

## در باره خواب

خواب یک نیاز مهم اساسی برای انسان است و اهمیت به سزائی برای نقاھت و بازیافت تندرستی پس از بیماری دارد. برای افزایش امکانات خود جهت برخورداری از خواب حتی الامکان خوب در دوران درمان، خودتان می توانید با توجه به شرایط خاص خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

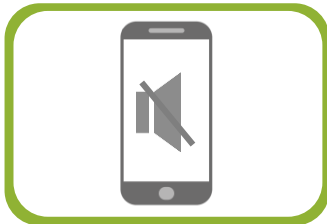
- جسم و مغز را طی روز تا آنجا که ممکن است به فعالیت وادار کنید
- در روشنی روز بسر ببرید
- از چرت زدن/خواب کوتاه روزانه پرهیز کنید
- روال عادی شبانه خود در خانه بطور مثال خواندن کتاب یا گوش دادن به رادیو را حفظ کنید
- پس از ساعت 16:00 از نوشیدن قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار پرهیز کنید
- از نگاه کردن به مانیتور/صفحه نمایش (تلفن همراه/موبایل، تلویزیون، کامپیوتر، تبلت) قبل از خواب خودداری کنید
- اگر به چیزی فکر می کنید که شما را نگران می کند با کارکنان صحبت کنید
- اگر گرسنه یا تشنه هستید، اتاق بیش از حد گرم یا سرد است یا مورد دیگری هست که برای خوب خوابیدن شما مزاحمت ایجاد می کند با کارکنان صحبت کنید



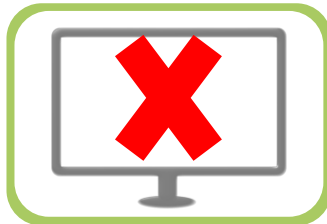
نیاز به خواب در افراد مختلف و همچنین در سنین مختلف متفاوت است. گاهیگاهی بدخوابی خطرناک نیست، در اغلب موارد شب بعد جبران می شود.

## وقتی بستری هستید موارد زیر را در نظر بگیرید

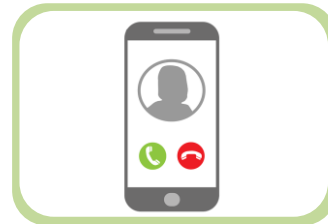
شب هنگام با رعایت موارد زیر می توانید برای خواب سایر بیماران احترام قائل شوید:



تلفن همراه/موبایل خود را روی وضعیت سکوت بگذارید.



تلویزیون خاموش باشد.



از مکالمه تلفنی اجتناب کنید.

## خواب طی مدت درمان

کارکنان در طول مدت درمان تلاش و سعی می کنند تا امکانات شما برای خواب حتی الامکان خوب فراهم شود. اگر به موارد زیر نیاز دارید به کارکنان درمانی بگویید:

- پنبه/اسفنج داخل گوش
- چشمبند
- پتو/لحاف گرم

ما همیشه می توانیم در تمام اوقات شبانه روز یک ساندویچ ساده یا مشابه آنرا سرو کنیم. در طول اوقات روز مشغولیت های مختلف مانند روزنامه، کتاب، جدول کلمات متقاطع، بازی، بافتنی و غیره وجود دارد.

در بسیاری از موارد درمان مشکلات خواب با دارو مناسب نیست. داروهای خواب تأثیر نسبتاً بدی دارند. اینگونه داروها مدت خواب رفتن را فقط 20 دقیقه کاهش داده و کیفیت خواب را خراب می کنند. داروهای خواب دارای عوارض جانبی مانند خطر زمین خوردن، گیجی/منگی و اعتیاد به مصرف دارو نیز هستند. داروهای خواب را همچنین در اغلب موارد نمی توان با داروهای دیگر استفاده کرد.

مطالب بیشتر در باره مشکلات خواب در وبسایت [1177.se](http://1177.se) وجود دارد.

