

## بهداشت خواب

دکتر سعید ممتازی

استادیار گروه روانپزشکی - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

### خلاصه :

بهداشت خواب را می‌توان دسته‌ای از رهنمودها و اقداماتی که در حفظ و ارتقاء کیفیت خواب مفید هستند تعریف کرد .

قواعد بهداشت خواب ، علاوه بر افراد سالم برای کسانی که بدون وجود اشکال عضوی بارز دچار بی‌خوابی خفیف یا متوسط هستند مفید خواهد بود . بعلاوه کسانی که بی‌خوابی شدید دارند نیز گرچه اغلب نیازمند مصرف دارو هستند از بکار بستن این قواعد نیز بهره خواهند برد (۱). قبل از شروع بحث لازم به تأکید است که در بهداشت خواب هم مانند تمام موضوعاتی که در طب و روانشناسی در مورد بشر گفته می‌شود تفاوت‌های فردی حائز اهمیت است و مصداق هیچ قاعده‌ای در مورد دو نفر کاملاً یکسان نیست (۲).

در این مقاله پس از بررسی سه گروه عوامل مؤثر بر سلامت خواب ، چند رهنمود ساده و کوتاه برای بهداشت خواب ارائه خواهد شد .

است . صرف نظر از تفاوت‌های فردی ، حساسیت به صدا با ازدیاد سن افراد افزایش می‌یابد . همچنین زنان نسبت به مردان به صدا حساس‌تر هستند . آستانه بیداری به مرحله خواب هم بستگی دارد و از این لحاظ خواب دلنا عمیق‌ترین مرحله خواب است . بعلاوه در طی خواب شبانه با کاهش تدریجی نیاز فرد به خواب ، به طور پیشرونده خواب سبکتر می‌شود .

### الف : عوامل مهم محیط خواب :

#### ۱- صدا:

حساسیت افراد به صدا در خواب بسیار متفاوت است . Rechtschaffen و همکارانش از یک مطالعه بر روی دانشجویان دریافتند که آستانه بیدار شدن در اثر صدا از نجوای با شدت ۱۵ دسی‌بل تا حد صدای دیسکو با شدت ۱۰۰ دسی‌بل متفاوت