

خودیاری برای کمک به رفع مشکلات خواب (بی‌خوابی) (Self-help for sleep problems (insomnia))

بیماران سرطانی اغلب در مورد به خواب رفتن، در خواب ماندن و بیدار شدن بدون اینکه احساس سرزندگی کنند دغدغه‌هایی دارند، گاهی اوقات به این نوع مشکلات بی‌خوابی می‌گویند. مشکلات می‌توانند از نظر شدت متفاوت باشند و ممکن است از استرس یا اضطراب ناشی شوند یا برخلاف شرایط موجود رخ دهند. کمبود خواب ممکن است منجر به خستگی مفرط در طول روز، کمبود انرژی و مشکل در حافظه، توجه و تمرکز شود. مهم است که برنامه‌های خوب روزانه داشته باشید که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. اگر مشکلات شما بدتر شد، لطفاً در مورد گزینه‌ها و راهکارهای دیگر با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید.

این موارد را به برنامه روزانه خود تبدیل کنید (Make these your daily routines):

- هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید: برنامه‌های روزانه می‌توانند بر خواب شما تأثیرگذار باشند. خواب بیش از حد پس از یک شب خواب آشفتگی، یا بیش از اندازه در رختخواب ماندن در روزهای آخر هفته، احتمالاً باعث ادامه یافتن مشکلات خواب شما می‌شوند.
- وقتی از خواب بیدار می‌شوید، چراغ اتاق را روشن کنید یا پرده‌ها/کرکره‌ها را کنار بزنید. دریافت نور طبیعی یا مصنوعی کافی برای بازگرداندن چرخه خواب و بیداری شما به حالت عادی که شاید در بیمارستان یا در حال بهبودی در خانه مختل شود، حیاتی است. قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند به «بازنشانی» ساعت بیولوژیکی درونی شما کمک کرده و حفظ روال خواب خوب را آسان‌تر کند.
- یک «محدوده میانی» ایجاد کنید (زمانی برای تمدد اعصاب پیش از خواب): گاهی ذهن شما ممکن است از افکار نگران‌کننده در طول روز اجتناب کند، اما امکان دارد زمانی که شما آنها را نمی‌خواهید، دوباره ظاهر شوند، مثل وقتی که سعی می‌کنید به خواب بروید و یا در خواب بمانید. شاید مفید باشد که افکار خود را در یک دفترچه یادداشت کنید یا آنها را در یک ظرف خیالی قرار دهید و ننگه‌شان دارید تا وقتی که بتوانید بعداً به آنها رسیدگی کنید.
- 60 تا 90 دقیقه پیش از خواب را به تمدد اعصاب و آرام شدن، حل مشکلات، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری اختصاص دهید تا از تکرار مداوم موارد مشابه در ذهن خود اجتناب کنید. هدف این است که بدن و ذهن خود را برای خواب آماده کنید. به طور مثال، نور را کم کنید و فعالیت‌های مطبوع مانند مطالعه، مراقبه، دعا، حل جدول کلمات متقاطع، حمام آب گرم، خواندن مجلات، گوش دادن به کتاب‌های صوتی، موسیقی، تمدد اعصاب یا تصویرسازی انجام دهید. پیش از خواب، از دستگاه‌های دارای نور پس‌زمینه استفاده نکنید.
- فقط وقتی به رختخواب بروید که خوابتان می‌آید: در طول دوره نقاهت سرطان، تشخیص تفاوت بین خستگی و بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی سخت است. ممکن است زمان بیشتری را در رختخواب بگذرانید و بیشتر سعی کنید بخوابید. گذراندن زمان اضافی در حالت بیدار در رختخواب و فکر کردن به خواب، شانس به خواب رفتن شما را افزایش نمی‌دهد. در واقع، این کارها می‌توانند باعث بدتر شدن مشکلات خواب شوند.
- از اتاق خواب خود فقط برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید: در دوران نقاهت، تختخوابتان ممکن است برای بسیاری از فعالیت‌های دیگر به غیر از خواب و رابطه جنسی استفاده شود. مهم است که اتاق خواب و تختخواب را به جایی تبدیل کنید که در آن به راحتی خواب‌آلوده می‌شوید و به خواب می‌روید. جاهای دیگری را که در طول روز در آنها وقت می‌گذرانید، به اندازه تخت خود دنج کنید.
- اگر طی 20 تا 30 دقیقه به خواب نرفتید، از تختخواب بیرون بیایید و وقتی دوباره برگردید که خواب‌آلوده باشید: پس از 20 تا 30 دقیقه در رختخواب ماندن، ذهن فعال می‌شود، بنابراین مهم است که عادت تلاش بیشتر برای به خواب رفتن را ترک کرده و ارتباط بین اتاق خواب و خواب را قوی‌تر کنید. از تختخواب بیرون بیایید و به فعالیت «محدوده میانی» خود برگردید. وقتی خواب‌آلود شدید، به تختخواب برگردید. ممکن است بخواهید دمپایی و رب دوشامبر را در کنار تخت خود نگه دارید تا بتوانید موقع ترک تختخواب به راحتی گرم شوید.
- مطمئن شوید که باورهای شما در مورد خواب واقعی و صحیح هستند: اغلب باورها در مورد خواب، در بهترین حالت نادرست یا غیر واقعی هستند. باورهایی مانند اینها: نیاز به 8 ساعت خواب (در حالی که در واقع نیاز طبیعی به خواب بین 6 تا 8 ساعت است) یا؛ نیاز به خواب با افزایش سن تغییر می‌کند (در حالی که اغلب فقط خواب سبک‌تر می‌شود) یا؛ بیدار شدن در طول شب (در حالی 1 تا 2 بار بیدار شدن در طول شب طبیعی است، اما نه بیدار ماندن). کمی زمان صرف تفکر درباره باورهای خود و آنچه شما و دیگران انتظار دارید کنید، و سپس اطمینان حاصل کنید که باورهایتان با آنچه برای شما و شرایطتان واقعی است مطابقت دارد.
- چرت نزنید: چرت زدن در طول روز ممکن است مانع خواب شبانه شود.

سایر پیشنهادات (Other suggestions):

- اگر می‌خواهید استراحت کنید (به جای خوابیدن)، به اتاق دیگری غیر از اتاق خواب بروید یا به جای تخت، از صندلی استفاده کنید.
- پیش از خواب از مصرف کافئین، شکر، نیکوتین و الکل خودداری کنید
- یک میان وعده سبک با کربوهیدرات و پروتئین مانند بلغور جو دوسر با شیر، موز و کره بادام زمینی روی نان تست، یا پنیر و کراکر بخورید.
- در طول شب، سر و صدا و مواردی که باعث اختلال می‌شوند را کاهش دهید. استفاده از گوش‌گیر و ماسک چشم را امتحان کنید
- مطمئن شوید که برای مدیریت وضعیت درد و حالت تهوع، کنترل خوبی بر علائم دارید. در صورت نیاز با پزشکتان صحبت کنید
- اگر باید استراحت مطلق داشته باشید و نمی‌توانید از تخت خارج شوید، به اندازه‌ای که در طول روز ممکن است، فعالیت‌های ذهنی داشته باشید مانند بازی‌های فکری و پازل و بدن خود را حرکت دهید (عضلات خود را منقبض و منبسط کنید و غیره).
- یک دفترچه یادداشت و خودکار کنار تخت خود داشته باشید تا هر نوع نگرانی مهمی را که ممکن است باعث فکر و خیال و برنامه‌ریزی بیش از اندازه شود، یادداشت کنید.

منابع (Resources):

- خدمات مشاوره بیماران و خانواده‌ها - خدمات مشاوره در مرکز سرطان شما آماده است، تماس بگیرید و قرار ملاقات تعیین کنید.
 - «چت سرطان کانادا» - گروه‌های پشتیبانی آنلاین به صورت حرفه‌ای در دسترس هستند، به این آدرس مراجعه کنید: <https://cancerchat.desouzainstitute.com/>
 - Currie, S.R. & Wilson, K.G (2002): *سادگی خواب 60 ثانیه‌ای: نکاتی سریع برای داشتن یک استراحت خوب شبانه*. New Horizon Press: New Jersey.
 - Silberman, S. (2009). *راهنمای بی‌خوابی: راهنمای جامع برای رسیدن به میزان خواب مورد نیازتان*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
 - اپلیکیشن‌ها: اپ‌هایی برای آیفون و آی‌پد وجود دارند که می‌توانند وضعیت خواب شما را ردیابی کنند و مجموعه‌های برگزیده موسیقی ارائه دهند. عبارت «اپلیکیشن‌های کمک به خواب - sleeping aid apps» را در اینترنت جستجو کنید. شاید برای دانلود یک اپلیکیشن نیاز به پرداخت هزینه داشته باشید.
 - برای دریافت کمک در زمینه مسائل کاربردی و روحی مرتبط با مقابله با سرطان، به وب سایت «سرطان بریتیش کلمبیا» مراجعه کرده و عبارت «مقابله با سرطان - Coping with Cancer» را جستجو کنید.
 - Kelty's Key یک خدمت آنلاین درمان شناختی رفتاری رایگان و محرمانه است که می‌تواند برای کمک به مدیریت مشکلات خواب پشتیبانی ارائه دهد. به بخش دوره‌ها بروید، و «بی‌خوابی - insomnia» را انتخاب کنید. <https://www.keltyskey.com/>
- بخشی از مطلب برگرفته شده از: انجمن انکولوژی روانی اجتماعی کانادا (2012)، یک دستورالعمل کاربردی پان‌کانادایی: پیشگیری، غربالگری، ارزیابی و درمان اختلالات خواب در بزرگسالان مبتلا به سرطان.