

دستنامه بی خوابی

تألف

دیو یلر

فیلیپ گرمن

ناتالی دوته‌ویچ

کنث لیخستاین

کریستینا مک کری

ترجمه

میثم همدی



کتاب ارجمند

دنیل تیلر، فیلیپ گرم، ناتالی دوته‌ویچ، کِنث لیخشتاین، کریستینا مک‌کری

دستنامه بی‌خوابی

ترجمه: میثم همدی

فروست: ۱۴۸۱

ناشر: کتاب ارجمند

(با همکاری انتشارات ارجمند)

صفحه‌آرا: سحر هداوند

مدیر فنی: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مسلم آری

نماینده چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول: مرداد ۱۳۹۱، ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۶-۶

این اثر، مشمول حقوق کپی‌رایت و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر، یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjomandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۴، اد. ۱۰۶، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مح. دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۳۳۳۳۲۸۷

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۲۲۱۰۰۰۰

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۱۱-۲۲۱۰۰۰۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعیده کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۱۰۴۴

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

فصل ۱ ویژگی های بالینی بی خوابی.....	۱۱
فصل ۲ دلایل بی خوابی.....	۲۳
فصل ۳ ارزیابی بی خوابی بیمار.....	۴۵
فصل ۴ درمان بی خوابی.....	۵۷
فصل ۵ مدیریت بی خوابی در جمعیت های خاص.....	۸۵
منابع.....	۹۴
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۹۸

سخن مترجم

بی‌خوابی حدود ۵۰ درصد از جمعیت عمومی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، از این میان حدود ۱۰ درصد به بی‌خوابی مزمن دچار می‌شوند، از این‌رو در بین اختلالات خواب، بی‌خوابی شایع‌ترین است. خستگی، فقدان ابتکار عمل و مشکلات حافظه و تمرکز در طول روز حداقل تبعات بی‌خوابی‌اند [۱]. بی‌خوابی می‌تواند عامل خطری برای افسردگی، اضطراب، اختلال سوء‌مصرف مواد آتی، غیبت‌های مکرر از کار و افزایش مصرف غیرمستقیم هزینه‌های پزشکی باشد [۲]. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که محرومیت از خواب کاهش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش عملکرد هیپوتالاموس، اختلال فشارخون، افزایش خطر حوادث قلبی-عروقی و کاهش سطح توانایی افراد و فعالیت‌های ذهنی آنان [۱] به دنبال خواهد داشت، بعلاوه زودرنجی، رفتارهای تهاجمی و کاهش روابط اجتماعی در افراد دچار محرومیت خواب نسبت به سایر افراد بیشتر است [۴،۳].

کتابی که در دست دارید، یکی از پنج کتاب تخصصی که در زمینه طب خواب تدوین شده و کوشیده است تا به شرحی جامع و درعین حال فشرده، بر اساس آخرین یافته‌های پژوهشی اطلاعاتی در مورد بی‌خوابی، درمان آن ارائه دهد. کتاب به واکاوی علل بی‌خوابی می‌پردازد، گزینه‌های درمانی در دسترس و همچنین درمان‌های نوظهور برای بی‌خوابی را بررسی می‌کند و راهنمایی بیمار-محور برای ارتقای بهداشت خواب و اتخاذ سبک زندگی سازگارانه مراجعان پیشنهاد می‌دهد. کتاب مختصر و مملو از جداول و نگاره‌های متنوع است و بنابراین برای بالینگران و کارآموزان به‌منشأ منبعی مطلوب خواهد بود. دستنامه بی‌خوابی می‌تواند برای دانشجویان و متخصصان رشته‌های روان‌پزشکی، روان‌شناسی بالینی، مشاوره و همچنین علاقه‌مندان به مطالعه بی‌خوابی، کتابی جذاب و مفید باشد.

گرچه مؤلفان کتاب به سیاق رایج در دستنامه‌ها با تأکید صرف بر نکات کلیدی، فرض را بر این گذاشته‌اند که خواننده از متخصصان یا دانشجویان است و اطلاعات پیش‌نیاز را دارا است، بخش‌هایی از کتاب می‌تواند برای افراد غیرمتخصص نیز سودمند باشد. در هر حال سعی شده هر جا لازم است برای روشن شدن برخی مفاهیم، در

پاورقی توضیحاتی مختصر ارائه شود. به امید اینکه کتاب حاضر برای بالینگران، اساتید، دانشجویان و علاقه‌مندان محترم، مفید و کارگشا واقع گردد.

میثم همدی

منابع

1. Roth T. Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. J Clin Sleep Med 2007; 3 (Suppl 5):S7-S10.
2. Breslau N, Roth T, Rosenthal L, Andreski P. Sleep disturbance and psychiatric disorders: A longitudinal epidemiological study of young adults. Biol psychiatry 1996; 39: 411-418.
3. Ayas NT, White DP, Manson JE, Stampfer MJ, S. Seizer FE, Malhotra A, et al. A prospective study of sleep duration and coronary heart disease in women. Arch Intern Med 2003; 163: 205-209.
4. Learthart S. Health effects of internal rotation of shifts. Nurs stand 2000; 14: 34-36.