

غلبه بر بی خوابی و مشکلات خواب

تألیف :

کولین ا. اسپای

ترجمه :

سیاوش جمالفرد

(عضو جامعه روانکاوی انگلستان)



Espie, Colin A.

اسپای، کولین، ۱۹۵۷ - م.

غلبه بر بی خوابی و مشکلات خواب / تألیف: کولین ا. اسپای؛ ترجمه: سیاوش جمالفر، ۱۳۲۵ - تهران؛ ویرایش، ۱۳۹۲.
بیست و چهار، ۲۷۲ ص.

ISBN : 978 - 964 - 6184 - 93 - 0

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان به انگلیسی: *Overcoming Insomnia and Sleep Problems: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques, c2010.*

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: بی خوابی -- درمان -- به زبان ساده

موضوع: شناخت درمانی

رده بندی کنگره: ۸۱۳۹۲ غ ۵ الف / RC ۵۴۸

رده بندی دیریی: ۶۱۶/۸۴۹۸۲۰۶

شماره کتابخانه ملی: ۳۱۰۱۸۶۴

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌پژنی و چاپ مجدد، چاپ افسس، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و مترجمان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر، پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پست الکترونیکی

irayeshpub@yahoo.com



آدرس اینترنتی

www.virayeshpub.com

غلبه بر بی خوابی و مشکلات خواب

تألیف: کولین ا. اسپای

ترجمه: سیاوش جمالفر

ناشر: ویرایش

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۲

تعداد صفحات: ۲۹۶ صفحه

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978 - 964 - 6184 - 93 - 0

شابک ۹۳-۹۳۴-۶۱۸۴-۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

سیاسگزاری		یازده
پیش‌گفتار		سیزده
مقدمه		پانزده
دیباچه		بیست و یک

بخش ۱: شناخت بی‌خوابی

مقدمه‌ای بر بخش اول		۲
---------------------	-------	---

فصل ۱: خواب طبیعی

خواب چیست؟		۳
اندازه‌گیری خواب در آزمایشگاه		۵
صراحت خواب		۷
ارزیابی یک خواب ثبت‌شده		۱۱
تجربه خواب		۱۷
من پلک به هم نزدم!		۲۰
چه چیزی الگوی خواب ما را کنترل می‌کند؟		۲۲
چرا به خواب نیاز داریم؟		۲۵

فصل ۲: تغییرات طبیعی در خواب

خواب در طول شب		۲۷
----------------	-------	----

- ۳۰ تغییرات الگوی خواب بر اساس سن
- ۳۲ چرت زدن
- ۳۳ افراد خوش‌خواب و بدخواب
- ۳۶ محرومیت از خواب چیست؟
- ۳۷ من همه جا می‌توانم بخوابم
- ۳۹ جفدها و بلبلان سحرخوان
- ۴۰ ما چقدر به خواب نیاز داریم؟
- ۴۲ شعله‌ورکننده‌های کم‌خوابی

فصل ۳: کم‌خوابی و اختلال بی‌خوابی

- ۴۳ اختلال بی‌خوابی چیست؟
- ۴۳ ویژگی‌های علامت و نشانه‌های اختلال بی‌خوابی
- ۴۶ انواع بی‌خوابی
- ۵۰ انواع دیگر مشکلات مربوط به خواب
- ۵۰ بی‌خوابی تا چه اندازه شایع است؟
- ۵۳ بی‌خوابی هر از چندگاهی تا بی‌خوابی دائم و مزمن
- ۵۵ مدلی از شیوه رشد بی‌خوابی
- ۶۱ معمای غامض پزشکان

فصل ۴: پیامدهای بی‌خوابی

- ۶۵ آیا بی‌خوابی تنها به معنی داشتن شب بد و خواب بد است؟
- ۶۷ خواب‌آلودگی و خستگی
- ۶۸ مشکلات در تمرکز ذهن
- ۶۹ تحریک‌پذیری و بدخلق شدن
- ۷۰ افسرده شدن
- ۷۲ سازش و زندگی روزانه
- ۷۳ تأثیر بی‌خوابی روی روابط خانوادگی
- ۷۴ اثرات بی‌خوابی روی زندگی اجتماعی و شغلی
- ۷۶ آیا بی‌خوابی باعث آزار و صدمه من خواهد شد؟
- ولی من برای غلبه بر بی‌خوابی هر کاری که از دستم می‌آید، انجام دادم!
- ۷۷

