

اختلال خواب

www.ketab.ir

تالیف :

عرفان جعفری

سرشناسه	جعفری، عرفان، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	اختلال خواب/ تألیف عرفان جعفری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات روان‌شناسان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	ص ۳۸؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۶۵۵-۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص ۳۷ - ۳۸
موضوع	اختلالات خواب Sleep disorders بی‌خوابی Insomnia
رده بندی کنگره	RC۵۴۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۴۹۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۱۵۸۲۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. کثیر این اثر به هر صورت ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و محل ابداع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ravanshenasan.pub@gmail.com

اختلال خواب

چاپ و صحافی: عرفان

تألیف: عرفان جعفری

شمارگان: ۳۰۰

ناشر: روان شناسان

تعداد صفحات: ۳۸

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۱

قیمت: ۵۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۶۵۵-۳-۰

۷	مقدمه
۱۲	اختلال خواب
۱۳	طبقه بندی کلی اختلالات خواب
۱۳	بد خوابی یا دیس سومنیا
۱۴	اختلالات خواب
۱۴	اختلالات طبقه بندی نشده ی خواب
۱۵	انواع اختلالات خواب
۱۵	بی خوابی
۱۶	حمله ی خواب
۱۷	خرخر
۱۸	سندرم پاهای بی قرار
۱۹	وقفه ی تنفسی
۲۰	نظریات خواب
۲۰	نظریات روان شناسی
۲۱	دیدگاه زیست پزشکی و عصب شناسی

مقدمه

اختلال های مرتبط با خواب در کودکان به معنی پایین آمدن بیش از حد یا افزایش بیش از حد خواب متناسب با سن، انواع غیر طبیعی خواب، رفتارهای غیر طبیعی در خواب، می شود.

اختلال های خواب شایع ترین مشکل رفتاری در بین کودکان است. تشخیص اختلال های خواب بالینی است، اگرچه در بعضی از موارد ممکن است مطالعات اختصاصی و آزمایشگاه خواب (sleep lab) مورد نیاز باشد.

درمان موجود جهت مشکلات خواب شامل بررسی زیستی - روانی و اجتماعی همراه می باشد.

فوق تخصص تکاملی - رفتاری کودکان نقش اساسی در درمان مشکلات خواب کودکان دارد اما مشاوره با بقیه تخصص ها نیز نیاز است. موثرترین راه بررسی

مشکلات خواب، بهبود بهداشت خواب و درمان مناسب اختلال های رفتاری همراه خواب می باشد.

در صورتی که اختلال خواب در کودکان درمان نشود، منجر به عوارضی نظیر اختلال در توجه و تمرکز، حافظه، یادگیری و رفتاری می شود. کودکانی که دچار اختلال خواب هستند از نظر بازده فعالیت های درسی در سطح پایین تری نسبت به بقیه کودکان می باشند.

اختلالات خواب در کودکان به چه صورتی تظاهر می کنند؟

بیشتر مشکلات خواب در کودکان ممکن است به طور وسیعی ناشی از ناکافی بودن مدت زمان خواب برای هر سن خاص (کمیت ناکافی خواب) یا ناشی از بی نظمی و گسیختگی در خواب (کیفیت ضعیف خواب) باشد. خواب ناکافی معمولاً ناشی از مشکلاتی در شروع خواب (تاخیر در به خواب رفتن) و یا باقی ماندن در خواب (بیدار ماندن طولانی در طی شب) باشد در حالی که گسیختگی در خواب اغلب ناشی از بیدار شدنهای متعدد تکراری و گذرها در طی خواب می باشد.

دلایل اختلالات خواب در کودکان چیست؟

ناکافی بودن مدت خواب در کودکان بزرگتر مخصوصاً در نوجوانان ممکن است به علت یک تصمیم هوشمندانه در شیوه زندگی آنها برای غلبه بر خواب به منظور رسیدگی به الویت هایی مانند انجام کارهای مدرسه و یا فعالیتهای اجتماعی باشد.