هایی که می توانید این تغییر را ایجاد کنید، فکر کنید. تا جایی که می توانید خاص باشید و آن را زیر **"چگونه می توانم این را اعمال کنم"** بنویسید:

- موانعی را که می توانند بر سر راهتان قرار بگیرند و اینکه چگونه می توانید بر آنها غلبه کنید را در نظر بگیرید. اینها را هم در کاربرگ بنویسید.
- اگر در ابتدا احساس خستگی بیشتری می کنید، وسوسه نشوید که به استراتژی های مقابله ای غیر مفید مانند نوشیدن کافئین بیشتر یا چرت زدن که **"چرخه خواب غیرمفید"** را شروع می کند متوسل شوید. به جای آن سعی کنید آرام باشید، توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنید و از آن عبور کنید، به زودی آرام خواهد شد.
- بعد از یک هفته یا بیشتر از کادر **"چطور پیش رفت"** در **کاربرگ کنترل محرک** برای بازنگری تغییرات و اثر آنها استفاده کنید.
- به تنظیم گزارش روزانه خواب ادامه دهید، تا بتوانید اثرات تغییرات خود را دنبال کنید.
- اگر بطور ویژه ای احساس خستگی می کنید، از رانندگی یا فعالیت های دیگر که احتیاج به تمرکز زیاد دارند خودداری کنید.



کاربرگ کنترل محرک

اعمال تغییرات خواب: کنترل محرک

اعمال تغییرات خواب: کنترل محرک	
تغییر 1	<p>شروع هفته: اعمال تغییر رفتاری خاص: چگونه می توانم این را اعمال کنم:</p> <p>چه چیزی ممکن است مانع شود: چگونه می توانم بر آن غلبه کنم:</p>
	<p>چطور پیش رفت؟ چه چیزی خوب پیش رفت؟ چه چیزی خوب پیش نرفت؟ چه چیزی مانع شد؟ چگونه آن را حفظ خواهم کرد؟</p>
تغییر 2	<p>شروع هفته: اعمال تغییر رفتاری خاص: چگونه می توانم این را اعمال کنم:</p> <p>چه چیزی ممکن است مانع شود: چگونه می توانم بر آن غلبه کنم:</p>
	<p>چطور پیش رفت؟ چه چیزی خوب پیش رفت؟ چه چیزی خوب پیش نرفت؟ چه چیزی مانع شد؟ چگونه آن را حفظ خواهم کرد؟</p>
تغییر 3	<p>شروع هفته: اعمال تغییر رفتاری خاص: چگونه می توانم این را اعمال کنم:</p> <p>چه چیزی ممکن است مانع شود: چگونه می توانم بر آن غلبه کنم:</p>
	<p>چطور پیش رفت؟ چه چیزی خوب پیش رفت؟ چه چیزی خوب پیش نرفت؟ چه چیزی مانع شد؟ چگونه آن را حفظ خواهم کرد؟</p>



مرحله 3 - تغییرات بیشتری ایجاد کنید

تغییر دوم خود را برنامه ریزی کنید

زمانی که کاملاً با تغییر اول خود هماهنگ شدید، از **کاربرگ کنترل محرک** برای تعیین یک تاریخ برای ایجاد تغییر دوم خود استفاده کنید. مطمئن شوید که تغییر اول را ادامه دهید.

مجدداً، در حالت ایده آل به استفاده از گزارش روزانه خواب برای دنبال کردن اثرات تغییرتان ادامه دهید، بعد از یک هفته یا بیشتر از **کاربرگ کنترل محرک** برای بازنگری این تغییر جدید استفاده کنید.

به اضافه کردن تغییرات خود ادامه دهید

در صورت لزوم تغییرات بیشتری را اضافه کنید، مطمئن شوید که اولین ها را ادامه می دهید، تا زمانی که تمام تغییرات مربوطه را ایجاد کردید و/یا خوابتان به حالت طبیعی برای شما برگشته است - هرکدام که اول اتفاق افتاد. به خاطر داشته باشید، تغییر عادات یک ماراتن است نه دوی سرعت - بهتر است که این تغییرات را به آرامی و پیوسته درست کنید تا مطمئن شوید می توانید آنها را حفظ کنید. غیرعادی نیست که چند هفته طول بکشد تا شما تغییراتی در خواب خود مشاهده کنید. اما به حفظ آن ادامه دهید!

محدودیت خواب

چگونه محدودیت خواب، خواب را بهبود می بخشد؟

وقتی به تختخواب می روید سریع تر به خواب خواهید رفت، آرام تر می خوابید و کمتر از خواب بیدار می شوید. این بدین معنا است که در واقع شما زمان بیشتری از وقتتان در تختخواب را، به خوابیدن می گذرانید به جای بیدار بودن در تختخواب، بنابراین خواب شما کارآمدتر است. زمانی که کارایی خواب به حد معینی رسید، زمان بودن شما در تختخواب در سطحی قرار می گیرد که برای شما مناسب است.

فرصت شما برای خوابیدن به طور موقت کاهش می یابد که ممکن است موجب کم خوابی خفیف شود، منجر به خستگی یا خواب آلودگی در طول روز شود.

اگرچه اینطور به نظر میرسد که زمانی که در تختخواب هستیم شانس بیشتری برای استراحت کردن داریم، خیلی زود به رختخواب رفتن و در مواقعی که لازم نیست می تواند یک **رابطه غیرمفید تختخواب = بیداری** را تقویت کند. افرادی که بد می خوابند غالباً گزارش می کنند که زمان زیادی را در تختخواب می گذرانند اما زمان زیادی نمی خوابند، به این معنی که خواب آنها چندان کارآمد نیست. محدودیت خواب مدت زمانی را که شما در تختخواب سپری می کنید به کمی بیشتر از میانگین زمانی که در خواب می گذرانید، کاهش می دهد. به تختخواب رفتن و بیدار شدن سر ساعت معین هر روز به بدن شما کمک خواهد کرد تا به این ساعات عادات کند و شروع به مرتب کردن خود کند.

اما با گذشت زمان، محرومیت موقت از خواب به این معنا خواهد بود که نیازتان به خواب افزایش می یابد، و این نیاز در حوالی زمان معین خواب شما واقعاً قوی خواهد شد.



احتیاط!

محدودیت خواب برای همه افراد مناسب نیست، پس توجه کنید که آیا هیچ یک از موارد زیر در مورد شما صدق می کند یا خیر:

■ آیا نوسانات خلقی مفرط یا دوره هایی از انرژی شدید یا افکار پر سرعت را تجربه میکنید؟ آیا تا به حال یک متخصص مراقبت سلامت گفته است که شما ممکن است دوره های شیدایی را تجربه کنید؟

■ آیا زمین می خورید؟

■ آیا در طیشب فرصت کمی برای خوابیدن دارید (مثلاً نوزاد دارید یا مسئولیت مراقبت از کسی که به مراقبت در طول شب نیاز دارد)؟

■ آیا با ماشین آلاتسنگین کار می کنید یا کاری انجام می دهید که نیاز به هوشیاری داشته باشید (مانند راننده کامیون یا خلبان)؟

اگر هر کدام از موارد بالا را تجربه می کنید، در نظر بگیرید که آن را با فردی که احتمالاً از شما حمایت می کند یا فرد دیگری که شما فکر می کنید می تواند کمک کند، مانند یک پزشک عمومی یا دیگر متخصصان مراقبت سلامت، در میان بگذارد.

چگونه می توانم از محدودیت خواب استفاده کنم؟

محدودیت خواب شامل تعدادی محاسبه می شود و بنابراین انجام آن می تواند بسیار دشوار به نظر برسد. امیدواریم که پیروی از این دستور العمل ها باعث شود آن را آسان تر دریابید. با این وجود اگر برایتان مشکل است، در نظر بگیرید که با فردی که از شما حمایت می کند(در صورت مرتبط بودن)، دوست یا عضوی از خانواده صحبت کنید.



بیایید شروع کنیم!

مرحله 1 - گزارش روزانه خواب

اگر قبلاً یک گزارش **روزانه خواب** را اخیراً پر کرده اید، می توانید از آن استفاده کنید. اگر نه، به مدت یک یا دو هفته یک گزارش **خواب روزانه** تکمیل کنید. در بخشی از گزارش روزانه خواب، شما "**زمان خواب شبانه**" خودتان را محاسبه کردید (به دقیقه). به خاطر داشته باشید، اگر برایتان مشکل است، فرد حامی شما ممکن است بتواند کمک کند.

