



بی خوابی

Slaapproblemen 1



این ها چه اند؟

مردم همه به یک اندازه مساوی خواب نمیکنند: یکی ده ساعت خواب ضرورت دارد، دیگری بعد از شش ساعت کاملاً استراحت کرده است. تقریباً هرکس را گاهی به مشکل خواب میرسد. بعضی اشخاص در میان ویاصبح بسیار وقت بیدار میشوند. از تحقیق معلوم میشود که بسیار مردم که فکر میکنند که هیچ چشم خود را بسته نمیکنند، باز هم یک چند ساعت میخوابند. یک ساعت بیدار دراز کشیدن را انسان اغلباً به اندازه نیم شب احساس میکند. بعضی کسان بیدار دراز کشیدن را ناگوار میآیند، دیگران را این چیز مانع نمیشود. از نظر طبی ما فقط زمانی صحبت از یک مشکل خواب میکنیم که اگر کسی مدت طولانی خراب میخوابد و خود را در روز خسته، زود عصبانی شونده و خواب آلود احساس میکند. مصروفیت های روزانه را خوب نمیتوانند و تمرکز فکری (جمع کردن حواس) مشکل است.

Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

- شما می‌توانید اقدامات مختلف را روی دست بگیرید تا بهتر بخوابید. بهترین نتایج را می‌توانید توقع کنید اگر شما مشوره‌های ذیل را مدت چند هفته در عمل پیاده کنید.
- در جریان روز بیدار باشید. بروید کاری انجام دهید اگر خطر وجود دارد که در یک خواب کوتاه روزفرو می‌روید.
 - در شب به اندازه بسیار زیاد نخوردن می‌تواند کمک کند. همچنان بهتر است در سه ساعت آخر که شما هنوز بیدار هستید، چیزی نخورید. بعضی مردم بهتر می‌خوابند اگر آنها در شب هیچ قهوه نمی‌نوشند. قهوه بدون کافئین هیچ ضرر ندارد.
 - در حبه مشروب متوجه باشید. بعضی کسان می‌توانند با یک گیلان مشروب قبل از خواب به آسانی بخواب بروند، اما توسط مشروب می‌توانید در میان بیدار شوید. علاوه بر آن مشروب باعث میشود که شما کمتر عمیق می‌خوابید بنا خوب و کافی استراحت کرده نمی‌توانید.
 - سعی کنید تا خود را در ساعت آخر قبل از به بستر رفتن، آرام سازید. نه اینکه زود لحظه هموار کردن لباس‌های شسته شده و یا انجام کارهای دفتر. همچنان تلویزیون تماشا کردن شمارا فعال نگه میدارد. بهتر است لحظه قدم زدن بروید و یا یک حمام گرم بگیرید. همچنان آمیزش جنسی می‌تواند راحت دهنده باشد و می‌تواند به خواب رفتن را آسان سازد.
 - اگر شما به وقت به بستر می‌روید، لازم نیست که تشویش کنید که شما «ساعت‌های خود را پوره نمی‌کنید». به یک وقت ثابت به بستر رفتن و از بستر بلند شدن بعضی وقت کمک میکند.
 - اگر شما توسط صداهای اذیت کننده ناراحت می‌شوید، پوشک‌های گوش ممکن یک حل خوب است. آنها را می‌توان از دراگستور خریداری کرد.
 - از بستر بلند شوید اگر موفق به خوابیدن نمی‌شوید بروید کاری انجام دهید که حواس شما را تغییر میدهد و آرام می‌سازد، مثلاً گوش کردن یک موزیک آرام.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.
- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
 - Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
 - Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussendoor wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
 - Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
 - Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
 - Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
 - Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

- با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:
- اگر پروبلیمهای خواب شما توسط تکلیف‌های جسمانی ایجاد شده اند؛
 - اگر شما هفته‌ها خراب می‌خوابید و مشوره‌ها کمک نمی‌کنند؛
 - اگر خراب خواب کردن فعالیت شما در روزها اذیت میکند؛
 - اگر شما معلومات می‌خواهید در باره یک کورس خواب؛
 - اگر تابلیت‌های خواب استفاده می‌کنید و می‌خواهید که دیگر استفاده نکنید؛ داکتر خانگی (فامیلی) می‌تواند شمارا در آن رهنمائی کند.

داکتر (خانگی) فامیلی در مجموع دواهای خواب را ممنوع خواهد ساخت، زیرا اینها فائده‌های کم و ضررهای زیاد دارند. دواهای خواب، خواب شمارا کم طولانی می‌سازند. بدن زود با آن عادت میکند و اثر مطلوب - خوب خواب کردن - در چند هفته از بین می‌رود. یک اثر جانبی تابلیت‌های خواب عبارت از گیجی در روز است.

Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
- Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- Als u informatie wilt over een slaapcursus;
- Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect - goed slapen - verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers