

مشکل خواب

Slaapproblemen 1

این چیست؟

همه افراد به یک اندازه نمی‌خوابند: یکی به ده ساعت خواب نیاز دارد، برای دیگری شش ساعت خواب کافی است. تقریباً همه افراد گاهی مشکل به خواب می‌روند. بعضی‌ها در میانه خواب یا صبح زود بیدار می‌شوند.

پژوهش نشان داده است که افرادی که فکر می‌کنند اصلاً چشم بر هم نگذاشته‌اند، چند ساعتی خواب می‌کنند. یک ساعت بیدار ماندن به اندازه نصف یک شب احساس می‌شود. بعضی افراد از بیدار ماندن خوششان نمی‌آید و برای برخی دیگر مشکلی نیست. از نظر پزشکی زمانی گفته می‌شود که کسی با مشکل خواب مواجه است که زمانی طولانی بد بخوابد و در روز خود را خسته، زودرنج یا خوابالود احساس کند. کارهای روزانه به خوبی انجام نمی‌گیرد و تمرکز مشکل می‌شود.

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.

خودتان چه می توانید بکنید؟

- خود شما می توانید اقدامات مختلفی برای بهتر خوابیدن انجام دهید. بهترین نتیجه را زمانی می گیرید که به مدت چند هفته توصیه های زیر را به کار ببندید.
- روزها بیدار بمانید. اگر چرتان گرفت خودتان را به کاری مشغول کنید.
 - اگر شب ها زیاد نخورید کمک می کند. بهتر است در سه ساعت آخری که بیدارید، چیزی نخورید.
 - بعضی ها اگر شب قهوه ننوشند، بهتر می خوابند. قهوه بدون کافئین هم بی ضرر است.
 - در نوشیدن الکل مراقب باشید. برخی اشخاص می توانند با گیلای شرب قبل از خواب راحت تر بخوابند، اما در صورت نوشیدن الکل امکان دارد که در نیمه خواب بیدار شوید. الکل باعث می شود که خوابتان عمیق نباشد و در نتیجه استراحت کافی نکنید.
 - سعی کنید در ساعت آخر بیداری آرام باشید. نخواهید زود لباس های شسته را آویزان کنید یا کارهای اداری را انجام دهید. نگاه کردن به تلویزیون شما را فعال نگه می دارد. بهتر است کمی قدم بزنید یا دوش آب گرم بگیرید. عشق بازی هم می تواند آرامش دهنده باشد و خوابیدن را آسان کند.
 - اگر از سر و صدا ناراحت می شوید، بهترین راه استفاده از گوشی مخصوص (oordopjes) است. این را در درازا استور می فروشند.
 - اگر خوابتان نمی گیرد بلند شوید و کاری انجام دهید که آرام شوید، برای مثال به موسیقی آرام گوش دهید.

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 زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

- در صورت وجود موارد زیر رجوع کردن به پزشک خانواده مفید است:
- اگر مشکل خواب شما به علت ناراحتی جسمی است؛
 - اگر هفته های طولانی بد می خوابید و توصیه های بالا سودی ندارند؛
 - اگر مشکل خواب سبب اختلال در کار روزانه تان می شود؛
 - اگر اطلاعاتی درباره دوره آموزشی خواب می خواهید؛
 - اگر از فرصت خواب استفاده می کنید و دیگر نمی خواهید مصرف کنید؛ پزشک خانواده می تواند راهنمایی تان کند.

پزشک خانوادگی در مجموع مصرف داروی خواب آور را توصیه نخواهد کرد، زیرا ضررهای جانبی زیاد و سودمندی اندکی دارد. داروهای خواب آور خیلی کم بر خواب شما می افزایند. بدن به آن عادت کرده و پس از چند هفته به منظور دلخواه - خوب خوابیدن - نمی رسد. یکی از تاثیرات جانبی داروی خواب آور بیحالی 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 slaadmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaadmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaadmiddelen 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