بخش ۲: غلبه بر اختلال بی خوابی و خوش خواب بودن

۸۳ مقدمه‌ای بر بخش دوم

فصل ۵: ارزیابی مشکلات بی خوابی شما (برنامه هفته اول) ... ۸۷

۸۷ مقدمه

۸۸ هدف

۸۸ تاریخچه الگوی خواب شما

۹۰ بررسی بی خوابی و سایر مشکلات خواب

۹۲ استفاده از تقویم و یادداشت‌های روزانه خواب

۹۹ تقویم و یادداشت روزانه خود را چگونه درست می‌کنید؟

۱۰۲ اهداف شما چیست؟

۱۰۵ ارزیابی آمادگی شما برای تغییر

فصل ۶: خواب و بی خوابی چیست؟ (برنامه هفته دوم) ۱۰۹

۱۰۹ مقدمه

۱۱۱ هدف

۱۱۱ نقطه آغاز شما - آزمون کوتاه

۱۱۱ پاسخ‌های آزمون

۱. مردم در سنین پیری به خواب کمتری نیاز دارند

۲. همچنان که شب ادامه می‌یابد، خواب ما بهتر و عمیق‌تر می‌شود

۳. باید تلاش کنیم که در شب‌های بعد، خواب از دست رفتن خود را جبران کنیم

۴. رویاهای بیشتر در خواب به معنی نشانه ناراحتی هیجانی است

۵. خواب برای حافظه ما بسیار مهم است

۶. هرچقدر بیشتر بخوابیم، به همان نسبت احساس خوبی در روز بعد خواهیم داشت

۷. تحریک‌پذیری در طول روز، احتمالاً می‌تواند نتیجه کیفیت بد خواب ما باشد

۸. بیشتر بزرگسالان بین هفت تا هشت ساعت در شب می‌خوابند

۹. هیچ چیزی بهتر از خواب عمیق وجود ندارد

۱۰. احساس خستگی در طول روز ممکن است نشانه مهمی از ...

۱۱. مشکلات خواب معمولاً خیلی سریع برطرف می‌شوند. ۱۲۲
۱۲. بسیاری از مردم نمی‌توانند با پیامدهای روز بعد از شب بی‌خوابی مدارا و سازش کنند. ۱۲۲
۱۳. استفاده از قرص‌های خواب اعتیادآور است. ۱۲۳
۱۴. تا جایی که امکان داشته باشد باید از چرت زدن روزانه خودداری کرد. ۱۲۴
۱۵. تغییرات زندگی می‌تواند باعث شعله‌ور شدن بی‌خوابی شود. ۱۲۵
۱۶. بعضی از افراد می‌توانند بدون خواب زندگی کنند. ۱۲۶
۱۷. افسردگی باعث بی‌خوابی می‌شود. ۱۲۶
۱۸. دیگر نمی‌توانم بیش از این تلاش کنم، چون قبلاً همه راه‌ها را امتحان کرده‌ام. ۱۲۷
۱۹. برای تغییر دادن ذهن خود از اطلاعات استفاده کنید. ۱۲۷
۲۰. ارزیابی افکار شعله‌ور. ۱۲۸

فصل ۷: بهداشت خواب و آرمیدگی (برنامه هفته سوم) ۱۳۵

۱. مقدمه. ۱۳۵
۲. هدف. ۱۳۶
۳. آیا روش زندگی خوب، خواب خوب را نیز همراه دارد؟. ۱۳۶
۴. کافئین. ۱۳۶
۵. نیکوتین. ۱۳۷
۶. مواد سکرآور. ۱۳۸
۷. رژیم غذایی. ۱۳۹
۸. نرمش و تمرین‌های ورزشی. ۱۴۰
۹. روال عادی قبل از خواب. ۱۴۲
۱۰. صدا. ۱۴۲
۱۱. درجه حرارت اتاق خواب. ۱۴۳
۱۲. درجه حرارت بدن. ۱۴۴
۱۳. کیفیت هوا. ۱۴۴
۱۴. نور. ۱۴۵
۱۵. لحاف، تشک و بالش. ۱۴۵
۱۶. زمان خواب. ۱۴۷
۱۷. یادگیری آرمیدگی. ۱۵۰
۱۸. چگونه افراد خوش‌خواب، می‌توانند خوب بخوابند؟. ۱۵۸
۱۹. بیش از اندازه تلاش نکنید. ۱۶۰

