

یادداشت

ذکر منابع

Bays, J. C. (2015). Achtsam durch den Tag. Oberstdorf, Deutschland: Windpferd Verlagsgesellschaft.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2012). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit: Das MBRP-Programm. Mit Online-Materialien. Beltz.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Espie, C. A. (2010). Overcoming insomnia and sleep problems: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques. London, Großbritannien: Robinson.

Rischer, A., Wieser, E., Kornhuber, J. (2010). Grübeln und sich Sorgen: Neuere Forschungsergebnisse und Psychotherapieansätze. *Psychiatrie und Psychotherapie up2date* (4), S.37–51.

<https://www.schlafgestoert.de/>

<https://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html>

(5-4-3-2-1-Übung nach Yvonne Dolan)

Die Übersetzung der Schläffibel wurde in Kooperation mit Guidance, einem Angebot des Drogennotdienstes, erstellt.



**Notdienst für Suchtmittel-
gefährdete und -abhängige
Berlin e.V.**

Impressum

Vivantes Wenckebach-Klinikum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Wenckebachstrasse 23, 12099 Berlin

3. Auflage (Januar 2019)

پایان

وقت آن رسیده که با غرور دست روی شانه خود بزنید و افتخار کنید. شما کارهای بسیاری را انجام دادید و بخاطر آرامش شب های خود گام های مهمی را برداشتید. در بخش اول این کتاب شما در مورد خواب و بهداشت خواب دانش خوبی را کسب کردید. در ضمن درباره کمک های خواب تاثیرگذار اطلاع حاصل کردید. در بخش دوم این کتاب شما با روش های آشنا شدید که بتوانید توسط آن روش ها افکار منفی را درهم بشکنید. در ادامه چند تا تمرین برای آرامش تان معرفی کردیم که آنها شما را بصورت کلی سطح استرس تان را پایین بیاورد و شما بتوانید یک اساس خوب برای یک خواب آرامش بخش شکل بدهید. با کمک بخش سوم کتاب راهنمای خواب مدت یک هفته تمام هر صبح و شب برای خودتان صورت جلسه یا پروتوکول نوشتید، که چگونه خوابیدید و برای خودتان یک نگاه کلی در مورد عادات تازه خواب ایجاد کردید. بخش چهارم این کتاب شما را برای بازتاب تشویق کرد و در کنارش شما را کمک کرد تا خودتان این کتاب خاطرات خواب را ارزیابی کنید. لطفا از کتاب خاطرات خواب خود خوب نگهداری کنید! شاید در آینده دوباره استفاده کنید.

ما امیدوار هستیم که، توانسته باشیم، شما را در راه رسیدن به یک خواب آرام کمک کنیم.

کدام یک از تدابیر نامیده شده را می‌خواهید در هفته های پیشرو بصورت
تشدیدی بکار ببرید؟

اینجا بنویسید:

کدام یک از راهکار ها را هنوز امتحان نکردید؟
که آنها را بتوانید در هفته آینده امتحان کنید.

اینجا بنویسید:

		3 - الکل و مواد مخدر مصرف نکنند
		4 - مصرف قهوه را کم کنید و شب ها قهوه مصرف نکنید.
		5 - مصرف سیگار کم یا ترک آن
		6 - فعالیت جسمانی در طول روز، عصر ها هیچ حرکت جسمانی بیش از حد انجام ندهید.
		7 - ساختن یک محیط خواب خوشایند.
		8 - قبل از رفتن به تخت خواب غذا یا شنیدن به مقدار زیاد استفاده نکنید.
		9 - از فعالیت های کاووشی قبل از زمان خواب پرهیز کنید.
		10 - درست کردن منطقه حایل قبل از رفتن به خواب.
		11 - از آلات برقی حد اقل 30 دقیقه قبل از رفتن به تخت خواب استفاده نکنید.
		12 - عادت رفتن به تخت خواب
		13 - در صورت بی خوابی تخت و اطاق را ترک کنید.
		14 - هیچ نور روشن در شب.
		15 - شب ها از نگاه کردن به ساعت اجتناب بورزید.
		16 - صبح ها 30 دقیقه روشنایی روز

بازتاب

بخش بعدی این کتاب راهنما باید شما را برای ارزیابی دفترچه خاطرات خوابتان کمک کند. این جز بازتاب محسوب میشود، توصیه های پیشنهادی برای بهداشت خواب و داروهای خانگی که شما قبلاً مورد استفاده قرار داده اید و چقدر برای تان مفید بوده اند. این میتواند شما را راهنمایی کند که نکات کلیدی را بیرون کنید، نکاتی که در آینده برای بهتر شدن خوابتان کمک می کند.

در این مورد فکر کنید: بخاطر اثبات این که آیا رعایت توصیه ها واقعا روی خواب شما تا ثیر بگذارد لازم است حد اقل یک ماه مقررات گذاشته شده را رعایت نموده و تاثیراتش را در دفترچه خاطرات خواب خود یادداشت کنید. بازتاب زیر از هفته اول فقط می تواند سرخ های اولیه ای را برای شما فراهم کند. بعد از حداقل یک هفته هدایت کتاب خواب، چند دقیقه وقت بگذارید تا به سؤالات زیر پاسخ دهید.

