

به نام آفریننده هستی

دکتر مارک دوراند

خواب بهتر

دکتر مریم پاکدل

سرشناسه	:	دیوراند ، وینسنت مارک، ۱۹۵۴ - م
عنوان و نام پدیدآور	:	خواب بهتر / مارک دوراند ؛ مترجم مریم پاکدل.
مشخصات نشر	:	مشهد: نسیم آفتاب، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	:	۲۷۶ص. : ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
سابک	:	978-600-6894-44-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	کودکان - - خواب - - بی خوابی - - به زبان ساده
رده ادبی	:	پاکدل ، مریم ، ۱۳۴۴ - مترجم
رده پند و ننگره	:	۱۳۹۷ ۹۰۶/ب/ RJ۵۰۶
ردیف دی.بی	:	۶۱۸/۹۲۸۴۹۸
شماره ثبت شناس ملی	:	۵۱۲۲۴۱۸

دفتر و مرکز نشر: مشهد ۳۲۲۵۷۴ - ۰۹۱۵۱۱۵۵۸۳۱



که عنوان کتاب	خواب بهتر
که مولف	مارک دوراند
که مترجم	مریم پاکدل
که ناشر	نسیم آفتاب
که شمارگان	۵۰۰ نسخه
که صفحه آرا	صومعه برگ
که نوبت چاپ	۱۳۹۷
که چاپ	ایرانیان
که قیمت	۲۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-6894-44-7

(حق چاپ محفوظ است)

۱۳..... درباره نویسنده.....

۱۳..... از زبان : بنده.....

۱۷..... بخش اول : ماهیت خواب و مشکلات آن.....

۱۹..... فصل ۱ : تعریف خواب.....

۲۱..... ما به چه می‌ان خواب نیاز داریم؟.....

۲۲..... چه موقع جفده و چکرها پانده نیستند؟.....

۲۳..... خواب چیست؟.....

۲۷..... ساعت بیولوژیک چیست؟.....

۳۰..... چگونه درجه حرارت محیط، خواب را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟.....

۳۱..... نتیجه‌گیری.....

۳۲..... فصل ۲ : مشکلات خواب.....

۳۲..... شیوع مشکلات خواب.....

۳۳..... تا چه حد مشکلات خواب جدی هستند؟.....

۳۶..... چه موقع خواب تبدیل به یک مشکل می‌شود؟.....

۳۷..... بی‌خوابی.....

۳۸..... مشکل در زمان خوابیدن (bt).....

۴۳..... بیدار شدن‌های شبانه.....

۴۵..... احساس خستگی در طی روز.....

۴۶..... پر خوابی و نارسایی.....

۴۹..... مشکلات مربوط به تنفس.....

۵۰..... مشکل برنامه‌ریزی خواب.....

۵۲..... وحشت شبانه.....



- ۵۳ کابوس خواب
- ۵۵ راه رفتن و صحبت کردن در خواب
- ۵۶ حرکات پررودیک اندام
- ۵۷ خیس کردن رختخواب
- ۵۸ دندان قروچه
- ۵۸ مشکلات ریتمیک حرکتی
- ۵۹ نتیجه گیری
- ۶۱ بخش دوم: ارزیابی مشکلات خواب
- ۶۳ فصل ۳: تشخیص مشکلات خواب
- ۶۳ مراحل تشخیص مشکل
- ۶۴ جدول خواب
- ۶۷ گزارش رفتاری
- ۶۸ مصاحبه خواب
- ۶۹ پرسش های عادات خواب
- ۷۱ سؤالات موقع خواب یا بیدار شدن از خواب شبانه
- ۷۴ سؤالات برنامه ریزی خواب
- ۷۴ سؤالات وحشت شبانه
- ۷۴ سؤالات کابوس شبانه
- ۷۵ سؤالات ناركولپس و پر خوابی (بیش خوابی)
- ۷۵ سؤالات مربوط به خواب و مشکل تنفسی
- ۷۶ سؤالات راه رفتن حین خواب و صحبت کردن در طی خواب
- ۷۶ سؤالات حرکات اندام یا حرکات ریتمیک اندام
- ۷۷ سؤالات مربوط به خیس کردن رختخواب
- ۷۷ سؤالات مربوط به دندان قروچه
- ۷۷ سؤالات مربوط به اضطراب و افسردگی
- ۷۸ سؤالات مربوط به مشکلات رفتاری روزانه