مرحله 2 - "میانگین زمان خواب" خود را محاسبه کنید

از "زمان خواب شبانه" خود برای محاسبه "**میانگین زمان خواب**" خود در یک هفته استفاده کنید. این کار را با جمع کردن همه "زمان خواب شبانه" (به دقیقه) و تقسیم آن بر تعداد شب هایی که شما برایش گزارش جمع کرده اید، انجام دهید.

مثال یوسف - "میانگین زمان خواب"

اگر ما زمان خواب شبانه یوسف در هر شب را برای هفته ای که او گزارش روزانه خوابش را نگه داشت جمع کنیم، ما 2340 دقیقه داریم. این را بر 7 تقسیم کنید (چون او گزارش روزانه را به مدت 7 شب انجام داد) و میانگین زمان خواب 334 دقیقه است (یا 5 ساعت و 34 دقیقه)

جمع ÷ 7	جمع	روز 7 چهارشنبه	روز 6 سه شنبه	روز 5 دوشنبه	روز 4 یکشنبه	روز 3 شنبه	روز 2 جمعه	روز 1 پنجشنبه
334 دقیقه	340 دقیقه	330 دقیقه	315 دقیقه	300 دقیقه	375 دقیقه	390 دقیقه	330 دقیقه	300 دقیقه

مرحله 3: "نسخه زمان در تختخواب" خود را محاسبه کنید

"نسخه زمان در تختخواب" شما، مدت زمانی است که شما باید هر شب در تخت سپری کنید، از حالا تا ورودی بعدی شما. "نسخه زمان در تختخواب" خود را با اضافه کردن 30 دقیقه به "میانگین زمان خواب" محاسبه کنید. وقتی این را انجام دادید، آن را در **کاربرگ محدودیت خواب** بنویسید. اگر این را به ساعت و دقیقه ثبت کنید، مفید خواهد بود. از "نسخه زمان در تختخواب" خود استفاده کرده و در مورد یک زمان خواب و زمان بیداری ثابت تصمیم بگیرید، این موارد را در کاربرگ یادداشت کنید. هنگام تعیین زمان خواب و بیداری خود، به این فکر کنید که چگونه می توانید آنها را با سبک زندگی خود مطابقت دهید.



احتیاط!

زمان در تختخواب محاسبه شده شما هرگز نباید از 5 ساعت (300 دقیقه) کمتر باشد.

مثال یوسف

میانگین "کل زمان خواب" یوسف 334 دقیقه (5 ساعت 34 دقیقه) بود. برای محاسبه "نسخه زمان در تختخواب" او، 30 دقیقه اضافه شد.

بنابراین "نسخه زمان در تختخواب" یوسف 364 دقیقه (6 ساعت و 4 دقیقه) است.



ممکن است فکر کنید که به نظر نمی آید این زمان زیادی برای بودن در تختخواب در هر شب باشد، مخصوصاً اگر در حال حاضر شما زمان زیادی در تختخواب سپری می کنید. اما "نسخه زمان در تختخواب" شما، به شما این امکان را می دهد که هر شب زمانی بیشتر از میزان خوابی که در حال حاضر به طور میانگین دارید، در تختخواب بگذرانید.

مرحله 4: "نسخه زمان در تختخواب" خود را به عمل درآورید.

حالا "نسخه زمان در تختخواب" خود را با قرار دادن زمان های ثابت خواب و بیداری تان در جای خود، به اجرا درآورید. این می تواند دشوار به نظر برسد، زیرا ممکن است خود را با موانعی روبرو بینید که مانع از پایبندی شما به آن بشوند. این موانع و اینکه چگونه می توانید بر آنها غلبه کنید را در "کاربرگ محدودیت خواب" در نظر بگیرید. ممکن است بخواهید این موارد را با کسی که شما را حمایت می کند، یک دوست یا عضوی از خانواده در میان بگذارید. همچنان که "نسخه زمان در تختخواب" خود را اجرا می کنید، به استفاده از گزارش روزانه خواب ادامه دهید.