در یک نگاه کلی

راهنمایی بهداشت خواب (در بخش 1 کتاب مراجعه کنید)	با موفقیت زیر تعقیب کردم. 1 - 6 (1 : خیلی مفید بود 6 : به هیچ عنوان مفید نبود)	به دلایل زیر نتوانستم هنوز به اجرا بگذارم (یادداشت کوچک)
1 - زمان رفتن به تخت خواب و بلند شدن از تخت خواب بصورت مداوم.		
2 - بدون چرت زدن در طول روز		

صورت جلسه صبحگاهی (دقیق بعد از بلند شدن از تختخواب)

دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنج شنبه جمعه شنبه یکشنبه

چقدر خودتان سرحال / خسته را حس میکنید؟ (1 : خیلی سرحال..... 6 : خیلی خسته)								
خلق و خوی تان الان چگونه است؟ (1 : بسیار خوب..... 6 : بسیار بد)								
دیروز چی وقت چراغ را خاموش کرده بودید؟								
لطفا حدس بزنید، بعد از خاموش کردن چراغ، چقدر طول کشید تا خوابتان برود؟ (به دقیقه)								
آیا شب ها بیدار می ماندید؟ حدس بزنید لطفا : چند بار؟ در مجموع چی مدتی؟ (به دقیقه)								
بصورت قطعی کی بیدار شدید؟								
بصورت تقریبی در مجموع چقدر خوابیدید؟ (بیانات در ساعت، دقیقه)								
بصورت قطعی کی از تخت خواب بلند شدید؟								
از دیروز عصر به این طرف قرصی برای خوابیدن خورده اید؟ (اسم دارو، مقدار دارو، و ساعت مصرف)								

چرا امروز احتمالاً خوب خوابیدید/ خیلی خوب نخوابیدید؟

دوشنبه

سه شنبه

چهارشنبه

پنج شنبه

جمعه

شنبه

یک شنبه

صورت جلسه عصرگاهی (قبل از خاموش کردن چراغ)

دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنج شنبه جمعه شنبه یکشنبه

خلق و خوی تان الان چگونه است؟ (1: بسیار خوب..... 6: بسیار بد)							
کار های (کار، کارخانه) امروز برایتان چقدر آسان/ سخت تمام شد (1: خیلی آسان..... 6: خیلی سخت)							
امروز چقدر فعال بودید؟ (1: خیلی فعال 6: کمتر فعال)							
آیا امروز در طول روز خوابیدید؟ آگر بله، بگویید کی و در مجموع چند ساعت؟							
در شش ساعت گذشته نوشیدنی یا غذای حاوی کافئین میل کردید؟							
آیا امروز مواد روانگردان مانند الکل و یا مواد غیر قانونی مصرف کردید؟							
چقدر خودتان سرحال / خسته را حس میکنید؟ (1: خیلی سرحال..... 6: خیلی خسته)							
کی به طرف تختخواب رفتید؟ (وقت)							

شکرگذاری در آخر روز



اگر می خواهید، میتوانید دفترچه خاطرات شکرگذاری را الان پر کنید (بخش دوم کتاب را ببینید)

دفترچه خاطرات روزانه برای خواب

برای بررسی اینکه رعایت راهنمایی‌های تعریف شده‌ای بهداشت خواب تاثیر روی خواب شما داشته یا خیر، لازم است که شما حد اقل به مدت چهار هفته تمام تا حد ممکن به توصیه‌های داده شده دقت کنید تا اثراش را در کتاب خاطرات خواب خود بنویسید. در این کتاب راهنمای خواب متوانید درمورد هفته اول در کتاب خاطرات خود بنویسید و برای هفته‌های دیگر میتوانید صفحات بیشتری را چاپ، کپی کرده و یا خودتان بسازید.

کتاب خاطرات خواب شخصی خودتان

هیچ روش بهتری برای ساختن یک تصویرکامل ازعادات خواب وجود ندارد الا نوشتن کتاب خاطرات خواب به طورمداوم و با دقت کامل. با این روش میتوانید رابطه پیچیده تری را بین جزییات زندگی فعلی واختلالات خواب تان بشناسید.

لطفا درهفته ی پیشرو پنج دقیقه وقت بلافاصله قبل از تاریک شدن شب و پنج دقیقه وقت بلافاصله بعد ازبلند شدن از خواب صبحگاهی برای خودتان بگذارید تا دفترچه ی خاطرات خواب خود را بنویسید .

تذکره خانه پری کردن: به استثنای زمان رفتن به تخت خواب عصرگاهی و زمان بیدار شدن ارزیابی باطنی شما جالب میباشد. برای اینکه مشخص کنید، چی وقت به تخت خواب میروید، کی بیدار میشوید و کی از تخت خواب بلند می شوید. در غیر این صورت روی تخت خواب خود احتیاجی به ساعت ندارید!

پنج شنبه

پنج چیزی که امروز اتفاق افتاده و من به خاطر آنها شکر گزار هستم:

جمعه

پنج چیزی که امروز اتفاق افتاده و من به خاطر آنها شکر گزار هستم:

شنبه | یکشنبه

پنج چیزی که امروز اتفاق افتاده و من به خاطر آنها شکر گزار هستم:

دو شنبه

پنج چیزی که امروز اتفاق افتاده و من به خاطر آنها شکر گذار هستم:

سه شنبه

پنج چیزی که امروز اتفاق افتاده و من به خاطر آنها شکر گذار هستم:

چهارشنبه

پنج چیزی که امروز اتفاق افتاده و من به خاطر آنها شکر گذار هستم:

شکر گذاری در آخر روز

یک دفترچه یادداشت و یک قلم را بر روی میز کنار تخت یا بر روی بالش خود قرار دهید. قبل از رفتن به رختخواب، لیستی از پنج چیز را که در آن روز اتفاق افتاده است و شما می‌توانید برای آنها شکرگذار باشید را بنویسید. اینها می‌توانند چیزهای بسیار کوچک، کاملاً پیش پا افتاده باشند.

هدف: آغاز و پایان روز زمان برای فکر کردن، بازتاب کردن و تغییر کورس دادن می‌باشند. ذهن ما تقریباً پوشیده از افکار منفی مغناطیسی به نظر میرسد. بخش بزرگی از زمان بیداری خود را با فکر کردن در مورد خطاهای مفروض در گذشته انجام می‌دهیم (اگر اینکار یا آنکار را انجام داده بودم، حالا اینطور.....) یا نگرانی برای آینده خود (آگر..... چکار باید انجام دهم؟) عقل معتقد است که وظیفه خود را انجام داده ما را از خطرات نجات می‌دهد، اما در واقعیت ما این قسمی هرروز نا آرام تر و ترسو تر میگردیم.

خوشبختانه، ما میتوانیم توجه خود را بصورت عمدی هدایت کنیم و روی موارد مثبت فکر کردن را بیاموزیم. تمرین "شکر گذاری در آخر روز" یک درمان مناسب ضد عادت، ذهن در فاجعه قرار گرفته میباشد. تمرکز کردن روی چیزهای خوب، چیزهای بصورت هدیه بدست آمده، عکس این است که آدم با پای نا درست از جای خود بلند شود. ثابت شده است که با خود داشتن یک کتاب روزانه ای شکر گذاری منجر میشود به خواب بهتر، بدن درد کمتر، افزایش رفاه و توانایی، که با تغییرات کنار بیاید. (Emmons & McCullough ، 200)

Nach Bays (2015, S. 48f.)

تمرین عضلانی بصورت پیشرفته (PME to Jacobson)

برای این تمرین در یک اتاقی بروید، اتاقی که در آن حداقل 10 دقیقه بتوانید بدون مزاحمت بمانید.

حتما لباس راحتی به تن کنید تا راحت بنشینید و یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و یا نگاه خود را به یک نقطه ای در مقابل خود بدوزید که حرکت نمی کند. چند بار به شکل خیلی آرام نفس خود را در داخل شکم خود عمیق دم و بازدم بدهید.

حالا توجه خود را بالای دست راست خود متمرکز کنید و آنرا به شکل یک مشت محکم گلوله کنید.

خیلی آرام به نفس کشیدن ادامه دهید و تنش دست تانرا برای چند ثانیه بیشتر نگه دارید (برای مثال، می توانید اعداد را به شکل معکوس بشمارید: "پنج، چهار، سه، دو، یک"). با بیرون دادن نفس بعدی مشت خود را آزاد کنید و دست راست خود آرام کنید. به حساسیت دست خود توجه کنید چی چیزی را در هر انگشت خود حس میکنید؟ - آیا می توانید دست خود را باز هم کمی شل تر و آرام تر کنید؟ به این روش به تمام عضلات بدن خود ادامه بدهید. طور معمول، آدم از دست راست شروع میکند، سپس به دست چپ تغییر میدهد و تنش عضلات خود را از بازو ها شروع میکند؛ بطور گردشی به پا ها؛ لنگ ها (قسمت بالای پاها) تنه (باسن، شکم، سینه) بطرف شانه ها و عضلات صورت (به خصوص عضلات فک) در نهایت چند لحظه بیشتر روی دم و باز دم و حس آرامش در تمام بدن خود تمرکز کنید.

شما میتوانید در اینترنت فایل های صوتی برای آرامش عضلات بصورت پیشرفته بطور رایگان پیدا کنید، فایل های که بتوانید برای اولین تمرینتان از آنها استفاده کنید.

این تمرین به شما کمک میکند از حالت Autopilot خارج شوید، نه اینکه به شکل خودکار یا اتوماتیک عمل کنید، بلکه در حالات استرس زا به صورت خودآگاه و با دقت وارد عمل شوید. این گام های فردی عبارتند:

مکث کردن.

اگر شما در شرایط استرس زا قرار دارید و یا هم باید لحظه ی در طول روز یک مکث کنید، سرعت خود را کاهش دهید، و هر چیزیکه در حال اتفاق افتادن است، بپذیرید. این اولین گامی برای بیرون از حالت Autopilot یا حالت اتومات است.

تحت نظر داشتن.

احساسات بدن خود را تحت نظر داشته باشید. همچنین تمام احساسات، خلق و خوی و افکار خود را تحت نظر داشته باشید. فقط تا حد ممکن احساسات خود را درک کنید.

تنفس.

دقت یا توجه خود را جمع آوری و آن را به طرف تنفس خود هدایت کنید.

توسعه دادن

درک و فهم خود را به تمام بدن، احساسات و وضعیت خود گسترش دهید و سعی کنید آن را با احتیاط به هوشیاری خود نگهدارید.

آگاهانه عکس العمل نشان دادن.

ازگزینه های رفتاری خود (به جای اینکه به طور ناخودآگاه عکس العمل نشان دهید) آگاه باشید، با خودتان فکر کنید که در این وضعیت چی چیز واقع ا مورد نیاز است و اینکه چگونه از خودتان مراقبت کنید. هرآنچه در فکرو بدن تان اتفاق میافتد: بستگی دارد به تصمیمی که شما میگیرید، که چگونه میخواهید با آن رفتار کنید.

Nach Bowen, Chawla, & Marlatt (2012, S. 112).

..پنج چیز را نام ببرید که صدایش را میشنوید (مثلا من میشنوم که یک ماشین عبور کرد) ...

... و در نهایت، پنج چیزی را که شما احساس می کنید ...
(به عنوان مثال "من صدلی را پشتم احساس می کنم").

سپس چهار چیز را نام ببرید که آنها را می بینید، می شنوید و احساس می کنید، به این ترتیب بروید به سه چیز، دو چیز و در آخر یک چیز.

شما می توانید این تمرین را برای یکبار تمام کنید و یا اینکه دوباره از اول شروع کنید.

در اجرای این تمرین، درست یا غلط وجود ندارد. تنها هدف این است که شما بتوانید خودتان آرام کنید. هر کاری که باعث شود احساس خوبی بدست بیاورید، مجاز است.

به عنوان مثال، اگر شما همان چیزها را بارها و بارها نام ببرید، این دقیقا همان چیزی است که درک فعلی شماست. اگر شما در جریان تمرین به طور ناگهانی متوجه شوید که شما به کدام عدد متوقف شده اید و یا متوجه میشوید که شما در افکار خود از مسیر خارج شده اید. همینطور ادامه بدهید، طوری که خودتان دوست دارید.

تمرین دقت و تمرکز "ساعت شنی"

این تمرین را به این دلیل "ساعت شنی" مینامند، که در جریان تمرین از توجه گسترده تر به تمرکز باریکتر بر نفس و بازگشت به درک گسترده تر به وضعیت فعلی تغییر داده میشود.

توجه و استراحت

برای شب و روز

تمرینات زیرمی تواند تقریباً در هر زمان و در هر مکان انجام شود، زیرا آنها کوتاه و بسیار آسان هستند. شما می توانید از تمرینات توجه (به خود) در شرایط استرس زا هم استفاده کنید، مثلاً هنگامی که شما به خاطر چیزی عصبانی هستید، یا بتوانید با چالش های روزمره تان راحت تر مقابله کنید. همچنین شما می توانید از این تمرینات به یک هدف خاص بخاطر مشکلات به خواب نرفتن و یا خوب خوابیدن استفاده کنید و خود را آرام کرده و بر لحظه تمرکز کنید. هنگامی که شما در حالت کنونی در حال درک احساسات خود هستید، خود را همیشه در زمان حال پیدا میکنید و کمتر به فکر فرو میروید. اینجاست که شما آرام میشوید. به طور کلی، توجه / ملاحظه شبیه یک عضله است که شما او را تمرین میدهید هر چه - بیشتر شما تمرینات توجه / ملاحظه را تمرین می کنید، به همان اندازه تمرینات ساده ترمیشوند تا بتوانید تمرینات را انجام دهید واز آنها برای خود استفاده کنید.

تمرین 1-2-3-4-5

(nach Yvonne Dolan)

این تمرین تنش زدایی به شما کمک میکند تا از افکار آزار دهنده رها گردید و خیلی آرام (در حال و اینجا) برگردید و همچنین می تواند به کاهش ترس و بهتر به خواب رفتن کمک کند.

برای خود زمان بدهید و این کار را تا حد ممکن راحت انجام بدهید، این تمرین را با چشمان باز شروع کنید، در جریان ترمین وقتی چشمان تان آرام آرام بسته میشوند، تمرین را واگذار کنید.

حالا به یک نقطه ی در اطاق نگاه کنید و پنج چیز را پشت سرهم نام ببرید خواه با - صدای بلند و یا دردل (و بگویید مثلاً من لامپ را میبینم) و ادامه...

موضوعات:

Four empty rectangular boxes for writing topics.

روز و ساعتی که من در مورد افکار ذکر شده بیشتر فکر میکنم:

Two horizontal lines for writing.

برای همین من به مکان زیر میروم:

Two horizontal lines for writing.

من به این ساعت ذکر شده به این افکار خاتمه میدهم

موضوعات:

Four empty rectangular boxes for writing topics.

روز و ساعتی که من در مورد افکار ذکر شده بیشتر فکر میکنم:

Two horizontal lines for writing.

برای همین من به مکان زیر میروم:

Two horizontal lines for writing.

من به این ساعت ذکر شده به این افکار خاتمه میدهم

دفتر خاطرات افکار منفی تکراری

افکار و نگرانی های تکراری اغلب در شرایط احتمالی تهدید آمیز آدم همراه با احساس ترس به سراغ آدم می آیند و اغلب به شکل منفی و استرس زا تجربه می شوند. بنابراین فرآیند یادداشت کردن در دفترچه کوچک و کنارگذاشتنش میتواند زنجیره های مراقبتی شما باشد و موجب آرامش و دوباره به خواب رفتن شما شود. و همچنین شما می توانید با «افکار برنامه ریزی شده» تکنیک رفتاردرمانی شناختی امتحان کنید. در ستون های زیر کلمات - کلیدی کوتاه، موضوعات کنونی که افکار شما بیشتر درگیر کرده است ، بنویسید و سپس در یک زمان معین، مدت زمان (حداکثر 1 ساعت) و در یک اتاق خاص (بیرون از اتاق خواب!) در روزهای آینده به تعویق بندازید.