۱۶۱	❑ خواب خود را نظارت کنید.....
-----	-------------------------------

فصل ۸: زمان‌بندی الگوی جدید خواب (برنامه هفتۀ چهارم)... ۱۶۳

۱۶۳	❑ مقدمه.....
۱۶۴	❑ هدف.....
۱۶۴	❑ محکم کردن رابطه بین خواب و رختخواب.....
۱۶۶	❑ فعالیت‌های زمان خواب.....
۱۶۷	❑ اصل و قانون یک ربع ساعت.....
۱۶۸	❑ احساس خواب‌آلودگی.....
۱۶۹	❑ خودداری از چرت زدن.....
۱۷۰	❑ خلاصه رابطه خواب و رختخواب.....
۱۷۲	❑ من به چه مقدار خواب نیاز دارم؟.....
۱۷۴	❑ تنظیم زمان در رختخواب.....
۱۷۵	❑ تنظیم زمان بیداری شما.....
۱۷۶	❑ تصمیم‌گیری در مورد آستانه خواب.....
۱۷۷	❑ خلاصه‌ای از برنامه محدودیت خواب.....
۱۷۸	❑ زمان‌بندی برای شب.....
۱۸۱	❑ این کار همانند عمل جراحی است!.....
۱۸۲	❑ تغییرات لازم در زمان‌بندی خواب.....
۱۸۴	❑ بررسی وضعیت خواب شما.....

فصل ۹: مدارا کردن با ذهن مغشوش و آشفته..... ۱۸۵

۱۸۵	❑ مقدمه.....
۱۸۶	❑ هدف.....
۱۸۶	❑ شناسایی دشمن.....
۱۸۷	❑ افکار مربوط به مرور کردن و برنامه‌ریزی.....
۱۸۸	❑ افکار مربوط به حل مسئله.....
۱۸۸	❑ فکر کردن در مورد خواب.....
۱۸۹	❑ به صدای بدن خود گوش کنید.....
۱۹۰	❑ فکر کردن در مورد فکر کردن.....
۱۹۰	❑ فکر کردن در مورد وقایعی که در شب اتفاق می‌افتد.....
۱۹۱	❑ افکار و هیجانات.....

- ۱۹۲ اندازه‌گیری افکار اخیر شما ☐
 ۱۹۴ فراموش کردن روز گذشته ☐
 ۱۹۵ از دانش خود برای برطرف کردن نگرانی‌ها استفاده کنید ☐
 ۱۹۷ انسداد افکار ☐
 ۱۹۸ آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی ☐
 ۱۹۹ زمان‌بندی خواب ☐
 ۲۰۱ هرگز سعی نکنید با فشار و زور بخوابید ☐
 ۲۰۳ تلاش کمتری نکنید ☐
 ۲۰۴ آیا به این امر توجه نشان می‌دهید؟ ☐
 ۲۰۸ ارزیابی احساس خود در طول روز ☐
 ۲۰۹ در رفتار خود تعدیل کنید ☐
 ۲۰۹ خواب خود را مورد بررسی قرار دهید ☐

فصل ۱۰: همه آنچه را که تا به حال یاد گرفته‌اید، با یکدیگر

- ۲۱۱ به کار ببرید (برنامه هفتۀ ششم) ☐
 ۲۱۱ مقدمه ☐
 ۲۱۲ هدف ☐
 ۲۱۲ انتخاب نکنید ☐
 ۲۱۲ برنامه CBT به‌طور خلاصه ☐
 ۲۱۲ اعتماد به نفس خود را افزایش دهید ☐
 ۲۱۹ شناسایی و بررسی پیشرفت خود ☐
 ۲۲۳ به شواهد اعتماد کنید ☐
 ۲۲۳ تغییرات درازمدت در خود ایجاد کنید ☐

بخش ۳: شرایط خاص

- ۲۲۹ مقدمه‌ای برای بخش سوم ☐

فصل ۱۱: قرص‌های خواب ۲۳۱

- ۲۳۱ مقدمه ☐
 ۲۳۲ هدف ☐

۲۳۲	من به قرص‌های خواب اعتقادی ندارم.
۲۳۳	من دوست ندارم از قرص‌های خواب استفاده کنم، ولی
۲۳۴	آیا من باید مصرف قرص‌های خواب را متوقف کنم؟
۲۳۵	آیا می‌توانم هم از قرص‌های خواب و هم از CBT استفاده کنم؟
	چگونه می‌توانم مصرف قرص‌های خواب را بدون عوارض جانبی متوقف
۲۳۷	کنم؟
	آیا برنامه CBT می‌تواند در متوقف کردن داروهای خواب به من کمک
۲۴۱	کند؟

فصل ۱۲: تشخیص و کنترل سایر اختلالات شایع خواب..... ۲۴۳

۲۴۳	مقدمه
۲۴۵	هدف
۲۴۵	اختلالات مربوط به ساعت بدن (اختلالات شبانه‌روزی)
۲۵۲	اختلالات تنفسی خواب (SBD)
۲۵۶	پاهای بی‌قرار و حرکت اندام‌های مختلف بدن در خواب
۲۵۸	خوابگردی، وحشت‌های شبانه و سایر پدیده‌های خواب
۲۶۳	حمله خواب و خواب‌زدگی
۲۶۵	کمک‌های بیشتر

واژه‌نامه توصیفی ۲۶۷