به عمل درآوردن تغییرات خواب: محدودیت خواب شروع هفته:

شما نیاز خواهید داشت از گزارش روزانه خواب تکمیل شده خود برای کمک به پر کردن این کاربرگ استفاده کنید.

میانگین هفتگی "زمان خواب کل" (TST) خود را با جمع کردن تعداد ساعاتی که در طی هفت روز گذشته خوابیده اید و تقسیم آن بر هفت محاسبه کنید، این را در کادر زیر وارد کنید. سپس نسخه "زمان در تختخواب" (TIB) جدید خود را با اضافه کردن 30 دقیقه به میانگین هفتگی "زمان خواب کل" خود محاسبه کنید، آن را در کادر زیر بنویسید.

میانگین هفتگی زمان خواب کل:	نسخه زمان در تختخواب:
-----------------------------	-----------------------

نسخه "زمان در رختخواب" شما مدت زمانی است که شما باید در هفته آینده در تختخواب بگذرانید. زمانی را که می خواهید بیدار شوید ثبت کنید (آن را ثابت نگه دارید) و بعد نسخه "زمان در رختخواب" را از آن کم کنید تا ساعتی را که در آن نیاز دارید به تختخواب بروید بدست آورید.

زمان بیداری:	زمان خواب:
--------------	------------

در طی هفته آینده به ساعت خواب و بیداری خود آنگونه که در بالا ثبت کرده اید پایبند باشید، به پر کردن گزارش روزانه خواب ادامه دهید، مطمئن شوید که "زمان خواب کل" خود را دنبال کرده اید. از این کاربرگ استفاده کرده و فکر کنید که آیا چیزی مانع در پایبندی به زمان خواب و بیداری شما می شود، چه چیزی می تواند به شما در غلبه بر این موارد کمک کند؟

برنامه ریزی شده من:	چه چیزی می تواند به من در غلبه بر این موارد کمک کند؟
موانع احتمالی برای زمان خواب و بیداری	

بعد از یک هفته از رفتن به تختخواب و بیدار شدن طبق زمان خواب و بیداری برنامه ریزی شده، کارایی خواب خود را محاسبه کنید تا ببینید آیا باید نسخه TIB خود را تنظیم کنید یا خیر. ابتدا باید میانگین هفتگی TST خود را بر اساس آخرین گزارش روزانه خواب خود دوباره محاسبه کنید، سپس کارایی خواب خود را با استفاده از فرمول زیر حساب کنید:

$$100 \times (\text{نسخه TIB} \div \text{میانگین هفتگی TST})$$

میانگین هفتگی TST	÷	نسخه TIB	=	× 100

این باید به شما یک درصد بدهد. اگر این درصد زیر 85٪ است، نسخه TIB اولیه را 15 دقیقه کمتر کنید. اگر درصد بین 85٪ و 89٪ است، نسخه TIB اولیه را همانطور نگاه دارید. اگر درصد 90٪ یا بیشتر است، 15 دقیقه به نسخه TIB اولیه اضافه کنید.

مرحله 5 - کارآیی خواب خود را محاسبه کنید

هنگامی که یک یا دو هفته از "نسخه زمان در تختخواب" خود استفاده کردید، "کارآیی خواب" خود را با استفاده از "کاربرگ محدودیت خواب" محاسبه کنید. "کارآیی خواب" شما درصد زمانی است که شما در تختخواب خواب بوده اید.

با استفاده از آخرین گزارش روزانه خوابتان، "میانگین زمان خواب" خود را برای دوره ای از زمان که "نسخه زمان در تختخواب" را استفاده کرده اید، محاسبه کنید.

سپس می توانید "کارایی خواب" خود را با داشتن "میانگین زمان خواب" (به دقیقه) و تقسیم آن بر "نسخه زمان در تختخواب" (به دقیقه) محاسبه کنید. این عدد را در 100 ضرب کنید، سپس این عدد را به سمت بالا یا پایین به نزدیک ترین عدد کامل رُند کنید.

کارآیی خواب یوسف

او "نسخه زمان در تختخواب" خود، 364 دقیقه برای 7 روز را به کار برد. در طی این زمان او یک گزارش روزانه خواب جدید نوشت و حساب کرد که میانگین زمان خواب او 295 دقیقه بود.

