



تغییرات رفتاری - بهم خوردن نظم خواب

برای فایل PDF کلیک کنید

به کانال تلگرام ما به پیوندید



با نزدیک شدن غروب آفتاب، پدر بزرگ دچار اضطراب و نگرانی می شد. بی هدف راه می رفت و گاهی فریاد می کشید. داخل اتاق خودش با مادرش که سی سال قبل فوت کرده بود صحبت می کرد. این رفتار کما بیش در طول شب ادامه داشت و خواب و آسایش دیگران را نیز مختل کرده بود. یک شب سرد زمستان، پدر بزرگ با لباس خواب و دمپایی، از منزل خارج و در کوچه و خیابان سرگردان شد.

بهم خوردن نظم خواب

با پیشرفت بیماری، بیمار ممکن است دچار بهم خوردن نظم خواب شود. بیمار که در طول روز روال زندگی معمولی خود را دنبال میکند، هنگام شب و معمولاً با شروع غروب آفتاب، به گیجی، سردرگمی، عدم آگاهی به زمان و مکان و اشخاص، اضطراب، و بی قراری دچار میشود. بیمار ممکن است داد و فریاد کند، دچار توهم شود، و یا بی هدف حرکت کند.

افراد مسن و خصوصاً مبتلایان به دمانس، در بیشتر مواقع، خواب کافی و یک نواختی ندارند و ممکن است بارها در طول شب از خواب بیدار شوند. در بیمار مبتلا به دمانس، بیدار شدن از خواب می تواند همراه با عدم شناخت زمان و مکان، و بروز بی قراری و سایر اختلالات رفتاری باشد. برای مثال بیمار ممکن است نیمه های شب از خواب بیدار شود و با تصور اینکه وقت رفتن به سر کار است، لباس بپوشد.

در پایان روز، درد، تب، و سایر نشانه های انواع بیماریها تشدید میشوند. عامل مهم دیگری که باعث تغییرات رفتاری بیماران مبتلا به دمانس در پایان روز میشود، تشدید عوارض فوق و درک احساس بیشتر درد، مثلاً درد آرتروز، در پایان روز و همزمان با تاریکی شب میباشد .

دلایل بهم خوردن نظم خواب

در مغز ما یک ساعت درونی وجود دارد (internal body clock) که مسئول هماهنگ کردن فعالیت های ما، با تغییرات شبانه روز است. احتمالاً، مهمترین دلیل بهم خوردن نظم خواب، تخریب آن دسته از سلول های مغز که کنترل این ساعت درونی را بر عهده دارند میباشد. با گسترش تخریب سلولهای مغز، ظرفیت پردازش اطلاعات توسط مغز بیمار کاهش می یابد. در نتیجه، درک و فهم بسیاری از احساسات، مانند آغاز شب و شروع تاریکی، برای وی مشکلتر میشود و عوارض رفتاری زیادی به دنبال میآورد.

سازشگری با بهم خوردن نظم خواب

مراقبین میتوانند با انجام تغییرات مناسب در محیط زندگی، ایجاد نظم و ترتیب در فعالیتهای روزانه، و توجه به مشکلات جسمی و روحی بیماران، عوارض ناشی از بهم خوردن نظم خواب را به حد اقل برسانند.

توصیه های سازشگری: تغییرات محیطی

- برای محیط زندگی بیمار، روشنایی کافی تامین کنید. محیط تاریک یا کم نور، در بیمار تولید اضطراب میکند.
- در پایان روز و قبل از تاریک شدن هوا، پرده ها را بکشید و چراغ ها را روشن کنید و با این کار، انتقال حال و هوای بیمار را از روز به شب، آسان کنید.
- اتاق بیمار را به وسایل آسایش و ایمنی مجهز کنید از جمله اطمینان حاصل کنید که در مورد تنظیم درجه حرارت، وجود چراغ خواب، پنجره های بسته و قفل شده، و غیره کمبودی وجود ندارد.
- اطمینان حاصل کنید که اگر بیمار نیمه های شب از اتاق خارج شد، شما آگاه خواهید شد. می توانید از وسایل ردیاب حرکتی (motion detector)، یا دیده بان کودک (baby monitor)، یا وسیله ی آگاهی دهنده ی دیگری استفاده کنید.
- به خطرات احتمالی که در ساعات شب برای بیمار بوجود میاید توجه کنید. بیمار ممکن است در ساعات غیر معمول و با لباس نامناسب از منزل خارج شود و نتواند راه بازگشت را بیابد. یا در نیمه شب به آشپزخانه برود و اجاق گاز را روشن کند.