موضوعات:

روز و ساعتی که من در مورد افکار ذکر شده بیشتر فکر میکنم:

برای همین من به مکان زیر میروم:

من به این ساعت ذکر شده به این افکار خاتمه میدهم

روی تخت خواب بیدار دراز کشیدن کدام فاجعه نیست: اگر شما روی تختخواب دراز بکشید و خوابتان نبرد در عوض بدن استراحت میکند. به خوتان بگویید که من فقط خودم را یک کمی آرام میکنم و اگر خوابم هم نبرد فرقی نمیکند. بدنم که استراحت میکند. » از یک طرف، این مرحله آرامش و استراحت برای بدن شما مفید است. از سوی دیگر، این استراتژی کمک می کند تا فشار بیش از حد بر روی خوابیدن نداشته باشید، که گاهی اوقات می تواند منجر به خواب رفتن شود. با این حال، اگر شما خیلی بیدار می شوید و یا شروع به فکر کردن می کنید، باید از تخت خواب بلند شوید و زمانی احساس خستگی میکنید و یا ازدفترچه فکروخیال (صفحه بعدی را ببینید) خود استفاده کنید .

آرامش: یک روش آرامبخشی را پیدا کنید که برای شما مناسب است: یوگا آرام ، تمرینات عضلانی دوامدار، تمرینات خودزا ، تمرینات تنفسی ... لیست روشهای آرام بخش مختلف طولانی است. روش های آرامش در برخورد با تنش های زندگی روزمره بسیار مفید است. آنها تأثیرات مثبت بر سلامت جسمانی و آرامش روحی دارند. مهم این است که شما روش های آرامش بخش انتخابی خود را به طور مرتب انجام دهید، حتی اگر برایتان دشوار باشد . از طریق تمرین میتواند یک برنامه امن و هدفمند ایجاد شود. آرامش موفق می تواند نقش کلیدی در پیدا کردن یک ریتم خواب و بیداری سالم بوجود بیاورد. تمرینات انتخابی را میتوانید در صفحات 18 - 21 پیدا کنید .

Nach Espie (2010, S. 153–173)

راه های بیرون رفت از افکار منفی دورانی

بسیاری از افراد با مشکلات خواب گزارش میدهند، که آنها از نظر جسمی کاملاً خسته و کوفته اند ولی مشکل بزرگی برای آرام کردن فکر شان دارند. برای همین میخواهیم بخش دوم این کتاب را به این موضوع اختصاص دهیم. تمرینات زیر باید به شما کمک کند، که با احساسات ناآرام، افکار و ترس های تکراری کنار بیایید.

روز را از فکرتان جدا کنید: آیا شما خود را در رختخواب عمدتاً با افکار کار های روز گذشته و یا برنامه ریزی کار های روز بعد مشغول میسازید؟ پس این باید برایتان مفید باشد، وقتی شما برای به سکون رساندن روزتان، سرشب (بطور مثال ساعت 19:00) 20 دقیقه برای خودتان وقت بگذارید. یک قلم و یک دفترچه کوچکی را با دفتر یادداشت خود بگیرید و در یک مکانی که کسی مزاحمت ایجاد نمیکند بنشینید.

روی اتفاقاتی که در روز افتاده فکر کنید، کارها چگونه پیش رفتن و چی حسی در موردش دارید. نکات مهمی را در دفترچه کوچکی خود یادداشت کنید چی چیزی را خوب و خوشحال کننده پیدا کردید و چی چیزی را کمتر خوب؟ تمام چیزی های ناتمام باقی مانده و باید انجام داده شود را، در یک لیست (باید انجام داده شود) بنویسید. حالا دفترچه خود را بدست بگیرید کار های روز بعد خود را برنامه ریزی کنید چی - قرارملاقات های دارید، چی کار های، باید انجام داده شود، محسوب میشود؟ تلاش کنید در مجموع مدت 20 دقیقه برای انجام این کار کافی باشد.

به این روش پرونده امروزی را ببندید و به تولید بیشتر افکار امروزی خاتمه دهید. وقتی روی رختخواب دراز میکشید، به خودتان یاد آور شوید که شما تمام کار های عقب افتاده روز را بازتاب کردید و برای کار های روز بعدی برنامه ریختید. اگر افکار بیشتری به سراغتان آمد، دفترچه خود را از کنار تختخواب خود بردارید، روی دفترچه خود بنویسید و دفترچه را ببندید که فردا انجام میدهم

آیا میدانستید...

دو مکانیزم ریتم خواب و بیداری ما را بصورت کاملاً قطعی تعیین میکنند: تعادل خواب، که روی اشتیاق خوابیدن مان تأثیر میگذارد، و "ساعت درونی" که کنترل میکند چی وقت ما بخوابیم. ساده بگوییم، به هر اندازه که ما طولانی تر بیدار بمانیم، به همان اندازه خسته تر میشویم دقیقاً مانند این، هرچه ما بیشتر آب ننوشیم بیشتر تشنه میشویم. تخییر روشنایی به تاریکی یا برعکش را بدن مان ما اطلاع میدهد، که روز است یا شب و ترشح شدن هورمون های خواب میلآتونین در (تاریکی) و مهار همین هورمون های در (روشنایی) خواب و بیداری را تعیین میکند. تعامل این دو مکانیزم معمولاً به یک خواب سالم منتهی میشود. ظاهراً به طور خودکار در افرادی با خواب خوب در تاریکی شب، نیاز به خواب افزایش میابد و با روشنایی درباره بیدار میشوند، چنانچه ساعت درونی از ریتم برابری خارج شود نتیجه آن اختلالات خوابی میباشد. بنابراین، تاریخ ساختن اتاق در هنگام شب و همچنین از نورصباحگاهی و نور خورشید برای بازگرداندن چرخه ریتم خواب و بیداری سالم مفید - میباشد.