برای محاسبه "کارآیی خواب" وی:



میانگین زمان خواب یوسف = 295 دقیقه
"نسخه زمان در تختخواب" یوسف = 364 دقیقه

$100 \times (\text{میانگین زمان خواب} \div \text{نسخه زمان در تختخواب})$

$$(295 \div 364) \times 100 = 81\%$$

مرحله 6 از "کارآیی خواب" خود برای ایجاد یک "نسخه زمان در تختخواب" جدید استفاده کنید.

از "کارآیی خواب" خود برای ایجاد یک "نسخه زمان در تختخواب" جدید (و در نتیجه زمانهای خواب و بیداری) برای یک یا دو هفته آینده استفاده کنید. اگر کارآیی خواب شما:

- زیر 85%: "نسخه زمان در تختخواب" اولیه را 15 دقیقه کمتر کنید.
- بین 85% و 89%: نسخه زمان در تختخواب" اولیه را همانطور نگاه دارید.
- 90% یا بیشتر: 15 دقیقه به "نسخه زمان در تختخواب" اضافه کنید.

ایجاد یک "نسخه زمان در تختخواب" جدید برای یوسف

- کارایی خواب یوسف طی هفته گذشته 81% بود. بنابراین او 81% از زمانی را که در تختخواب بوده است، خواب بوده.
- از آنجایی که "کارآیی خواب" کمتر از 85% است، از "نسخه زمان در تختخواب" یوسف به اندازه 15 دقیقه کم شده به 351 (5 ساعت 51 دقیقه).
- زمان های خواب و بیداری جدید برای هر روز تعیین و در یک "کاربرگ محدودیت خواب" جدید ثبت شد.

مرحله 7 - "نسخه زمان در تختخواب" جدید را به کار برید و به گزارش روزانه خواب ادامه دهید.

"نسخه زمان در تختخواب" جدید خود را به اعمال کنید و یک "گزارش روزانه خواب" جدید شروع کنید تا هرگونه پیشرفت را تشخیص بدهید و میانگین زمان خواب و زمان خواب شبانه خود را پیگیری کنید.

مرحله 8 - مرور و تکرار

بعد از نگاه به "گزارش روزانه خواب" خودتان متوجه چه چیزی میشوید؟ اگر خوابتان بهبود یافته است، عالی - ادامه بدهید! اگر کاملاً به نتیجه نرسیده اید، با محدودیت خواب ادامه بدهید مطمئن شوید که "کارآیی خواب" خودتان را محاسبه و هر یک یا دو هفته یکبار "نسخه زمان در تختخواب" خود را تنظیم کنید.

نکاتی که به شما کمک می کند به "نسخه زمان در تختخواب" خود پایبند باشید.

- به خودتان یادآوری کنید که محدودیت خواب چگونه کار می کند.
- به خاطر داشته باشید که حتی اگر این روش در کوتاه مدت ناخوشایند حس شود، در بلند مدت می تواند بسیار مؤثر بوده و کمکتان کند که بهتر بخوابید.
- اطمینان حاصل کنید که با هر کسی که با آنها در تختخواب مشترک هستید در مورد زمان های جدید خواب و بیداری خود صحبت کنید زیرا ممکن است بر آنها تأثیر بگذارد. توضیح منطقی و اطمینان دادن به آنها مبنی بر اینکه تغییرات دائمی نیستند ممکن است کمک کند.
- اگر زمان خواب تعیین شده شما به معنای بیدار ماندن دیرتر از معمول است، به این فکر کنید که در طی این مدت چه کاری می توانید انجام دهید تا از خواب رفتن شما روی مبل جلوگیری کند.
- اگر زمان بیداری شما زودتر از معمول است به چیزی فکر کنید که به شما کمک کند صبح از جایتان بلند شوید. برای مثال برنامه ریزی یک صبحانه خوب یا بیرون رفتن برای یک پیاده روی صبح زود.
- به یاد داشته باشید که ادامه دادن کلید کار است. برای اینکه محدودیت خواب تا حد امکان مؤثر باشد، شما باید هر شب به زمان های خواب و بیداری توافق شده پایبند باشید.

آفرین که تا اینجا رسیدید!

