

نداشتن خواب مناسب موجب بروز اختلالاتی، بر روی فکر، توانایی فرد و کار روزانه می شود.

علت اینکه برخی افراد هنگام بیدار شدن از خواب احساس شادی و نشاط می کنند به دلیل داشتن خواب راحت و مناسب است چون در هنگام خواب سلولهای مغز ترمیم می شوند.

خواب لازم برای رفع خستگی و احساس نشاط و شادابی برای هر شخصی متفاوت است و میانگین آن بین 8 تا 10 ساعت است و اگر هنگام برخاستن از خواب احساس زود رنجی، کج خلقی و خستگی زیاد کردید به دلیل نداشتن خواب مناسب است.

خواب رابطه نزدیکی با رشد دارد چون در هنگام استراحت کردن هورمونهای رشد آزاد می شوند از این رو نوزادان و کودکان و جوانان به خواب بیشتری احتیاج دارند و هر چه سن افراد بیشتر شود به خواب کمتری احتیاج پیدا می کنند و دچار اختلالات خواب می شوند (پریدن ناگهانی از خواب)

نداشتن خواب مناسب موجب افزایش فشار خون، ایجاد افسردگی، اختلال در هورمونهای تیروئیدی می شود که این تغییرات روی سیستم دفاعی بدن، حافظه قلب و متابولیسم بدن اثر می گذارد.

عواملی که موجب نداشتن خواب سالم و مفید می شوند شامل پرخوری و کم خوری، پرخوری موجب اختلال در سیستم گوارشی شده و خوردن یک غذای ساده و کم حجم موجب می شود خواب راحت و آرامی را داشته باشید.

علت بی خوابی می تواند بر اثر عصبانیت، افسردگی، ترس، استرس و یا مصرف برخی داروها باشد و بهترین راه حل برای درمان بی خوابی در طول روز مقدار کمی استراحت کنید، از خوردن مواد کافئین دار (قهوه و شکلات) پرهیزید، ساعت مشخصی برای خوابیدن و استراحت کردن انتخاب کنید، محل خواب خود را ساکت و تاریک نگه دارید و سعی کنید قبل از رفتن به رختخواب و خوابیدن چند دقیقه دوش آب گرم بگیرید.

باشگاه خبرنگاران

نوروفیدیک در درمان اختلالات خواب

اختلالات خواب (در بزرگسالان)

همانطور که می دانید اختلالات خواب در جوامع صنعتی شیوع و بروز بسیار زیادی دارند و در درمان این اختلالات اثر دارو درمانی موقت می باشد و همچنین موجب بروز خواب آلودگی در طول روز می شوند.

مدارک بالینی مختلفی وجود دارد که نشان می دهد استفاده از نوروفیدیک به بهبود اختلالات مختلف خواب از جمله بی خوابی، آپنه (قطع تنفس در خواب)، سخت به خواب رفتن، مرتب از خواب پریدن و... که علائمی مرتبط با اضطراب و افسردگی هستند، کمک می کند. در واقع نوروفیدیک به خودتنظیمی مغز در برانگیختگی فیزیولوژیک کمک می کند و همین امر سبب بهبود کیفیت خواب می شود.

مشکلات خواب (در کودکان)

مشکلات خواب شامل شب‌ادراری، راه رفتن در خواب، حرف زدن در خواب، وحشت در خواب و اضطراب مربوط به خواب رفتن می باشند.

نوروفیدیک با کمک به خود - تنظیمی مغز در تنظیم برانگیختگی فیزیولوژیک، در بهبود مشکلات مربوط به خواب موفق بوده است و غالباً اولین چیزی که در درمان توسط نوروفیدیک توسط مراجعین گزارش می شود بهبود کیفیت خواب است.

نوروفیدبک چیست؟ در این روش شما در مقابل یک مانیتور می نشینید و الکترودی که روی سر شما قرار دارد امواج مغزی شما را دریافت و به کامپیوتر هدایت می کند. حالا شما با دیدن امواج مغزی خود روی صفحه مانیتور می توانید به تنظیم و کنترل آنها بپردازید و در تمام این مراحل درمانگر در کنار شما نشسته و به شما یاد می دهد که چگونه می توانید این کار را انجام دهید.

درواقع نوروفیدبک شما را قادر به دیدن دنیای درون مغزتان می کند، به عنوان مثال در صفحه مانیتور شما یک شکل شبیه سازی شده امواج مغزی را به شکل یک بازی می بینید و با نگاه کردن به صفحه مانیتور و بدون استفاده از دست شروع به بازی می کنید. دستگاه الگوهای امواج مغزی شما را پردازش می کند و در صورتیکه این الگوها مناسب باشند شما در بازی به جلو خواهید رفت و در غیر اینصورت شکست می خورید، به این ترتیب شما یاد می گیرید که مثلا در شرایط اضطراب چگونه می توانید مغز خود را طوری تنظیم کنید که آرامش جایگزین اضطراب شود.

آیا این روش علمی است؟ روش نوروفیدبک توسط اداره غذا و داروی آمریکا (معتبرترین سازمان جهانی پزشکی) جهت درمان اضطراب، استرس، افسردگی، بیش فعالی کم توجهی، سردرد (میگرن)، دردهای مزمن، اختلالات خواب، سوء مصرف مواد، وسواس، صرع (تشنج) و بازتوانی سکنه مغزی مورد تایید قرار گرفته است.

عوارض جانبی این روش چیست؟ نوروفیدبک عوارض جانبی دارو درمانی را ندارد و اثرات درمانی پایدارتری نیز دارد، فعالیت های کل مغز را کنترل می کند و بهبودی پایدار بیماری را شامل می شود.

چرا به نوروفیدبک دوپینگ اخلاقی می گویند؟ دلیلش این است که در حال حاضر بسیاری از ورزشکاران در کشورهای پیشرفته و همچنین بسیاری از سازمان های معتبر جهانی از جمله ناسا (سازمان علوم فضایی آمریکا) جهت ارتقا مهارت های ذهنی و شناختی و بهینه سازی تصمیم گیری، افزایش خلاقیت، تقویت حافظه و افزایش هماهنگی جسم و ذهن از این روش استفاده می کنند.

به عنوان مثال تیم ملی ایتالیا، تیم آث میلان، بسیاری از برندگان طلای المپیک مثل ماری پیرس و چاد کاروین رسما اعلام کردند که جهت بهبود کارکرد برای آمادگی مسابقات از نوروفیدبک استفاده می کنند.

آیا در آمریکا و کشورهای پیشرفته از این روش استفاده می شود؟ در آمریکا بیش از 1000 مرکز نوروفیدبک وجود دارد که این رقم در 5 سال گذشته از کمتر از 100 مرکز به این تعداد رسیده که این موضوع خود حاکی از میزان اهمیت و محبوبیت این روش درمانی در کشورهای پیشرفته می باشد .