۷۸	باقی علل محتمل
۷۹	بلا تکلیفی والدین
۸۰	نتیجه گیری
۸۱	فصل ۴: تشخیص موانع برای رسیدن به درمان موفق
۸۱	افکار مزاحم
۸۳	من تا بیا هیچ کنترلی روی شرایط کودکم ندارم
۸۳	من نمی‌دانم چگونه به بهترین صورت می‌توانم این موقعیت را کنترل کنم؟
۸۳	در این موقعیت، بقیه مرا به عنوان یک مادر بد قضاوت می‌کنند!
۸۳	در این موقعیت، بچه‌ها مرا به دید منفی نگاه می‌کنند
۸۴	فرزند من نمی‌تواند خودش را کنترل کند
۸۴	ناتوانی فرزند من یا شاید والدین، بروز این مشکل است
۸۴	این موقعیت، همیشه یک مشکل برای فرزند من بوده است
۸۵	این مشکل هیچ وقت حل نخواهد شد! ممن است بدتر بشود
۸۵	من هیچ وقت زمانی پیدا نمی‌کنم، فقط من خدوم باشم
۸۵	فرزند من این کار را از روی عمد انجام می‌دهد
۸۵	این موقعیت تقصیر دیگران مثل فامیل، شریک زندگی و ... است
۸۶	تقصیر من است که این مشکل پیش آمده
۸۶	چرا من همیشه مسئول رفتارهای فرزندم هستم؟
۸۶	نتیجه گیری
۸۷	بخش سوم: استراتژی‌هایی برای تغییر
۸۹	فصل ۵: یک برنامه خوش بینانه برای بهبود خواب
۹۳	۱- مباحثه و منازعه
۹۴	۲- پری‌شانی و آشفتگی
۹۵	۳- جایگزینی
۹۸	نتیجه گیری
۹۹	فصل ۶: عادت‌های خوب خواب



- ۱۰۲ چک لیست عادات خوب زمان خوابیدن (bedtime).
- ۱۰۳ برنامه‌های قبل از خواب (روتین‌های زمان خواب).
- ۱۰۳ بایدها و نبایدهای روتین‌های خواب.
- ۱۰۴ کودک خارج از کنترل.
- ۱۰۵ برنامه‌های خواب برای بچه‌های با طیف اختلالات اوتیسم.
- ۱۰۷ برنامه‌های زمان خواب برای بچه‌هایی با ADHD.
- ۱۰۷ داشتن یک زمان خواب منظم.
- ۱۰۹ پیداکردن ساعت خوابیدن و بیدار شدن.
- ۱۰۹ کافئین.
- ۱۱۱ الکل و سیگار.
- ۱۱۵ خواب و غذا.
- ۱۱۶ ورزش - فعالیت و خواب.
- ۱۱۸ ورزش‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی.
- ۱۱۹ تختواب و اتاق خواب.
- ۱۲۱ نتیجه‌گیری.
- ۱۲۲ فصل ۷: کمک گرفتن برای مشکلات خواب.
- ۱۲۴ آموزش خاموش‌سازی تدریجی.
- ۱۳۱ روش محو شدگی (کم رنگ شدن) زمان خواب.
- ۱۳۴ یک مسأله مهم درباره چرت.
- ۱۳۶ طریقه انجام روش «محو شدگی زمان خواب».
- ۱۳۷ مقایسه دو برنامه محو شدگی زمان خواب و خاموش‌سازی تدریجی.
- ۱۳۹ همراه کردن برنامه‌های درمانی خواب با دارو.
- ۱۴۱ شروع درمان از مشکل زمان خواب.
- ۱۴۲ نتیجه‌گیری.
- ۱۴۳ فصل ۸: خوابیدن در طی شب.
- ۱۴۴ علل بیدار شدن‌های شبانه.
- ۱۴۵ بیدار شدن بدون آسفتگی و بدون گریه.



۱۴۹	محدود کردن ساعات خواب برای بیدار شدن‌های بدون آشفته‌گی در وسط شب
۱۵۲	محدود کردن ساعات خواب
۱۵۵	رفتار خطرناک در شب
۱۵۶	بیدار شدن‌های شبانه نفاق‌افکن
۱۵۷	خاموش‌سازی تدریجی
۱۶۱	مراحل خاموش‌سازی تدریجی
۱۶۲	محدود کردن مدت خواب برای بیدار شدن‌های همراه با آشفته‌گی
۱۶۶	بیدار کردن از روی برنامه
۱۷۱	بیدار کردن از روی برنامه
۱۷۳	نتیجه‌گیری
۱۷۵	فصل ۹: خوابیدن در زمان‌های غلط
۱۷۶	سندرم «خواب دیر وقت»
۱۸۰	خواب و خودداری از رفتن به سرسره
۱۸۱	زمان درمانی
۱۸۲	مراحل کرونوتراپی (زمان درمانی)
۱۸۳	درمان با نور روشن
۱۸۴	خواب و افسردگی
۱۸۴	سیکل‌های ماوراء ۲۴ ساعته شبانه‌روزی
۱۸۷	نشانه‌های فعالیت‌های روزانه
۱۸۸	ملاتونین
۱۸۸	چرت و عادات غلط خواب
۱۸۹	بحث در مورد چرت
۱۹۲	نتیجه‌گیری
۱۹۳	فصل ۱۰: وحشت شبانه، کابوس شبانه و دیگر مشکلات مربوطه
۱۹۴	وحشت شبانه
۱۹۶	به کار بردن جادو
۱۹۷	آموزش ریلکس کردن (کم کردن تنش) عضلات

