روزنامه طلوع

تاریخ
۱۱
مهر
۱۴۰۰
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: اختلالات خواب

صفحه
۶
شماره
۳۱۸۷
سال
بیست و هفتم

سلامت

اختلالات خواب چیست و چگونه درمان می شود؟

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی اراک

بسیاری از افراد ممکن است به دلیل مسافرت ، بیماری ، استرس در هنگام خواب دچار مشکل شوند،که در طول زمان برطرف می شود اما اگر این مشکل در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند، دچار اختلال خواب شده ایم.

به طور کلی، هر فردی باید ۷ الی ۸ ساعت مفید در طول شبانه‌روز به مغز خود استراحت بدهد و بخوابد؛ وقتی ساعت و میزان خواب شبانه به هم می‌ریزد، پای اختلال خواب و عوارض آن به زندگی باز خواهد شد. اختلالات خواب، شرایطی هستند که بر توانایی خوب خوابیدن به‌طور منظم تأثیر می‌گذارند، این اختلالات چه در اثر یک مشکل سلامتی ایجاد شوند، چه به‌خاطر استرس بیش‌ازحد باشد، روزبه‌روز شایع‌تر می‌شوند.طبیعی است که فر برخی از شبها در هنگام خواب با مشکل روبرو شود، اما طبیعی نیست که مرتباً شبها از خواب بیدار شود و یا در طول روز احساس خواب آلودگی کنید.

اختلالات خواب ، زیاد یا کم خوابیدن، پریدن از خواب، نرفتن به مرحله خواب عمیق و سخت به خواب رفتن است. با توجه به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است به‌سختی به‌خواب بروند و در طول روز به‌شدت احساس خستگی کنند. کمبود خواب می‌تواند روی انرژی، خلق‌وخو، تمرکز و سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد.

یکی دیگر از دلایل و علتهای اختلال در خواب استرس و اضطراب می باشد. معمولا استرس و اضطراب تاثیر منفی و بدی روی روند خواب می گذارند و خوابیدن را با مشکل مواجه می کنند. کابوس دیدن، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب از جمله تاثیرات منفی استرس بر پروسه خواب هستند.

علت اختلال در خواب

یکی از مهم ترین دلایل اختلال در خواب ،افسردگی و استرس است که اگر این افسردگی و استرس کنترل و درمان نشود، می‌تواند عامل مهمی برای کابوس های شبانه، حرف زدن و راه رفتن در خواب، شب ادراری کودکان ناشی از ترس و ... باشد. این مشکل ممکن است هم در بزرگسالان اتفاق بیفتد و هم در کودکان و علائم و عوارض آن گروه های سنی مختلف را درگیر می کند. در ادامه دلایل مهم و اصلی اختلال در خواب را اشاره می کنیم:

آلرژی و مشکلات تنفسی

یکی از دلایل اختلال خواب، آلرژی و مشکلات تنفسی می باشد. انواع مختلف از آلرژی ها، سرماخوردگی و عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می‌توانند نفس کشیدن را در هنگام شب دشوار کنند. بنابراین، ناتوانی در تنفس به هر شکلی که باشد (از طریق بینی) هم می‌تواند باعث مشکلات خواب و از دست رفتن کیفیت آن شود.

تکرر ادرار شبانه

یکی دیگر از دلایل اختلال خواب به خصوص در کودکان، تکرر ادرار می باشد.این مشکل می تواند به به دلایل مختلفی مثل مصرف بیش از حد مایعات، عدم تعادل هورمونی، ترس و استرس و حتی فوبیا از تاریکی و ... اتفاق بیفتد.اگر فرد در تکرر ادرار خود با خونریزی روبرو شد حتما باید به پزشک مراجعه کند.

درد مزمن و التهاب مفاصل

اگر فرد در نقطه ای از بدنش درد و التهاب داشته باشد، مثلا دندان درد ویا آرتروز داشته باشید همین درد باعث می شود که نتواند راحت بخوابد. این یک نشانه جدی است؛ از شایع ترین درد های مزمن شبانه، آرتروز، سندروم خستگی مزمن، فیبرومیالژیا (سندروم درد اسکلتی – عضلانی مزمن)، التهاب روده، سر درد و کمر درد است که می‌تواند باعث اختلال و بی نظمی در خواب شبانه شود.