Nach Espie (2010, S. 20f.)

صبحها بعد از بلند شدن از رختخواب در صورت امکان خود را به مدت نیم ساعت در روشنایی قرار دهید

حتی روشنایی یک روز کاملا ابری و تاریک روشنتر از نور مصنوعی اطاق میباشد. روشنایی صبح ها برای ثبات ریتم خواب و بیداری کمک نموده و همچنین به خلق و خوی بهتری تاثیر میگذارد.

Nach Espie (2010, Kap.7)

مهم !

تاثیرگزارترین راه، اجرای توصیه های بهداشتی خواب بصورت مرحله ی میباشد. چرا که نگهداری این توصیه ها برای بعضی از شما به این معنی میباشد، شاید پرهیز از عادات دوست داشتنی یا حتی یک تغییر خیلی بزرگ در سبک زندگیتان. برای پذیرفتن عادات جدیدتان، توصیه های انتخابی خود را هفته به هفته در زندگی روزمره خود جا دهید و برای این کار زمان کافی بگذارید. هدف باید بدست آوردن شب های راحتبخش باشد، با مراقبت کردن از کافئین، نیکوتین و الکل با رفتار آگاهانه و همچنان توجه کردن به رژیم غذایی و دقت کردن به حرکات کافیی روزانه احتمالاً یک ریتم خواب طبیعی و سالم را پاداش بگیرید.



13 اگر نمیتوانید به خواب بروید، بلند شوید و به یک اتاق دیگری بروید و همانجا بمانید، تا زمانیکه حس کنید، حالا خسته شده اید و بعد از آن برای خوابیدن به اتاق خواب بر گردید.

وقتی شما در رختخواب باربار بیدار میمانید، و یا نگران هستید، و به سر خود فشار میاورید، جسم و روح تا این لحظات ناخوشایند را با رختخواب مرتبط میسازد. و در این صورت مشکلات به خواب رفتن تان شدید تر میشود. اطلاعات در مورد فکروخیال را در بخش دوم کتاب راهنمای خواب بخوانید.

14 اگر شب ها بیدار میشوید و مجبور هستید از رختخواب بلند شوید، خود تان را در معرض نور روشن قرار ندهید.

همین که شب چراغ ها را خاموش کردید، باید اتاق خواب تان به اندازه کافی تاریک باشد. برای جلوگیری از وارد شدن نور از بیرون، پرده ها و یا کرکره های کنار پنجره ها را پایین بکشید، اگر شب ها بیدار میشوید، از تابش نور در بدن تان جلوگیری کنید، چون که نور پیامی را ارسال میکند گویا روز شده است و زمان فعالیت است.

15 شب ها از نگاه کردن به ساعت اجتناب بورزید .

نگاه کردن به ساعت بیشتر اوقات فرد را از افکار مناسب ("ساعت 3 شب: امشب را هم باید فراموش کنم") و عکس العمل های جسمانی (تقلا، هیجان) بوجود آورده و خونسردی و آرامش از شما میگیرد، که شما برای دوباره خوابیدن احتیاج داشتید. بهتر است ساعت هشدار خود را طوری بگذارید که شما نتوانید آنرا ببینید.

قبل از رفتن به رختخواب از آلات برقی مانند تلفن، لپ تاپ، تبلت و یا تلویزیون استفاده نکنید.

نور الکتریکی در شب شما بیدار می کند و "ساعت درونی" شما را مبهم می کند. علاوه بر این، شما می توانید پیام های تلفن همراه، فیلم ها و یا بازی های رایانه ای را قطع و یا فعال کنید و خوابیدن را به شما دشوار میکند.

خود را به یک عادت به رختخواب رفتن منظم و آرام مجهز کنید.

این عادت به خواب رفتن نباید زمان زیادی در بر گیرد. کار های منظم و یکنواخت جسم و روح آدم را به خواب رفتن آماده میکند. مانند: بستن درب خانه، خاموش کردن برق، دوش گرفتن یا حمام کردن، یک فنجان چای گیاهی نوشیدن، مسواک کردن، لباس عوض کردن، به موسیقی آرام گوش دادن و غیره

به طور انحصاری برای خوابیدن و (برای نوازش و سکس) استفاده کنید نه برای کارکردن، تلویزیون تماشا کردن و و یا غذا خوردن.

8 قبل از رفتن به تخت خواب نباید چیز زیادی بخورید یا بنوشید، اگر شب ها بیدار میشوید باید هیچ چیز نخورید.

در عصرغذای سبک و نوشیدنی های گرم توصیه میشود، چونکه غذا های سخت هضم به خواب اختلال بوجود میآورند و غذای گرم خواب آور است. در کل به خاطر جلوگیری از ادرار شبانه آدم نباید قبل از رفتن به رختخواب نوشیدنی زیاد بنوشد. اگر شب ها بصورت متواتر گرسنه از خواب بیدار میشوید، میتوانید عصر یک نوشیدنی گرم (مانند چای گیاهی) را آماده نموده در یک ظرف حرارتی در کنار تخت خواب خود قرار دهید.

9 از فعالیت های هیجان انگیز و یا فعالیت های احساس برانگیز قبل از وقت خواب اجتناب بورزید.

اینها شامل، بحث ها یا اختلافات، فیلمها یا کتابهای هیجان انگیز و همچنین کارهای طاقت فرسا میباشد.

10 بین کار های روزانه و وقت خواب یک "محیط میانی" ایجاد کنید.

اگر ذهن تان هنوزهم به خاطر سازماندهی روز بعد، کار، گفتگو های سخت وغیره مشغول باشد، خواب رفتن میتواند برایتان سخت واقع شود. از اینکه شما سزاوار یک وقت آرام و استراحت قبل از رفتن به رختخواب هستید، کار های روزانه را فراموش کنید. اگر میخواهید وظایفی که در پیشرو دارید، نگرانی ها، افکار گوناگون رها کنید، از یک دفترچه ای خاطرات استفاده کنید که در آن اینها قبل از رفتن به رختخواب یادداشت کنید و کنار بگذارید. در بخش دوم در این مورد "دفتر خاطرات افکار تکراری" خواهید خواند.

5 قبل از رفتن به تخت خواب سیگار نکشید و یا بهتر است سیگار را ترک کنید

خواب توسط نیکوتین سیگار مختل میشود. بنابراین توصیه میشود از طرف شب سیگار نکشید. مصرف ترکیبی سیگار و الکل تأثیر منفی خارق العاده در خواب دارد. جدا از این وظیفه ریه را محدود میکند، چیزیکه مانع خواب میشود. کسی که از سیگار کشیدن دست بکشد، از سلامت جسمی و روحی بهتری بهره مند میشود. یک اثر مثبت دیگری: سیگار گران است از پول پس انداز شده میتوانید بهتر استفاده کنید. از دکتر معالج - تان پرسید، برای ترک کردن سیگار چی کمک های وجود دارد.

در عصر

6 در طول روز فعال باشید! از فعالیت های جسمانی قوی قبل از رفتن به تخت خواب خودداری کنید.

یک ریتم خواب سالم توسط فعالیت های جسمانی افزایش میابد. برای این مقصد میتوانید ورزش کنید، لیکن یک پیاده روی مفصل با سرعت سریع و یک طول روز پر تحرک نیز تأثیر خود را میگذارد. تا جاییکه ممکن است از راه پله ها استفاده کنید، از استفاده آسانسور اجتناب بورزید. از آنجاییکه فعالیت بدنی میتواند با فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیکی در خواب شما اختلال وارد کند، پس باید از ورزش های اواخر شب اجتناب کنید.

7 محیط خواب خود را راحت و خواب آور شکل بدهید (دما، نور، صدا).

قبل از رفتن به تخت خواب اطمینان حاصل کنید که اطاق خواب تان تهویه شده است. بهترین هوای خواب حدود 18 درجه است، چون دمای بدن مان در خواب کاهش پیدا میکند. در اطاق خیلی گرم خواب ناآرام میشود. جدا از اینها، یک محیط آرام؛ تاریکی در اطاق خواب مهیا کنید. اگر در خواب حساس هستید، میتوانید از عینک خواب و گوش گیر استفاده کنید. در کل اطاق خواب باید محل استراحت و خواب باشد و با فعالیت دیگر مرتبط نباشد. بنابراین استفاده از اتاق خواب

از مصرف ماده های روانگردان مانند الکل، آرامبخش ها ، دارو های بدون تجویز دکتر مانند حشیش ، محرک ها ، توهم زاها و دیگر ماده های غیر قانونی پرهیزید

در نگاه اول شاید این طور به نظر برسد که انگار الکل به خواب رفتن کمک میکند. ولی در حقیقت مصرف ناستب ا بسیار کم الکل منجر به کم شدن قابل توجه از خواب راحت و مفرح میگردد. به ویژه در نیمه دوم شب میتواند باعث بوجود آمدن یک خواب نا آرام و یا بیداری مکرر گردد. همچنان مصرف ماده های آرام بخش (مانند حشیش یا شاهدانه) و یا ماده های محرک (مانند امفی تامين ها) توصیه نميگردد. چونکه مصرف این ماده ها در ریتم خواب اختلال به وجود میاورند. اگر شما از مصرف الکل، حشیش یا گیاه شاهدانه، و یا از دیگر ماده های روانگردان مانند داروهای بدون تجویز یا ماده های غیر قانونی جلو گیری کنید، میتواند هفته ها یا ماه ها طول بکشد تا سیستم عصبی شما بهبود یابد و با یک ریتم خواب سالم تنظیم شود. این روند را نمیشود با استفاده از قرص های خواب آور تسریع بخشید. در جریان سم زدایی این یک امر کاملاً طبیعی میباشد که خوابیدن دشوار شود. سپس این مورد خاص خیلی مهم است که به بدن این فرصت داده شود تا بدون تأثیر قرص های خواب آور یک ریتم خواب سالم را پیدا کند.

چهار تا شش ساعت قبل از رفتن به تخت خواب هیچ مواد غذایی کافئین دار (مانند قهوه) مصرف نکنید.

این یک چیز مشهور است که قهوه یک مواد (بیدارکننده) است. اما نه تنها قهوه حاوی کافئین است بلکه چای سیاه، چای سبز، همچنان کولا، نوشیدنی های انرژی زا و چند نوع شیرینی باب هم تأثیر مشابهی تحرکی در سیستم عصبی دارد. نظر به حساسیت فرد قهوه میتواند خواب را ساعت ها بعد از مصرف مختل کند. بخاطر این توصیه شده که حد اقل چهار تا شش ساعت قبل از رفتن به تخت خواب هیچ مواد غذایی کافئین دار مصرف نکنید. بهتر است در صورت مشکلات متداوم خواب در کل مصرف مقدار کافئین را کاهش دهید.

توصیه های بهداشت خواب

در میان عواملی که بتوانند به شکل قابل توجهی بر خواب تاثیر بگذارند، رفتار های خاصی هستند که بر خلاف قوانین بهداشت خواب میباشند. توصیه های بهداشت خواب از اشپای که مانع خواب میشوند بصورت رفتاری اجتناب نموده و از اشپای که از خواب پشتیبانی میکنند حمایت می کند. معمولاً چیز های خیلی ساده هستند.

در روز

1 زمان رفتن به رختخواب و بلند شدن از خواب بصورت منظم (حتی آخر هفته ها)

یک برنامه منظم روزانه با وقت خواب منظم و وقت غذاخوری منظم و اساس پیدا کردن بدن به یک ریتم بیولوژیکی متعادل میباشد. بخصوص همیشه بلند شدن از تخت خواب به یک وقت معین خیلی اهمیت دارد. این طوری میشود یک لنگر به این ریتم بیولوژیکی ساخت.

2 طول روز بدون چرت

یک خستگی طبیعی حوالی غروب به بخواب رفتن کمک میکند. لیکن این خستگی غروبی میتواند توسط یک خواب کوتاه ظهري شديد کاهش پیدا کند و بخواب رفتن در وقت خواب طبیعی شب را سخت میکند. اگر این کار در طول روز برای شما مقدور نبود که از یک خواب کوتاه اجتناب بورزید، پس حد اقل سعی کنید بیشتر از 15 دقیقه نخوابید.

درمورد طرز کاربرد کتاب راهنما خواب

آیا شما در این اواخر با مشکلات خواب رفتن، خوب خوابیدن یا صبح زود بیدار شدن مواجه شده اید؟ با این کتاب راهنمای خواب می‌خواهیم اطلاعات و راهنمایی‌های مهمی در مورد موضوع خواب منظم بدهیم. بعنوان خواب منظم میشود عادات و شرایطی را نامید که برای یک خواب سالم مفید میباشد.

اختلالات خوابی یعنی به خواب نرفتن و یا به اندازه کافی نخوابیدن در واقع اکثر ا با دارو های روانگردان قابل درمان میباشد. بیشتر انسان ها این دارو ها را و یا قرص های خواب آور را سالیان دراز استفاده میکنند، ولی هنوز آنها به اثر دلخواه خود نرسیدن و علاوه بر آن به خطرات و عوارض جانبی متعددی ناخواسته دچار شدند. دارو های روانگردان برای اختلالات خواب در اولویت قرار ندارند. چونکه مصرف دارو های روانگردان در کوتاه مدت عظیم بی خوابی را کم نموده ولی مصرف طولانی مدت این دارو ها میتواند شخص را وابسته نموده و مشکلات خواب را تشدید بخشد. علاوه برآن دارو های روانگران مانع میشوند تا اشخاص مربوطه روی دلایل اصلی مشکلات خواب خود بحث کنند. در قدم اول مهم است که شخص روی این موضوع فکر کند. در بخش اول کتاب راهنما مهمترین بهداشت خواب به شما معرفی میشود. در این بخش به شما سرنخ های را خواهد داد که شاید منابع اختلالاتی را که تا امروز داشتید را نشان دهد. وهمچنان بتوانید خواب خود را در آینده به صورت ایده آل کمک کنید. به تعقیب توضیح کوتاهی در مورد دلایل اختلالات خواب داده خواهد شد. در قسمت آخری این کتاب راهنما یک کتاب خواب شخصی را خواهید دید که بتوانید تجربیات خود را با پیشنهادات موجود و پیامد های آن بنویسید. کتاب راهنمای خواب موجود باید از این طریق به شما حمایت نموده و بشکل موثر به خودش کمک کند.

آیا میدانستید؟

هر فرد بالغی احتیاج به هشت ساعت خواب ندارند

بیداری مکرر، کوتاه در شب یک چیز معمول میباشد

خواب بصورت طبیعی در طول زندگی تغییر میکند

با بالا رفتن سن فاز خواب های عمیق همیشه کمتر میشود، برخلاف آن آدم راحتتر به خواب می رود همچنان ریتم خواب و بیداری تغییر پیدا میکند. با مسن تر ها علایم مانند چندین بار بیدار شدن یا صبح زود بیدار شدن رایج است.

فهرست

صفحه مقدمه	
04	آیا میدانستید...
05	در مورد طرز کار برد کتاب راهنمای خواب
بخش اول دانستنی های با ارزش در مورد خواب و بهداشت خواب	
06	توصیه های بهداشت خواب
13	آیا میدانستید...
بخش دوم زمانیکه افکارم مرا بیدار نگه میدارد...	
14	راه های بیرون رفت از افکار منفی دورانی
16	دفتچه خاطرات افکار منفی تکراری
18	توجه و استراحت
22	شکرگزاری در پایان روز
بخش سوم چگونه میخوابم و چگونه سر حال بیدار میشوم...	
25	دفتچه خاطرات خواب
بخش چهارم برداشتم از کتاب راهنمای خواب چی میباشد؟	
28	بازتاب
32	بخش پنجم پایان
33	منابع

مؤلفين

M.Sc. Psych. Jeanine A. Narrog



Dipl. Psych. Simone Engländer



M.Sc. Psych. Anne Lang



Dr. Deniz Cerci



Khal Mohammad Hakimi



کتاب راهنمای خواب

کمک های موثر در هنگام مشکلات بخواب رفتن و کامل خوابیدن