توصیه های سازشگری: ایجاد نظم و ترتیب

- برنامه کار روزانه را بر پایه یک روال منظم، ساده، تکراری، و قابل پیش بینی پایه گذاری کنید. برای مثال، وعده های غذایی و دارویی، زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، پیاده روی، و غیره را همواره در ساعات معین انجام دهید.
- شام بیمار بایستی سبک باشد در حالی که وعده ی ناهار می تواند کاملتر باشد.

- از مصرف خوراکی های محرک توسط بیمار، مانند شیرینی، چای، قهوه، و نوشابه، در ساعات بعد از صرف ناهار تا پایان روز اجتناب کنید.
- از محرک های حسی در ساعات شب بکاهید و سر و صدای شبانه را به حداقل برسانید. از جمله صدای بلند تلویزیون، شلوغی بچه ها، و صحبت بلند ملاقات کنندگان را تحت کنترل در آورید.

توصیه های سازشگری: مشکلات جسمی و روحی

- در رفتار خود دقت کنید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما، برای بیمار اطمینان بخش است و اضطراب و نگرانی شما، بیمار را هیجان زده و مضطرب میکند.
- به ناراحتی های فیزیکی و روحی بیمار توجه کنید. از جمله، گرسنگی یا تشنگی، سردی یا گرمی اتاق، تب، یبوست، خارش، عفونت، و همچنین خستگی فیزیکی و روحی بیمار در پایان روز، همواره مشکل آفرینند.
- برنامه های فیزیکی بیشتری برای بیمار تدارک ببینید و از خواب زیاد او در طول روز اجتناب کنید. بیماری که ساعت های طولانی بعد از ظهر بخوابد، دچار کم خوابی شبانه می شود.
- از به کار بردن زور اجتناب کنید. نکه داشتن بیمار و به کار بردن زور، او را بیشتر عصبانی می کند و به اضطراب بیمار میافزاید. برای خواباندن بیمار از زور استفاده نکنید.
- از جملات آرامش بخش استفاده کنید و به بیمار اطمینان خاطر دهید. مثلاً می توانید بگویید: «همه چیز درست است.» یا «نگران نباشید، من پیش شما هستم».
- به سلامت جسمی و روحی مراقب هم توجه کنید. اگر شما در پایان روز خسته و فرسوده هستید، بیمار این حالت را از رفتار و قیافه شما درک می کند و در روحیه و رفتار او اثر می گذارد.

به پزشک مراجعه کنید

در صورتی که اقدامات سازشگری با بیمار مؤثر واقع نشد، با پزشک مشورت کنید. لیست دارویی و پرونده سوابق پزشکی بیمار را همراه داشته باشید و به پزشک نشان دهید. وی با توجه به نتیجه معاینات بالینی، آزمون های روانشناختی، و بررسی عوارض داروهای مصرفی بیمار و امکان تداخل نامطلوب آنها، نسبت به تشخیص و مداخله درمانی مناسب تصمیم میگیرد.

در صورتی که بیمار به اپنه خواب دچار است (sleep apnea) توقف مکرر تنفس در ساعات خواب. توضیح بیشتر در پیوست، آن را به پزشک یادآوری کنید و از او راهنمایی بگیرید.

از خودتان مراقبت کنید

بهم خوردن نظم خواب بیمار، استراحت مراقب را نیز مختل می کند و از راندمان و مؤثر بودن کار او می کاهد. مراقب بایستی سالم و کاملاً آماده به کار باشد تا بتواند به خوبی از بیمار مراقبت کند. به این توصیه ها توجه کنید:

- از افراد دیگر برای مراقبت از بیمار و انجام کارها کمک بگیرید.
- سعی کنید با خواب کوتاه و نیم ساعته در طول روز، تجدید انرژی کنید.
- از ورزش، مصرف غذای سالم در نوبت های مرتب، دیدن دوستان، و کارهایی که برایتان خوشایند است غافل نمانید.

پیوست: آپنه خواب

از ویکی پدیا

وقفه تنفسی در خواب یا **قطع تنفس در خواب** یا **آپنه خواب** (sleep apnea) یک اختلال است که باعث توقف تنفس برای مدت کوتاهی در طول خواب می شود. این دوره ها آپنه (apneas) نامیده می شود. آپنه ها «معمولاً» بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه طول خواهند کشید و در موارد شدید، آپنه ها می توانند صدها بار در هر شب تکرار شوند. شخص با احساس خفگی به دفعات مکرر از خواب می پرد، هر کدام از آپنه ها می تواند تا ۲ دقیقه نیز به طول انجامد، خود فرد معمولاً از آنها مطلع نمی گردد.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

وبسایت آلزایمر کرمان

وبسایت آلزایمر ایران

اختلال خواب، وبسایت انجمن آلزایمر ایران

به هم خوردن نظم خواب، وبسایت انجمن آلزایمر امریکا

وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا