

راهکارهای مدیریت اختلالات خواب ناشی از استرس‌های دوران جنگ

16 فروردین 1405

یک متخصص اعصاب و روان، به بررسی موضوع اختلالات خواب، به‌ویژه بی‌خوابی‌های ناشی از استرس، اضطراب و شرایط جنگی پرداخت.

دکتر شاهین نوروزی، متخصص اعصاب و روان، به بررسی موضوع اختلالات خواب، به‌ویژه بی‌خوابی‌های ناشی از استرس، اضطراب و شرایط جنگی پرداخت.

وی با اشاره به استرس‌های پس از سانحه (PTSD) اظهار داشت: در این شرایط، افراد معمولاً دچار اختلال در شروع یا تداوم خواب خود می‌شوند.

این متخصص اعصاب و روان تأکید کرد: در گام نخست، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای اهمیت بالایی دارد.

وی در این باره افزود: اختلالات اضطرابی، افسردگی و استرس پس از سانحه باید ابتدا از طریق درمان‌های روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی تحت مدیریت قرار بگیرند. همچنین توصیه‌های لازم برای کنترل شرایط استرس‌زا از جمله انجام تمرین‌های آرام‌سازی عضلانی، تمرین تنفس شکمی و تکنیک‌های ریلکسیشن باید به‌طور جدی دنبال شود.

نوروزی در ادامه به تبیین مراحل درمان بی‌خوابی پرداخت و گفت: پس از کنترل بیماری‌های زمینه‌ای، اولویت با درمان شناختی-رفتاری اختلال خواب است. در صورتی که این روش‌ها پاسخگو نباشند، قدم بعدی استفاده از درمان‌های دارویی تحت نظر روان‌پزشک خواهد بود.

وی با اشاره به گزینه‌های دارویی ایمن‌تر خاطرنشان کرد: می‌توان ابتدا از داروهایی با عوارض کمتر استفاده کرد؛ برای نمونه، دسته‌ای از آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند بدون ایجاد وابستگی، باعث بهبود وضعیت خواب شوند. همچنین در مواردی که فرد در شروع خواب با مشکل مواجه است، تجویز داروهایی مانند ملاتونین می‌تواند در مدیریت بی‌خوابی بیمارانی که بر اثر استرس و اضطراب دچار اختلال شده‌اند، مؤثر واقع شود.