

بی خوابی و رابطه آن با اضطراب

دوکتورس نجیبه صخره^۱

^۱ استاد دانشکده طب مؤسسه تحصیلات عالی خصوصی تاج-افغانستان

چکیده

بی خوابی همچنین به عنوان یک اختلال خواب شناخته می شود که در آن افراد، مشکل خوابیدن دارند. در این مقاله علمی طبی شرح مفصلی از انواع مختلف بی خوابی را مورد بحث علمی قرار می دهیم و دلایل بی خوابی، علائم و نشانه های مختلف این اختلال با اضطراب آن مورد بحث قرار می گیرد. تمرکز عمومی بر روی تشخیص اختلال خواب هست که عوامل خطر بی خوابی توصیف می شود، هدف اصلی این تحقیق روش های درمانی جایگزین بی خوابی و چگونگی پیشگیری از ابتلا به این اختلال است. همچنان اختلال بی خوابی بخش عمده ای جمعیت از مردم را به صورت موقعیتی یا مزمن تحت تأثیر قرار داده و از جمله شایع ترین شکایات در علم طبابت است. این اختلال عمدتاً با عدم رضایت از مدت زمان خواب یا کیفیت و مشکلات شروع یا حفظ خواب همراه با پریشانی قابل توجه و اختلال در عملکرد روز مشخص شده و به عنوان شکایت اصلی رونما گردیده یا بیشتر اوقات با سایر اختلالات طبی یا روانی، مانند درد و افسردگی اتفاق می افتد. بی خوابی دوامدار با عوارض نامطلوب درازمدت سلامت روحی، از جمله کاهش کیفیت زندگی و عوارض جسمی و روانی مرتبط است.

واژه های کلیدی: بی خوابی، اختلال خواب، افسردگی، روحی و اضطراب