ما امیدواریم که شما شروع به بهره بردن از فواید آن، در قالب یک خواب شبانه بهتر کرده باشید. ادامهٔ اعمال تغییرات به شما کمک می کند تا مزایایی را که دیده اید حفظ کنید، اگرچه می دانیم که گاهی اوقات این تغییرات ممکن است شروع به لغزش کنند.

به منظور حفظ خواب خود، توجه به عادات قدیمی غیرمفید که ممکن است به آرامی راه خود را به داخل باز کنند، می تواند مفید باشد. زمانی را صرف کنید تا چرخه معیوب تکمیل شده قبلی خود را در کتاب کار دوباره مرور کنید. ستون «خط پایه» از کاربرگ "بررسی های من" که در زیر است را، با عادات خواب قدیمی غیرمفید خود و تغییراتی که از زمان استفاده از این کتاب کار ایجاد کرده اید، پر کنید. برای خودتان یک زمان بررسی مجدد تعیین کنید (برای مثال ماهی یک بار) تا نحوه خواب خود را بررسی کنید و هرگونه عادات خواب غیرمفیدی را که راه خودشان را به آرامی به داخل باز می کنند، پیدا کنید. اگر هر یک از تغییراتی که ایجاد کرده اید شروع به لغزش کرد، در نظر بگیرید که چگونه می توانید دوباره آنها را در جای خود قرار دهید.

بررسی



هفته بررسی خواهم کرد.
خواهد بود.

من پیشرفت خود را هر
اولین بررسی من

تاریخ خط پایه:	تاریخ بررسی 1 :	تاریخ بررسی 2 :	تاریخ بررسی 3 :
خواب من از 0 (بسیار بد) تا 10 (عالی)؟	خواب من از 0 (بسیار بد) تا 10 (عالی)؟	خواب من از 0 (بسیار بد) تا 10 (عالی)؟	خواب من از 0 (بسیار بد) تا 10 (عالی)؟
عادات خواب غیرمفید من:	آیا اخیراً متوجه هیچکدام از این موارد شده اید؟	آیا اخیراً متوجه هیچکدام از این موارد شده اید؟	آیا اخیراً متوجه هیچکدام از این موارد شده اید؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
تغییرات مفیدی که ایجاد کردم:	آیا اینها هنوز سر جای خود هستند؟	آیا اینها هنوز سر جای خود هستند؟	آیا اینها هنوز سر جای خود هستند؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

قدم بعدی چیست؟

اگر شما متوجه شده اید که حالا خیلی بهتر می خوابید و دارای یک خواب شبانه خوب هستید، این عالی است. به خودتان تبریک بگوئید چون شما موفق شده اید این امر را به تنهایی با کار کردن از طریق این کتاب کار انجام بدهید.

با وجود این می توانیم درک کنیم که چقدر می تواند برای شما ناامید کننده باشد اگر تغییراتی که شما ایجاد کرده اید شروع به لغزش کند و خواب شما دوباره مختل شده باشد. اگر چنین است، به دنبال حمایت بیشتر باشید.

حمایت بیشتر

اگر این کتاب کار مفید نبوده است، منابع مختلفی وجود دارد که می توانید برای پشتیبانی بیشتر به آنها مراجعه کنید. اگر دنبال پشتیبانی هستید حتماً ذکر کنید که این کتاب کار را انجام داده اید، زیرا بخشی از آن ممکن است به شناسایی علل زمینه ای اضافی کمک کند.

■ با پزشک عمومی خود تماس بگیرید که می تواند در نظر بگیرد که آیا دلایل بالقوه یا راه حل های دیگری برای مشکلات خواب شما وجود دارد یا خیر.

■ اگر برای یک مشکل سلامت فیزیکی طولانی مدت تحت درمان هستید، در بررسی خود مشکل خواب خود را با تیم مراقبت های سلامت خود در میان بگذارید. مشکلات خواب شما ممکن است به دلیل چیزی مرتبط به وضعیت سلامت شما یا درمان آن باشد، و تیم مراقبت های سلامت فیزیکی شما ممکن است بتواند به آنها رسیدگی کند.

■ اطلاعات قابل اطمینان از NHS با منابعی از اطلاعات بیشتر را می توان در این وبسایت پیدا کرد: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep>

پروفسور پل فراند مدیر مجموعه رفتار درمانی شناختی با شدت کم (LICBT) در CEDAR است؛ روانشناسی، علاقمندی پژوهشی و بالینی عمده وی LICBT است، به ویژه در قالب نوشتاری و برنامه موبایل. Paul براساس تحقیقات و عملکرد بالینی خود با افرادی که دچار مشکلات سلامت جسمانی هستند، طیف گسترده‌ای از مداخلات خودیاری مکتوب CBT را برای افسردگی و اضطراب ابداع کرده است، و ویراستار مهارت‌ها و مداخلات کم‌شدت CBT: کتابچه راهنمای پزشک (2020) است. در ارتباط با این حوزه‌ها، او یک مشاور متخصص در وزارت بهداشت بهبود دسترسی به برنامه درمان‌های روانشناختی (IAPT) و اعمال روانشناسی در مراقبت سلامت جسمانی، عضو چندین کمیته در سطح ملی برای توسعه نیروی کار درمانی روانشناختی گسترده تر، و در سطح بین‌المللی در رابطه با پیشرفت‌های جهانی در LICBT می‌باشد.

Sophie Brooks درهنگام تهیه این کتاب کار، مدرس مدرک فوق لیسانس در رشته روش‌های روان درمانی (LICBT)، توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR)، روانشناسی در دانشگاه اِکستر بود. وی نویسنده فصل "مراحل یک خواب شبانه خوب" در مهارت‌ها و مداخلات CBT با شدت کم: کتابچه راهنمای پزشکان، می‌باشد. سوفی به عنوان یک پزشک سلامت روان در یک سرویس IAPT کار کرده است و از زمان تکمیل این کتاب کار، به عنوان PWP در سرویس IAPT دُونَ به کار برگشته است.

الین نورتون، مدرس مدرک فوق لیسانس در رشته روش‌های روان درمانی (LICBT) در (CEDAR)؛ روانشناسی. الین قبل از پیوستن به تیم برای پشتیبانی از برنامه‌های آموزشی PWP، به عنوان یک PWP در یک سرویس IAPT کار کرده است.

(Copyright © University of Exeter [2021] acting through CEDAR; Psychology Department). تمامی حقوق محفوظ است.

به جز مواردی که در ذیل آمده، هیچ بخش از این نشریه را نمی‌توان بدون اجازه کتبی مالک، تکثیر، ترجمه، ذخیره یا در هر رسانه الکترونیکی یا غیره پخش کرد. شما می‌توانید یک نسخه از این نشریه را فقط برای استفاده شخصی و/یا استفاده بالینی شخصی دانلود کنید، مشروط به اینکه منبع را ذکر کنید. لطفاً توجه داشته باشید اگر سازمان شما به استفاده از این نشریه در کل خدمات خود نیاز داشته باشد، مجوز جداگانه‌ای نیاز خواهید داشت. این نشریه جایگزین درمان نمی‌شود، و قرار است توسط متخصصان واجد شرایط برای تکمیل درمان استفاده شود و جایگزینی برای آموزش مناسب نیست. نه دارنده حق چاپ، نویسندگان، و نه هیچ طرف دیگری که در تهیه یا انتشار این نشریه دخیل بوده است تضمین نمی‌کند که اطلاعات مندرج در اینجا از هر نظر دقیق یا کامل است و آنها مسئولیتی در قبال خطاها یا حذفیات یا نتایج به دست آمده از استفاده از چنین اطلاعاتی، ندارند.

تقدیر و تشکر

این کتاب کار بر اساس پروتکل CBT کم-شدت، توسط Sophie Brooks در مدیریت خواب: قدم‌هایی به سوی یک خواب شبانه خوب (Sleep Management: Steps to a Good Night's Sleep)، گردآوری شده است. P. Farrand، (نویسنده) مداخلات و مهارت‌های CBT کم-شدت: کتابچه راهنمای پزشک، sage. این پروتکل با استفاده از پروتکل‌های خواب برگرفته از کار پروفسور Richard Bootzin و دکترها Paul Glovinsky و Michael Perlis، Arthur Spielman، Lauren Caruso تهیه شده است.

کار مصور استفاده شده در این کتاب کار، توسط Paul Dowling (طراحی داوولینگ) ارائه شده است.