استرس و اضطراب

یکی دیگر از دلایل و علتهای اختلال در خواب استرس و اضطراب می باشد. معمولا استرس و اضطراب تاثیر منفی و بدی روی روند خواب می گذارند و خوابیدن را با مشکل مواجه می کنند. کابوس دیدن، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب از جمله تاثیرات منفی استرس بر پروسه خواب هستند.

علائم اختلالات خواب

علائم و نشانه های اختلال خواب با توجه به نوع این اختلالات در افراد مختلف متفاوت می باشد. همچنین در شرایطی که اختلالات خواب در اثر یک بیماری یا عامل زمینه‌ای دیگر به وجود آمده باشد، ممکن است علائم آن تغییر کند .اما علائم کلی اختلالات خواب عبارتند از:

مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن
ضعف و خستگی در طول روز
میل شدید به چرت زدن در طول روز
بدخلقی، زودرنجی و اضطراب
حواس‌پرتی و عدم تمرکز
افسردگی
کاهش یا افزایش وزن
اختلال در خواب

انواع اختلالات خواب چه هستند؟

اختلال خواب هم مثل هر بیماری دیگری انواع مختلف دارد؛ مثلا ممکن است شما کم خواب یا پر خواب شوید یا با کابوس های شبانه دست و پنجه نرم کنید. در ادامه انواع اختلالات خواب را اشاره می کنیم:

پاراسومنیاها یا خواب پریشی

پاراسومنیاها، گروهی از اختلالات خواب هستند که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی در هنگام خواب می‌شوند. از جمله این رفتارها می توان به راه رفتن در خواب؛حرف زدن در خواب؛ناله کردن در خواب؛کابوس‌های شبانه؛ شب‌ادراری؛ دندان قروچه یا فشردن فک‌ها روی هم می باشد.

آپنه‌ی خواب

آپنه‌ی خواب بروز وقفه‌های تنفسی در طول خواب است. این یک وضعیت پزشکی جدی است که باعث می‌شود، بدن اکسیژن کمتری دریافت کند و همچنین می‌تواند شما را در طول شب از خواب بیدار کند.

حمله خواب

حمله خواب یا نارکولپسی با حمله‌های مکرر خواب در طول روز مشخص می‌شود. یعنی شما به طور ناگهانی احساس خستگی شدید می‌کنید و بدون مقدمه ناگهان به خواب می‌روید. این عارضه می‌تواند باعث بروز فلج خواب یا همان بختک خواب نیز بشود که موجب می‌شود شما بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب قادر به حرکت کردن و فعالیت فیزیکی نباشید. اگرچه حمله خواب ممکن است به خودی خود اتفاق بیفتد، اما با بیماری‌های عصبی خاصی از قبیل اسکلروز چندگانه (ام اس) نیز ارتباط دارد.

بی خوابی

بی‌خوابی که به مشکل در به خواب رفتن یا پریدن از خواب اشاره دارد، یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب است.بی‌خوابی به ناتوانی در به خواب رفتن یا خواب ماندن گفته می‌شود. این عارضه می‌تواند بعد از سفرهای هوایی و یا در اثر استرس، اضطراب، اختلالات هورمونی و بیماری‌های گوارشی به وجود بیاید. همچنین بی‌خوابی می‌تواند یکی از علائم مربوط به بیماری دیگری باشد. به طور کلی بی‌خوابی می‌تواند مشکلات بسیار زیادی را برای سلامتی و کیفیت زندگی فرد ایجاد کند .بی خوابی می تواند مشکلاتی مانند افسردگی،عدم تمرکز، بدخلقی،ضعف عملکرد در محیط کار یا تحصیل را برای فرد به وجود آورد.

این مشکل در بین جوانان و زنان بیشتر اتفاق می افتد و به سه نوع تقسیم می شود:

بی‌خوابی مزمن، هنگامی است که به طور مداوم و حداقل به مدت یک ماه اتفاق می‌افتد.

بی‌خوابی حدواسط، هنگامی است که به صورت دوره‌ای و گاه و بیگاه اتفاق می‌افتد.

بی خوابی موقتی که هر بار فقط چند شب ادامه پیدا می کند.

کم خوابی می تواند کوتاه مدت باشد که به کم خوابی حاد یا تعدیل کننده معروف است و می تواند از یک شب تا چند هفته ادامه داشته باشد. کم خوابی حتی می تواند طولانی مدت ادامه پیدا کند که به آن کم خوابی مزمن گفته می شود. فرد در کم خوابی مزمن حداقل سه شب در هفته به مدت یک ماه یا طولانی تر بروز پیدا می کند.