- ۱۹۸ کابوس خواب
- ۱۹۹ خواب بیشتر
- ۲۰۰ بیدار کردن از روی برنامه‌ریزی قبلی
- ۲۰۲ چرا روش زودتر بیدار کردن باعث کاهش بروز کابوس خواب می‌شود؟
- ۲۰۲ راه رفتن و صحبت کردن در خواب
- ۲۰۳ خیزدن در خواب
- ۲۰۵ نتیجه‌گیری
- ۲۰۶ فصل ۱۱ خواب‌های شدید
- ۲۰۷ بیش خواب
- ۲۰۹ نارکولپسی
- ۲۱۰ مشکلات تنفسی
- ۲۱۴ سندرم مرگ ناگهانی سیر خور (SIDS)
- ۲۱۴ مداخلات برای پیشگیری از SIDS
- ۲۱۵ مشکلات مربوط به حرکت در خواب
- ۲۱۵ بیماری حرکات پررودیک یک اندام در خواب
- ۲۱۶ سندرم پاهای ناآرام
- ۲۱۷ اختلال حرکتی ریتمیک
- ۲۱۹ نتیجه‌گیری
- ۲۲۰ فصل ۱۲: مشکلات دیگر شبانه
- ۲۲۰ خیس کردن رختخواب
- ۲۲۳ زنگ و پد
- ۲۲۳ مراحل اجرای زنگ و پد
- ۲۲۴ آموزش خشک بودن در رختخواب
- ۲۲۵ آموزش و تمرین خشک بودن رختخواب
- ۲۲۷ تمرین در خانه به طور گسترده
- ۲۲۸ مراحل تمرین آموزش گسترده در خانه
- ۲۲۹ درمان طبی برای انورزی

- ۲۳۰ مشکلات در رابطه با اضطراب
- ۲۳۲ دستورات برای ورزش‌های ریلکس کننده
- ۲۳۴ پسیکولوژی معکوس
- ۲۳۴ بقیه راهکارها برای کمک به بچه‌های دارای اختلال اضطراب
- ۲۳۵ مشکلات همراه با افسردگی
- ۲۳۶ سردرد های مرتبط با خواب
- ۲۳۷ سایید دندان در طی خواب
- ۲۳۸ نتیجه گیری
- ۲۳۹ فصل ۱۳: مشکلات جسمی زنانه
- ۲۴۰ چرا کودکان مشکلات اختاری دارند؟
- ۲۴۱ رد مسائل و مشکلات جسمی
- ۲۴۱ زمان طولانی برای رد مشکلات جسمی - نظر نمایید
- ۲۴۲ ناگهان عمل کردن
- ۲۴۲ مشکلات توجه
- ۲۴۳ آنها سعی می‌کنند چه به ما بگویند؟
- ۲۴۷ چگونه بفهمید که بچه تلاش می‌کند چیزی را - شما بفهماند؟
- ۲۴۹ ۷ راهکار برای تغییر رفتار کودک
- ۲۴۹ آرامش خودتان
- ۲۵۰ ارتباط
- ۲۵۰ انتخابات
- ۲۵۱ تغییر شرایط بعد از درخواست
- ۲۵۲ عواقب و نتایج
- ۲۵۳ بازخورد ساختمانی - سودمند
- ۲۵۴ در نظر گرفتن زمان‌های بعد
- ۲۵۵ نتیجه‌گیری
- ۲۵۶ فصل ۱۴: خواب و دارو
- ۲۵۷ باریتوراتها

- ۲۶۰..... بنزودیازپین ها
- ۲۶۱..... تریازولام (Halcion)
- ۲۶۱..... تیمازپام (Restoril)
- ۲۶۲..... ایستازولام (Prosom)
- ۲۶۲..... کوازپام (Doral)
- ۲۶۲..... فالازپام (Dalmane)
- ۲۶۲..... انتی هیستامین ها
- ۲۶۳..... بنیه داروهای خواب آور
- ۲۶۳..... زولپیم (Ambien)
- ۲۶۳..... زالپن (Zalpan)
- ۲۶۴..... Lunesta (Eszopiclone)
- ۲۶۴..... Melatonin
- ۲۶۵..... رامبنتون (Rozerem)
- ۲۶۵..... ضد افسردگی ها
- ۲۶۶..... ترفیع بیداری و هوشیاری
- ۲۶۷..... نتیجه گیری
- ۲۶۸..... فصل ۱۵: پیشگیری از مشکلات خواب
- ۲۶۹..... تغییرات تکاملی در خواب
- ۲۷۰..... شخصیت شیرخوار و خواب او
- ۲۷۲..... تثبیت عادات خوب خواب از موقع تولد
- ۲۷۳..... کم رنگ شدن و محو تغذیه شبانه در سه ماهگی
- ۲۷۴..... کم رنگ کردن تغذیه شبانه
- ۲۷۴..... خواب در سراسر شب در سن ۶ ماهگی
- ۲۷۵..... کاهش چرت های روزانه در سنین قبل از مدرسه
- ۲۷۵..... نتیجه گیری