

به نام خداوندی،

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را که در این اسرار خود کند

سرشناسه: ادینگر، جک. دی.؛ کارنی، کالین. ایی.

Edinger, Jack D.; Carney, Colleen E.

عنوان: غلبه بر بی خوابی، خودآموز گام به گام
نویسندگان: جک دی. ادینگر و کالین ایی. کارنی.

مترجم: هامایاک آوادیس یانس

مشخصات نشر: تهران: نیوند، پاییز ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۰۹-۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا موضوع: روان شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۸ غ ۴ الف / RC۵۴۸

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۸۲۰۶

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۲۲۳۱۵۱

غلبه بر بی خوابی

خودآموز گام به گام

نویسندگان: جک دی. ادینگر و کالین ایی. کارنی

مترجم: هامایاک آودیس یانسی

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان شناسی

غلبه بر بی خوابی

خودآموز گام به گام

نویسندگان: جک دی. ادینگر و کالین ایی. کارنی

مترجم: هامایاک آودیس یانسی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: احمدی

قیمت: ۳۷۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران/خیابان فلسطین شمالی/بالانتر از بلوار کشاورز/کوی دانشکیان/شماره ۳۹/طبقه دوم/واحد ۳

www.psychresearch.ir

فکس: ۸۸۰۳۷۱۹

تلفن: ۸۸۹۲۳۵۶۱

فهرست مطالب

درباره این کتاب ۷

فصل اول

آیا این کتاب برای من مناسب است؟ ۱۱

بی خوابی چیست؟ ۱۱

علل بی خوابی ۱۲

تشخیص بی خوابی ۱۳

گزارش های خواب ۱۸

مرور برنامه ۲۰

فصل دوم

آموزش خواب ۲۵

فصل سوم

بهبود خواب ۳۳

رهنمودهای بهبود خواب ۳۵

تعیین مدت زمان سپری شده در رختخواب ۳۸

بهداشت خواب ۴۴

خلاصه ۴۶

فصل چهارم

مبارزه با افکار بی فایده ۴۹

فهرست مطالب

ذهنیت بی‌خوابی ✎ ۴۹

نگرانی سازنده ✎ ۵۱

دستورعمل‌های نگرانی سازنده ✎ ۵۲

ثبت افکار ✎ ۵۶

دستورعمل‌های ثبت افکار ✎ ۵۷

افکار شایع در بی‌خوابی ✎ ۶۰

بازبینی مداوم ✎ ۶۳

فصل پنجم

رفع اشکالات ✎ ۶۵

مشکل در بیدارشدن به موقع ✎ ۶۶

دشواری در اجتناب از چرت‌زدن ✎ ۶۷

ماندن در رختخواب در مواقعی که خوابتان نمی‌برد ✎ ۶۸

مشکل در خوابیدن مجدد پس از بیدارشدن شبانه ✎ ۶۹

خستگی روزانه‌ی مداوم ✎ ۷۰

تغییردادن افکار ✎ ۷۱

درخواست کمک از یک متخصص ✎ ۷۲

پیوست

فرم‌ها و برگه‌های یادداشت ✎ ۷۵

درباره این کتاب

یکی از دشوارترین مسائلی که درمانجویان گرفتار اختلال‌ها و بیماری‌های گوناگون با آن مواجه هستند، یافتن بهترین کمک‌های در دسترس است. هرکسی دوستان یا خویشاوندانی دارد که برای درمان به متخصصان ظاهراً مشهور مراجعه کرده‌اند و بعداً پزشک دیگری به آنان گفته است که تشخیص اولیه درست نبوده یا درمان‌های توصیه شده نامناسب یا شاید حتی زیان‌بخش هم بوده‌اند. بیشتر درمانجویان یا اعضای خانواده این مسئله را با خواندن هر مطلبی که درباره‌ی نشانه‌های بیمارگون به دست می‌آورند، با جستجوی اطلاعات در اینترنت، یا پرس و جو از دوستان و آشنایان بررسی می‌کنند. دولت‌ها و سیاستگذاران خدمات بهداشتی نیز اطلاع دارند که اشخاص نیازمند درمان همواره به بهترین درمان دست پیدا نمی‌کنند، که به آن ”تنوع رویه‌های خدمات بهداشتی“ می‌گویند.

امروزه نظام‌های خدمات بهداشتی در سرتاسر جهان می‌کوشند این تنوع را با معرفی ”رویه‌های مبتنی بر شواهد“ اصلاح کنند. به عبارت ساده این بدین معنی است که بهره‌مندشدن درمانجویان از جدیدترین و موثرترین روش‌های درمان برای یک مشکل خاص به نفع همگان است. سیاستگذاران خدمات بهداشتی همچنین اذعان دارند که عرضه‌ی بیشترین اطلاعات امکان‌پذیر به مصرف‌کنندگان این نوع خدمات بسیار سودمند است، بنابراین آنان می‌توانند در تلاش مشترک

برای بهبود سلامت و بهداشت روانی تصمیمات هوشمندانه‌ای بگیرند. این مجموعه از کتاب‌های درمان‌های موثر برای تحقق چنین هدفی طراحی شده‌اند و در آنها جدیدترین و موثرترین تدابیر درمانی برای مشکلات خاص به زبان آسان توصیف شده‌اند. هر برنامه‌ی درمانی برای اینکه در این مجموعه پذیرفته شود باید بالاترین معیارهای شواهد موجود را که توسط هیئت مشاوران علمی تعیین شده است، داشته باشد. بنابراین وقتی افراد گرفتار این مشکلات یا اعضای خانواده‌ی آنان در جستجوی متخصص بالینی‌ای هستند که با این شیوه‌های درمانی آشناست و تصمیم می‌گیرند که نزد او بروند، اطمینان دارند که بهترین درمان موجود در مورد آنان اجرا می‌شود. البته فقط متخصصی که به او مراجعه کرده‌اید می‌تواند درباره‌ی آمیزه‌ی درست درمان‌ها برای شما تصمیم بگیرد.

این کتابچه‌ی تمرین به توصیف درمان افراد گرفتار بی خوابی با محدودیت زمانی می‌پردازد. بی خوابی پدیده‌ای شایع است اما به آسانی قابل درمان نیست. داروهایی که اغلب تجویز می‌شوند ممکن است عوارض جانبی چشمگیری داشته باشند و شاید خواب را در بلند مدت بهبود نبخشند. اما یک رویکرد ایمن و موثر برای مدیریت خواب وجود دارد. درمان شناختی - رفتاری می‌تواند به شما کمک کند که رفتار و تفکر خود را تغییر دهید تا بهتر بخوابید. این کتابچه‌ی تمرین حاوی اطلاعاتی برای آموزش شما درباره‌ی مسائل خواب است و توصیه‌های مفیدی برای بهبود خواب ارائه می‌کند. همچنین راهکارهایی برای تغییر دادن شیوه‌های تفکر بی‌فایده که ممکن است در بی خوابی شما نقش داشته باشد، عرضه می‌کند. فرم‌های آسان برای کمک به سنجش خواب و بازبینی افکار شما نیز در آن گنجانده شده است. با پیروی از ”قواعد خواب“ مطرح شده در این کتابچه‌ی تمرین به زودی در مسیر خواب مناسب‌تر و آرامش‌بخش‌تر قرار

خواهید گرفت. می‌توانید این کتابچه را به تنهایی یا با مراجعه به یک متخصص مراقبت بهداشتی واجد شرایط به کار ببرید.

دیوید اچ. بارلو

سرویراستار مجموعه درمان‌های موثر