یکی دیگر از روش های درمان اختلال خواب ، تغییرات در سبک زندگی می باشد. ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به‌خصوص هنگامی‌که به همراه درمان‌های پزشکی انجام شود.

سندروم پای بی‌قرار

یکی دیگر از انواع اختلالات خواب ، سندروم پای بی قرار است.این عارضه یعنی نیاز شدید به تکان دادن پاها. این نیاز گاهی‌اوقات با حس مورمور شدن و سوزش در پاها همراه است. درحالی‌که این علائم می‌توانند در طول روز اتفاق بیفتند، اما در شب بسیار بیشتر است.سندروم پای بی قرار با مشکلات خاصی مانند پارکینسون در ارتباط است.

چگونگی تشخیص اختلال خواب

برای تشخیص اختلال خواب ، بهتر است به پزشک مراجعه شود و با معاینه فیزیکی اطلاعاتی در مورد علائم و سابقه‌ی پزشکی جمع‌آوری کند.همچنین می تواند آزمایش های مختلفی را تجویز کند. از جمله این آزمایش ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

پلی‌سومنوگرافی (تست خواب): اولین آزمایش اختلالات خواب ، پلی سومنو گرافی و یا تست خواب می باشد.مطالعه‌ای مربوط به خواب است که سطوح اکسیژن، حرکات بدن و امواج مغزی را ارزیابی می‌کند تا مشخص کند که آنها چگونه باعث اختلال در خواب می‌شوند.

الکتروانسفالوگرام:یکی دیگر از آزمایشات برای تشخیص اختلال خواب ، الکتروانسفالوگرام می باشد. آزمایشی که فعالیت الکتریکی را در مغز بررسی می‌کند و هرگونه مشکلات احتمالی مربوط به این فعالیت را شناسایی می‌کند.

آزمایش خون ژنتیک: نوع دیگر آزمایش اختلال خواب ، آزمایش خون ژنتیک می باشد.یک آزمایش خون که معمولا برای تشخیص نارکولپسی و سایر مشکلات سلامتی زمینه‌ای به‌کار می‌رود که ممکن است موجب بروز مشکلات خواب شوند.

این آزمایش‌ها می‌توانند در تعیین دوره‌ی درمان مناسب برای اختلالات خواب، بسیار ضروری باشند.

چگونگی درمان اختلالات خواب

درمان اختلالات خواب می‌تواند با توجه به نوع و علت زمینه‌ای آنها متفاوت باشد . برای درمان اختلالات خواب همان طور که گفته شد بهتر است که به پزشک مراجعه شود و پزشک هم با معاینه و انجام آزمایش ، بیماری را تشخیص دهد. علاوه بر پزشک برای درمان این مشکل می توان سبک زندگی را تغییر داد.

درمان پزشکی

همان طور که گفته شد یکی از راه های درمان این مشکل ، درمان پزشکی می باشد . در این روش پزشک می تواند با تجویز قرص‌های خواب آور؛ مکمل‌های ملاتونین؛ داروی آلرژی یا سرماخوردگی؛ داروهای مربوط به مشکلات سلامتی زمینه‌ای این اختلال را درمان کند . گاهی هم برای آپنه‌ی خواب، از دستگاه تنفس یا جراحی استفاده می کند، او همچنین برای دندان قروچه، محافظ دندانی را مورد استفاده قرار می دهد.

تغییرات سبک زندگی

همان طور که گفته شد یکی دیگر از روش های درمان اختلال خواب تغییرات در سبک زندگی می باشد. ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به‌خصوص هنگامی‌که به همراه درمان‌های پزشکی انجام شود.

درمان اختلالات خواب

دکتر مسعود جوادی بنیان

قبل از آن که درباره بهترین روش برای درمان اختلالات خواب تصمیم بگیرید، ابتدا باید علت اصلی ابتلا به این اختلال را متوجه شوید. علت اختلال خواب هر چه که باشد، درمان معمولاً ترکیبی از درمان دارویی و تغییرات سبک زندگی است. چنانچه بیماری‌های دامن زننده به اختلال خواب ناشی از افسردگی یا عامل‌های محیطی را نتوان تغییر داد یا تعیین کرد، پزشکان کلینیک درمان اختلالات خواب پیام تندرستی جدیدترین درمان بی خوابی را متناسب با شرایط هر بیمار ارائه می‌دهند.

انواع اختلال خواب

بی خوابی می‌تواند با توجه شرایط روانی و پزشکی، عادات خواب ناسالم، مواد آور و یا برخی عوامل بیولوژیکی ایجاد شود. این مهم است که ابتدا بفهمید چه چیزی می‌تواند باعث مشکلات خواب شما شود و برای اختلال خواب به چه دکتری مراجعه کنیم؟

انواع اختلال های خواب وجود دارد که هر کدام علائم خاص خود را دارند. بی‌خوابی، پرخوابی، اختلال ریتم شبانه‌روزی، حمله خواب یا نارکولپسی، اختلال کابوس دیدن، اختلال‌های خواب REM و non-REM از شایع‌ترین اختلال‌های خواب به شمار می‌آیند. بی شک درمان نکردن این نوع اختلال در طولانی مدت می‌تواند موجب خستگی، تغییر خلق و خو ، دمدمی مزاج شدن، حساس و زودرنج شدن، کاهش قدرت تمرکز، کاهش خلاقیت و مهارت، عدم کنترل مشکلات، در برخی موارد توهم، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و چه بسا افسردگی شود.

اختلال بی خوابی

بی‌خوابی نوعی اختلال خواب است که دشواری در به خواب رفتن و خوابیدن مشخصه اصلی آن محسوب می‌شود. بی‌خوابی می‌تواند پیامد ابتلا به عارضه‌های جسمی و روانی، عادت های خواب نامناسب، مصرف بعضی داروها یا مواد مخدر و عامل‌های ژنتیک باشد. بی خوابی با علائم زیر همراه است:

به سختی به خواب رفتن
ناراحتی معده
بیمار مرتب در طول شب از خواب بیدار می‌شود و نمی‌تواند دوباره به راحتی بخوابد.
صبح بسیار زود از خواب بیدار شدن
بیمار حتی زمانی که خودش بدون صدای زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شود، احساس خستگی می‌کند.

نمونه هایی از شرایط پزشکی که می‌تواند باعث بی خوابی در افراد شود:

آلرژی بینی / سینوس
مشکلات دستگاه گوارش مانند ریفلاکس
مشکلات غدد درون ریز مانند پرکاری تیروئید
آرتروز
آسم
شرایط عصبی مانند بیماری پارکینسون
کمر درد مزمن
پر خوابی

اختلال پر خوابی یا خواب زدگی به معنای خواب آلودگی شدید در طول روز یا خوابیدن به مدت بسیار طولانی است.

اختلال ریتم خواب-بیداری شبانه روزی

اختلال خواب-بیداری باعث می‌شود که ساعت درونی و بیولوژیکی بدن نیمی از روز خاموش باشد و در نتیجه ساعات به خواب رفتن و بیدار شدن به هم بریزد که انجام مسئولیت‌ها یا وظایف شغلی را برای بیمار دشوار می‌کند.

حمله خواب

بیماران دچار نارکولپسی یا حمله خواب در طول روز ناگهان و بدون آن که کنترلی بر خود داشته باشند، به خواب میروند. حملات خواب می‌تواند در هر ساعتی از روز و هنگام انجام فعالیت‌های روزانه رخ دهد.

اختلال کابوس دیدن در خواب

کابوس دیدن اتفاقی کاملاً عادی است که همگی ما هر از گاه آن را تجربه می‌کنیم و با اختلال کابوس، که اختلالی نادر است، تفاوت دارد. اختلال کابوس به حالتی گفته می‌شود که فرد دائماً کابوس‌هایی می‌بیند که موجب پریشانی و مختل شدن خوابش می‌شود، عملکرد روزانه‌اش را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد یا باعث می‌شود از خوابیدن بترسد.

اختلال رفتاری خواب REM

در اختلال حرکت سریع چشم (REM)، یک حالت فلجی طبیعی خواب رخ می‌دهد که ما را حتی هنگام دیدن پرشورترین رویاها، آرام و بی‌حرکت نگه می‌دارد. این حالت فلج شدن معمولاً در فرد مبتلا به اختلال رفتاری خواب REM وجود ندارد، بنابراین فرد می‌تواند حرکاتی متناسب با رویای خود انجام بدهد. رویاها در صورت ابتلا به اختلال رفتاری خواب REM معمولاً زنده، جدی و آزاردهنده است.

سندرم پای بی‌قرار

هرچند پزشکان علت دقیق بروز سندرم پای بیقرار را نمی‌دانند، اما احتمال می‌دهند که ژنتیک در ابتلا به این عارضه نقش داشته باشد. تقریباً نیمی از بیماران دچار سندرم پای بی‌قرار دارای سابقه خانوادگی ابتلا به این اختلال هستند.

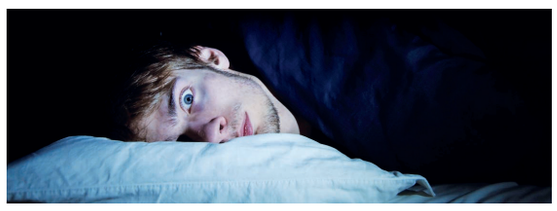
خوابگردی

عامل‌های متعددی باعث خوابگردی می‌شود، هرچند خواب گردی عموماً ارثی است. اگر والدین یا خواهر و برادرتان در خواب راه برود، احتمال خواب گرد شدن شما نیز ده درصد بیشتر از افراد بدون سابقه خانوادگی این اختلال خواهد بود.

اختلال خواب ناشی از افسردگی

بروز اختلالات در خواب می‌تواند ناشی از شرایط روانی مانند افسردگی باشد. مبارزات روانشناختی می‌تواند خوابیدن را دشوار کند، بی خوابی به خودی خود می‌تواند تغییراتی در روحیه ایجاد کند و تغییر در هورمون ها و فیزیولوژی می‌تواند هم به مشکلات روانپزشکی و هم به اختلال بی خوابی منجر شود. مشکلات خواب ممکن است نشانه افسردگی باشد و خطر بی خوابی شدید در بیماران دارای اختلالات افسردگی بسیار بیشتر است. مطالعات نشان می‌دهد که بی خوابی همچنین می‌تواند باعث افسردگی شود.

این مهم است که بدانید علائم افسردگی (مانند کم شدن انرژی، از دست دادن علاقه یا انگیزه، احساس غم یا ناامیدی) با بی خوابی در ارتباط هستند و یکی می‌تواند دیگری را بدتر کند. خبر خوب این است که هر دو قابل درمان هستند.



راه های درمان قطعی بی خوابی

برای افرادی که مدت زمان زیادی است که با اختلالات خواب درگیر هستند، می‌توان گفت که هیچ درمان سریعی برای درمان اختلال خواب وجود ندارد. اما گزینه های زیاد موثری هستند که می‌توانند برای درمان بی‌خوابی مفید باشند. درمان های مبتنی بر دارو می‌تواند برای برخی افراد در ابتدا مفید باشد اما برای درمان قطعی بی خوابی و در طولانی مدت اثرگذار نیستند. در کلینیک اعصاب و روان پیام تندرستی، متخصصین درمان بی خوابی برای افرادی که اختلال خواب شدیدی بر اثر سوء مصرف مواد مخدر و یا افسردگی دارند، عامل اصلی ایجاد مشکلات خواب افراد را ریشه یابی و به درمان هر بیمار بصورت جداگانه می‌پردازند، زیرا درمان عامل اصلی ایجاد بی‌خوابی در افراد متفاوت بوده و درمان جداگانه و منحصر به هر شخص بسیار موثرتر خواهد بود.

داروهای درمان اختلال های خواب

درمان دارویی رایج‌ترین روش برای رفع انواع بی خوابی به شمار می‌آید. هرچند برای درمان انواع اختلالات خواب داروی معینی تجویز می‌شود، اما به طور معمول ترکیبی از درمان دارویی و روش‌های دیگر برای غلبه بر اختلال های خواب به کار برده می‌شود.

داروهای زیر برای درمان اختلال های خواب تجویز می‌شود:

داروهای خواب آور
داروهای مخصوص درمان عارضه اصلی‌ای که باعث بروز اختلال خواب شده است.
مکمل‌های ملاتونین
داروهای سرماخوردگی یا آلرژی

پرخاشگری ناشی از کیفیت نامناسب خواب غالباً منجر به بروز اختلال خواب می‌شود. تعدیل خشم با مصرف دارو می‌تواند کیفیت خواب را بهبود دهد. داروهای مختلفی که برای بیماران دچار اختلال خواب تجویز می‌شود، خشم و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. از جمله داروهایی که برای کاهش خشم تجویز می‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بنزودیازپین‌ها: بنزودیازپین‌ها پرخاشگری یا آشفتگی حاد مربوط به اختلالات خواب را درمان می‌کنند، اما واکنش‌های گیج کننده‌ای را نیز ایجاد می‌کنند. چون احتمال سوءمصرف بنزودیازپین‌ها وجود دارد، این داروها را نباید به صورت مداوم بدون نظارت پزشک مصرف کرد.

داروهای ضد روان‌پریشی: مصرف دوز بالای این داروها احساس آرامش عمیقی را ایجاد می‌کند. پزشکان داروهای ضد روان‌پریشی را برای کاهش پرخاشگری و پریشانی بیماران تجویز می‌کنند. مصرف این داروها باعث کنترل حرکت‌های مکرر غیرارادی و بدون هدف هنگام خواب همراه است.

داروهای ضدافسردگی: این داروها اضطراب، تحریک‌پذیری و هیجاناتی را که منجر به آشفتگی و پریشانی ذهن بیماران می‌شود، کاهش می‌دهند.

داروهای تثبیت کننده خلق: این داروها برای کنترل پرخاشگری بیماران مبتلا به عارضه‌های روانی مختلفی مانند دمانس، اختلال شخصیت مرزی، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی تجویز می‌شود.

مصرف داروهای ضد روان‌پریشی توصیه استاندارد برای بیمارانی است که رفتارهای پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند. چنانچه بیمار دچار اختلال‌های خواب نیز باشد، ممکن است داروهای ضد روان‌پریشی درمان مناسبی برای اختلال خاص بیمار نباشد. به هر حال ما بهترین متخصص مغز و اعصاب برای درمان اختلالات خواب در این مرکز فوق تخصصی داریم که می‌توانند با روش های جدید نوع اختلال بیماران را تشخیص دهند و بهترین دارو را برای درمان اختلال خواب تجویز کند.

درمان اختلالات خواب

مشاوره برای درمان انواع اختلال خواب

داروهای خواب آور درمانی قطعی برای رفع مشکل اختلال خواب نیستند و علائم اصلی را برطرف نمی‌کنند. به همین دلیل بسیاری از بیماران به دنبال منابع دیگری برای درمان هستند که یکی از موثرترین آن‌ها مشاوره است. مصرف دارو مشکل را برای مدتی کوتاه برطرف می‌کند، اما می‌تواند اختلال خواب را در درازمدت تشدید کند. به علاوه بیمارانی که داروی خواب‌آور مصرف می‌کنند، وقتی تحمل بدنشان نسبت به اثر دارو افزایش می‌یابد، نتیجه مطلوبی از دارو نمی‌گیرند و به آن وابسته شوند. حتی اگر درمان اختلال خواب تشخیص داده شده مستلزم تجویز دارو باشد، چنانچه مشاوره در کنار مصرف دارو انجام شود و بیمار تغییرات مفیدی را در سبک زندگی‌اش ایجاد کند، نتیجه بهتری از این درمان ترکیبی به دست خواهد آمد.

رفتار درمانی شناختی (CBT)

بسیاری از مشکلات بی خوابی پیامد الگوهای رفتاری خاصی هستند که عواقب اجتماعی و هیجانی متعددی مانند اضطراب، افسردگی، اعتیاد و عارضه‌های دیگر را به دنبال دارند. رفتار درمانی شناختی (CBT)، مدیریت اختلال خواب مختلف را به بیماران آموزش می‌دهد. رفتاردرمانی شناختی به بیمار کمک می‌کند که رفتارش را قبل از خواب تغییر دهد و افکاری را که او را شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، متوقف کند. رفتار درمانی شناختی بر ارتقای مهارت‌های آرامش بدن و بهبود آن دسته از عادت‌های سبک زندگی تاکید دارد که بر الگوهای خواب اثر می‌گذارند. رفتار درمانی شناختی روشی موثر برای درمان علائم و مشکلات اصلی مولد اختلالات خواب است و در نهایت به بیمار کمک می‌کند تا آیین خواب سالمی را برای خود ایجاد کند.

درمان اختلالات خواب و عارضه های همزمان

بسیاری از بیمارانی که درصدد درمان اختلال خواب برمی‌آیند، همزمان با عارضه های دیگری مانند سوءمصرف مواد، افسردگی و داروهای خواب آور نیز دست و پنجه نرم می‌کنند. این گروه از بیماران به سرعت متوجه می‌شوند که خوددرمانی فقط اختلال خوابشان را تشدید می‌کند. شناسایی علت اصلی بروز این اختلال‌ها و ایجاد توانایی و مهارت‌های لازم در بیماران برای غلبه بر مشکلاتشان، موثرترین روش برای درمان این گروه از بیماران می‌باشد.