

دلایل اصلی پر خوابی و راهکارهایی برای برطرف کردن پر خوابی

6 شهریور 1402

پر خوابی یک روند طبیعی است، اما تکرار و ادامه آن در طولانی مدت ممکن است یک دلیل زمینه‌ای داشته باشد. این اختلال خواب چیزی فراتر از حس خستگی است. افراد مبتلا به پر خوابی، بیشتر از اینکه احساس خستگی کنند، خواب‌آلوده هستند و زمانی که باید هوشیار باشند، تمایل به خواب دارند.

بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده آمریکا (CDC) [۱] بزرگسالان معمولاً بین ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله، نیاز به خواب کمی بیشتر است و این زمان به ۸ تا ۱۰ ساعت در شب افزایش می‌یابد.

در اغلب موارد، افرادی هستند که حتی بیش از حد معمول (۹ ساعت یا بیشتر در شبانه‌روز) می‌خوابند، اما همچنان احساس خستگی و خواب‌آلودگی در آنها وجود دارد و برطرف نمی‌شود. به گفته کارشناسان، یکی از علائم رایج پر خوابی این است که هرچه بیشتر بخوابید، احساس بدتری خواهید داشت و خستگی و میل شدید به خواب در شما افزایش خواهد یافت.

برخی دیگر از علائم پر خوابی شامل موارد زیر است:

با زنگ ساعت بیدار می‌شوید، اما آن را خاموش می‌کنید و دوباره به خواب می‌روید.
از خواب بیدار می‌شوید، اما نمی‌توانید از رختخواب بیرون بروید.
بیشتر روزها با سردرد از خواب بیدار می‌شوید.
هرچقدر هم که بخوابید، باز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید.
به ندرت احساس شادابی را تجربه می‌کنید.
اگر این رفتارها بیش از ۶ تا ۸ هفته ادامه داشت، لازم است به یک متخصص مراجعه کنید.

علل شایع پر خوابی

پر خوابی عموماً نشانه یک اختلال زمینه‌ای است؛ بنابراین، تعیین علت زمینه‌ای بخش مهمی از روند درمان و اثربخشی آن است.

دو اختلال در پر خوابی نقش دارند:

– آپنه خواب درمان نشده: اختلالی که باعث می‌شود در هنگام خواب، دچار تنگی و توقف تنفس شوید. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، مغز برای حفاظت از شما، به بدن دستور می‌دهد که بیدار شود. افراد مبتلا به آپنه خواب شدید می‌توانند بیش از ۳۰ بار در طول خواب بیدار شوند! بیداری مداوم، فرد را از داشتن

یک خواب سالم و آرام محروم می‌کند.

خواب‌آلودگی در طول روز، سردردهای صبحگاهی و احساس خستگی در هنگام بیدار شدن از علائم شایع آپنه خواب هستند. خوشبختانه، تشخیص و کنترل آپنه خواب با مراجعه به یک متخصص خواب امکان‌پذیر است.



– اختلال افسردگی: یک اختلال خلقی است که باعث احساس غم و اندوه مداوم، بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید، اختلال در تفکر، حافظه، خوردن و خوابیدن می‌شود. افراد مبتلا به افسردگی معمولاً بیش از حد می‌خوابند، زیرا خوابیدن برای آنها نوعی راه فرار است که مانع از رویارویی با واقعیت‌های زندگی می‌شود. ۱۵ درصد از افراد مبتلا به افسردگی دچار پرخوابی می‌شوند.

سایر شرایطی که منجر به پرخوابی می‌شوند عبارتند از:

نارکولپسی یا حمله خواب، دردهای مزمن، کم‌کاری تیروئید و مصرف داروهای خاص.

نکاتی برای برطرف کردن پرخوابی

چندین راه وجود دارد که می‌توانید برای مدیریت علائم پرخوابی خود انجام دهید:

زمان بیداری ثابتی را تعیین کنید و به آن پایبند باشید. یک یا دو ساعت خواب اضافی باعث نمی‌شود احساس بهتری داشته باشید. بنابراین، یک ساعت بیداری ثابت تنظیم کنید و سر ساعت از خواب برخیزید.

به محض اینکه از خواب بیدار شدید، رختخواب خود را مرتب کنید و تا حال و هوای خواب را از اتاقتان دور کنید.

ساعت یا موبایلی که قرار است شما را از خواب بیدار کند، در محلی دورتر از تخت خواب قرار دهید که برای خاموش کردن آن مجبور شوید از تخت بیرون بیایید.

دلیل خاصی برای بیدار شدن داشته باشید. یک قرار صبحانه یا پیاده‌روی می‌تواند انگیزه لازم برای بلند شدن از رختخواب را برایتان فراهم کند.

بلافاصله پس از بیدار شدن، صورت خود را بشوئید تا سرحال شوید و خواب از سرتان بپرد.

به محض بیدار شدن از خواب، فعالیت بدنی داشته باشید؛ انجام چند حرکت کششی حین بیدار شدن، قادر است خواب‌آلودگی را از بین ببرد.

اگر برایتان مقدور است صبح‌ها دقایقی را در محیط خارج از خانه (تراس، حیاط خلوت و ...) بگذرانید. قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی می‌تواند برای افزایش هوشیاری بسیار مفید باشد و مغزتان را بیدار کند.

خوردن یک فنجان قهوه در آغاز روز نیز می‌تواند انرژی شما را بالا ببرد و خواب‌آلودگی را رفع کند.