

نویسنده: مهندس مهدی صمدانی
به روز رسانی: بهمن ۱۳۹۸

در این مقاله می‌خوانیم:

- به هم خوردن نظم خواب چیست و دلایل آن کدام است؟
- چگونه با به هم خوردن نظم خواب سازشگری کنیم؟
 - تغییرات سازشگرانه در محیط زندگی؛
 - ایجاد نظم و ترتیب در فعالیتهای روزانه؛
 - و توجه به مشکلات جسمی و روحی بیماران.
- آیا کم‌خوابی و استرس مراقبت کننده بر رفتار بیمار اثر می‌گذارد؟

برای مثال:

با نزدیک شدن غروب آفتاب، پدر بزرگ دچار اضطراب و نگرانی می‌شود. بی‌هدف راه می‌رود و گاهی فریاد می‌کشد. داخل اتاق خود با مادرش که سی سال قبل فوت کرده بود صحبت می‌کند. این رفتار کمابیش در طول شب نیز ادامه داشت و خواب و آسایش دیگران را مختل کرده بود. یک شب سرد زمستان، پدر بزرگ با لباس خواب و دمپایی، از منزل خارج و در کوچه و خیابان سرگردان شد.

به هم خوردن نظم خواب

با پیشروی بیماری، عزیز شما ممکن است دچار عارضه به هم خوردن نظم خواب شود. او 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، و اضطراب و بی‌قراری دچار می‌شود. عزیزتان ممکن است داد و فریاد کند، دچار توهم شود، و یا بی‌هدف حرکت کند.

افراد مسن و خصوصاً مبتلایان به فرسایش مغز، در بیشتر مواقع، خواب کافی و یک‌نواختی ندارند و ممکن است بارها در طول شب از خواب بیدار شوند. در بیمار مبتلا به فرسایش مغز، بیدار شدن از خواب می‌تواند همراه با عدم شناخت زمان و مکان، بروز بی‌قراری، و سایر اختلالات رفتاری باشد. برای مثال بیمار ممکن است نیمه‌های شب از خواب بیدار شود و با تصور اینکه وقت رفتن به سر کار است، لباس بپوشد و از منزل خارج شود.

در پایان روز، درد، تب، و سایر عوارض انواع بیماری‌ها تشدید می‌شوند. عامل مهم دیگری که باعث تغییر رفتار بیماران مبتلا به فرسایش مغز می‌شود، تشدید عوارض فوق و درک احساس بیشتر درد، مثلاً درد آرتروز، در پایان روز و هم‌زمان با تاریکی شب می‌باشد.

دلایل به هم خوردن نظم خواب

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

سازشگری با به هم خوردن نظم خواب

مراقبت کنندگان می‌توانند با انجام تغییرات مناسب در سه زمینه، عوارض ناشی از به هم خوردن نظم خواب را به حداقل برسانند:

- تغییرات سازشگرانه در محیط زندگی،
- ایجاد نظم و ترتیب در فعالیت‌های روزانه،
- و توجه به مشکلات جسمی و روحی بیماران.

توصیه‌های سازشگری: تغییرات محیطی

- برای محیط زندگی عزیزتان، روشنایی کافی تامین کنید. محیط تاریک یا کم‌نور، در او تولید اضطراب می‌کند.
- در پایان روز و قبل از تاریک شدن هوا، پرده‌ها را بکشید و چراغ‌ها را روشن کنید و با این کار، انتقال حال و هوای عزیزتان را از روز به شب، آسان کنید.
- اتاق عزیزتان را به وسایل آسایش و ایمنی مجهز کنید از جمله اطمینان حاصل کنید که در مورد تنظیم درجه حرارت، وجود چراغ خواب، پنجره‌های بسته و قفل شده، و غیره کمبودی وجود ندارد.
- اطمینان حاصل کنید که اگر عزیزتان نیمه‌های شب از اتاق خارج شد، شما آگاه خواهید شد. می‌توانید از وسایل ردیاب حرکتی (motion detector)، یا دیده‌بان کودک (baby monitor)، یا وسیله‌ی آگاهی دهنده‌ی دیگری استفاده کنید.
- به‌خطرات احتمالی که در ساعات شب برای عزیزتان بوجود می‌آید توجه کنید. او 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.

توصیه‌های سازشگری: ایجاد نظم و ترتیب

- برنامه کار روزانه را بر پایه یک روال منظم، ساده، تکراری، و قابل پیش‌بینی پایه گذاری کنید. برای مثال، وعده‌های غذایی و دارویی، زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، پیاده روی، و غیره را همواره در ساعات معین انجام دهید. مقاله برنامه‌ریزی روزانه و هفتگی وبسایت درد آشنا را مطالعه کنید.
- شام عزیزتان بایستی سبک باشد درحالی‌که وعده‌ی نهار می‌تواند کاملتر باشد.

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

توصیه‌های سازشگری: مشکلات جسمی و روحی

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

به پزشک مراجعه کنید

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

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

از خودتان مراقبت کنید

به هم خوردن نظم خواب بیمار، استراحت مراقبت کننده را نیز مختل می‌کند و از راندمان و مؤثر بودن کار او می‌کاهد. مراقبت کننده بایستی سالم و کاملاً آماده به کار باشد تا بتواند به خوبی از بیمار مراقبت کند. به این توصیه‌ها توجه کنید:

- از افراد دیگر برای مراقبت کردن از عزیزتان 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 نوبت‌های مرتب، دیدن دوستان، و کارهایی که برایتان خوش‌آیند است غافل نمانید.
- مقاله‌های مراقبت کردن از مراقبت کننده وبسایت دردآشنا را مطالعه کنید.

بیوست: اپنه خواب

وقفه تنفسی در خواب، قطع تنفس در خواب، یا اپنه خواب (sleep apnea) یک اختلال است که باعث توقف تنفس برای مدت کوتاهی در طول خواب می‌شود. این دوره‌های قطع تنفس اپنه نامیده می‌شوند (apneas). اپنه‌ها معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه و بعضاً تا ۲ دقیقه طول می‌کشند و در موارد شدید، آنها می‌توانند صدها بار در هر شب تکرار شوند. شخص با احساس خفگی به دفعات مکرر از خواب می‌پرد، ولی خود او معمولاً از این مشکل آگاه نیست.