

شب‌بخیر ذهن برای نوجوانان

مهارت‌هایی برای کمک به شما تا افکار مزاحم را
خاموش کنید و به خواب مورد نیازتان دست پیدا کنید

«کالین کارنی حوزه پیچیده خواب نوجوانان و پژوهش در زمینه علم ریتم شبانه‌روزی را انتخاب کرده و معتبرترین یافته‌ها را به همراه مجموعه‌ای از اطلاعات سودمند در یک کتاب ساده گردآوری کرده است که می‌توان آنها را به‌سرعت فرا گرفت و برای بهبود سلامت خواب به کار برد. استفاده از مطالعه‌های موردی، فعالیت‌های عملی و دستورالعمل‌های گام‌به‌گام این کتاب را به یک منبع عالی برای نوجوانان، والدین و مراقبان تبدیل کرده است تا بتوانند به بسیاری از مشکلات خواب و موانع مرتبط با آنها که منحصر به نوجوانان امروزی است رسیدگی کنند.»

- **الیسون کی. ویلکرسون، پی‌اچ‌دی**، روان‌شناس صاحب‌صلاحیت
و استادیار دانشگاه پزشکی کارولینای جنوبی

«خواب بر تمام افراد در هر سنی تأثیر می‌گذارد، اما هر دامنه سنی مشکلات خواب منحصربه‌خود را دارد. کالین کارنی یک کتاب ای‌دئال را برای نوجوانان و خانواده‌های‌شان، پزشکان و شبکه حمایتی آنها گردآوری کرده تا ویژگی‌های خاص خواب نوجوانان را درک، شناسایی و بررسی کنند. بسیاری از نوجوانان و خانواده‌های‌شان می‌توانند از این کتاب بهره‌مند شوند، این کتاب یک برنامه شفاف طراحی کرده و نکات مبتنی بر شواهدی را پیشنهاد می‌کند که هر نوجوانی می‌تواند برای بهبود خوابش از آنها استفاده کند.»

- **کاترین مارکزیک ارگانک، پی‌اچ‌دی**، روان‌شناس خواب کودکان
در مرکز پزشکی کودکان کوک

«متأسفانه نوجوانان از مشکلات خواب مستثنی نیستند، و بی‌خوابی یک موضوع روبه‌رشد در جامعه است. کتاب کالین کارنی منبع ارزشمندی برای نوجوانان و والدین‌شان است، و به تمام اعضای خانواده کمک می‌کند تا به یک خواب شبانه بهتر دست یابند. شب بخیر ذهن برای نوجوانان یک رویکرد کاربری، ساده و علمی به بی‌خوابی است که برای اکثر معلم‌ها، درمانگران و متخصصان کودک که با این گروه کار می‌کنند نیز قابل استفاده است. عادت‌های خواب مناسب باید به موقع آموخته شود، و کتاب کارنی زمینه فوق‌العاده‌ای را برای خواب سالم مادام‌العمر تأمین می‌کند.»

- شلی اف. هریس، دکترای روان‌شناسی، نویسنده راهنمای بانوان
برای غلبه بر بی‌خوابی، و استادیار بالینی عصب‌شناسی دانشکده
پزشکی آلبرت اینشتین

«این کتاب جذاب برای نوجوانانی که مشکل خواب دارند یک کتاب ضروری است. مشکلات خواب در دوران نوجوانی رایج هستند و ممکن است به مشکل در یادگیری، توجه، حافظه و بسیاری دیگر از مشکلات در طول روز منجر شود. کالین کارنی با سبک نوشتاری واضح و مختصر، و رویکرد روشن به مدیریت بی‌خوابی مستقیماً با نوجوانان صحبت می‌کند. هر فصل این کتاب شامل آموزش درباره خواب و پیشنهاد‌های درمانی مبتنی بر شواهد و همچنین خلاصه‌های روشن و «طرح‌هایی برای طول هفته» است. نوجوانان، والدین و هر کسی که با نوجوانان کار می‌کند از خواندن این کتاب بهره‌مند خواهد شد. این کتاب نوجوانان را قادر خواهد کرد تا خواب‌شان را بهبود ببخشند.»

- شلی ویس، پزشک، عضو کالج سلطنتی پزشکان کانادا،
عصب‌شناس کودکان، استاد و عضو هیئت‌علمی پزشکی دانشگاه
تورنتو؛ نویسنده خواب بهتر برای نوزاد و کودک شما؛ و رئیس
سابق انجمن خواب کانادا

فهرست مطالب

- مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری ۱۱
- پیشگفتار مترجمان ۱۳
- استفاده از این کتاب ۱۷
-
- پیشنهاد ۱: مشکل خواب‌تان را با ابزار درست شناسایی کنید: ردیاب خواب ۲۷
- پیشنهاد ۲: از ساعت زیستی‌تان استفاده کنید تا در طول روز به خواب بهتر و احساس بهتری دست یابید ۳۹
- پیشنهاد ۳: آرامش قبل از خواب ۵۴
- پیشنهاد ۴: برای مدیریت اضطراب برنامه‌ریزی کنید ۶۸
- پیشنهاد ۵: با مدیریت خواب‌آلودگی، در طول روز بیدار بمانید ۸۸
- پیشنهاد ۶: برای بیرون آمدن از تخت در صبح‌ها برنامه‌ریزی کنید ۱۰۵
- پیشنهاد ۷: طرحی برای احساس هشیاری بیشتر در طول روز داشته باشید ۱۲۰
- پیشنهاد ۸: مصرف داروها و موادی را که خواب عمیق‌تان را مختل می‌کنند مدیریت کنید ۱۴۰
- پیشنهاد ۹: مثل یک خواب‌رونده خوب فکر کنید ۱۵۶
- پیشنهاد ۱۰: اگر همچنان خوابیدن برای شما مشکل است، برنامه جدیدی طراحی کنید ۱۷۳
-
- فرم‌ها و کاربرگ‌ها** ۱۸۸
- پیشنهاد ۱: ردیاب خواب روزانه شما ۱۸۹
- پیشنهاد ۲: ردگیری بهبود تغییرات ساعت زیستی ۱۹۲
- پیشنهاد ۳: یک نگاه دقیق‌تر به روتین آرام شدن‌تان ۱۹۴
- پیشنهاد ۴: برگه ثبت تمرین آرام‌سازی ۱۹۶
- پیشنهاد ۵: آیا زمانی که در تخت می‌گذرانید در محدوده سالم است؟ ۱۹۷
- پیشنهاد ۶: ردیاب خواب هفتگی سام ۱۹۸
- پیشنهاد ۷: بررسی علل خستگی شما ۲۰۰
- پیشنهاد ۸: مزایا و معایب مصرف چیزهایی که به خواب من آسیب می‌زنند ۲۰۲

پیشنهاد ۹: افکار تان را به چالش بکشید..... ۲۰۵.....

پیشنهاد ۱۰: کاربرد موانع عیب‌یابی ۲۰۷.....

کتاب‌ها و منابع پیشنهادی..... ۲۰۸.....

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۱۸.....

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۲۰.....

مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری

امروزه جوانان بیش از هر زمان دیگری به منابع سلامت روان نیاز دارند، به همین دلیل نيوهاربinger مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری را به‌ویژه برای نوجوانان پدید آورده است. این کتاب‌های خودیاری مبتنی بر شواهد به‌وسیله روان‌شناسان، پزشکان، و متخصصان نوشته شده و پیشنهادها و راهبردهای عملی‌ای را برای مدیریت مجموعه متنوعی از موضوعات سلامت روان و چالش‌های زندگی نوجوانان از جمله افسردگی، اضطراب، زورگویی، اختلالات خوردن، سانحه و مشکلات عزت‌نفس ارائه می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند جوانانی که مهارت‌های مقابله‌ای سالم را به‌موقع یاد می‌گیرند بهتر می‌توانند مشکلات بعدی را در زندگی مدیریت کنند. این کتاب‌های جذاب و آسان کاربرد ابزارهای مورد نیاز برای شکوفایی را در اختیار نوجوانان می‌گذارند - در خانه، در مدرسه و در مسیر بزرگسالی.

این مجموعه بخشی از کتاب‌های کمک فوری نيوهاربinger است که لارنس شاپیرو روان‌شناس کودک صاحب‌نام پایه‌گذاری کرده است. برای فهرست کامل کتاب‌های این مجموعه، به سایت انتشارات نيوهاربinger¹ مراجعه کنید.

1. www.newharbinger.com

پیشگفتار مترجمان

آه دیریست که من مانده‌ام از خواب به‌دور

مانده در بستر و دل‌بسته به اندیشه خویش

امیرهوشنگ ابتهاج (سایه)

خواب یکی از نیازهای فطری تمام موجودات زنده و از جمله انسان‌ها است. در نظریه‌های موجود در علوم مختلف بر اهمیت خواب تأکید شده و آن را عاملی برای بازسازی شناختی و جسمی، تحکیم حافظه، تجدیدقوا، فراغت از خستگی‌های فیزیکی و روانی و به تعبیر قرآن مایه آرامش می‌دانند.

ظهور عصر دیجیتال موجب ایجاد تغییراتی در سبک زندگی انسان‌ها شده است، تغییراتی که علی‌رغم موهبت‌ها، گاه موجب اضطراب، نگرانی و استرس می‌شوند. ساعت خواب‌ویداری برخی از افراد را التزامات دنیای صنعتی تعیین می‌کند و نه ساعت زیستی؛ کما اینکه ساعت بیولوژیکی نیز تا حدود زیادی متأثر از تکنولوژی و پیشرفت‌های این حوزه است و انسان‌ها روزه‌روز از ساعت زیستی خود فاصله می‌گیرند و زمان خود را با رویدادهای دنیای دیجیتال هم‌سو و هماهنگ می‌کنند.

علاوه بر این، استرس‌های روزمره، عادت‌های نادرست، و مشکلات جسمی و روان‌شناختی نیز موجب ایجاد تغییرات ناخوشایندی در الگوی خواب‌ویداری شده‌اند. این وضعیت گاه ممکن است موجب بروز چرخه معیوبی شود که در آن بی‌خوابی منجر به روشن کردن موبایل شده و پس از مدتی مواجهه با نور آبی موبایل، بی‌خوابی شدیدتر می‌شود. از سوی دیگر، خواب‌آلودگی در طول روز منجر به چرت روزانه و به تعویق انداختن تکالیف و وظایف شده و فرد در ساعات پایانی روز به سرعت درصدد انجام کارهای عقب‌مانده برمی‌آید و در نتیجه فرصت آرام شدن قبل از خواب را به دست نمی‌آورد یا دیرتر به خواب می‌رود.

الگوی خواب در چرخه‌های مختلف زندگی انسان با تغییر مواجه می‌شود و در گذر از نوزادی تا بزرگسالی از نیاز انسان به خواب کاسته می‌شود. اما این نیاز هرگز از بین نمی‌رود و لذا همان‌گونه که در پی ارضای نیازهای جسمی و روان‌شناختی هستیم، نیاز به خواب را هم باید به بهترین شکل برآورده کنیم.

نوجوانی سنی است که افراد در آن به‌علل متعددی دچار اختلال در الگوی خواب می‌شوند: تغییرات سیستم مغزی و غددی ناشی از بلوغ، دسترسی به دستگاه‌های دیجیتال (به‌ویژه در دوران پاندمی کووید ۱۹ به‌منظور انجام تکالیف درسی)، استرس و فشارهای تحصیلی و خانوادگی و شب‌نشینی‌های دوستانه. تغییر ساعات خواب و بیداری هم به‌نوبه خود باعث ایجاد تعارض با والدین یا بروز مشکل در انجام تکالیف و وظایف درسی و شغلی می‌شوند.

نویسنده کتاب متخصص حوزه خواب نوجوانان است و در سرتاسر کتاب با استفاده از مثال‌های واقعی و عینی شیوه‌هایی را برای بهبود وضعیت خواب نوجوانان پیشنهاد می‌کند. یکی از اهداف نویسنده آموزش روش‌هایی برای مدیریت زمان به‌طور کلی، و اختصاصاً در زمینه استفاده از موبایل یا کامپیوتر، انجام تکالیف و فعالیت‌های روزانه و ساعات خواب و بیداری است. علاوه بر این، وی مشکلات روان‌شناختی از جمله اضطراب و همچنین برخی از بیماری‌های جسمی را از متهمان اصلی اختلالات خواب قلمداد می‌کند و به روش‌هایی برای غلبه بر این مشکلات اشاره می‌کند.

کالین کارنی همچنین در بخشی از کتاب بر اصلاح عادت‌های خوردن و مصرف برخی از داروها و مواد مجاز و غیرمجاز و اثر آنها بر وضعیت خواب تأکید می‌کند؛ از سوی دیگر ضمن اشاره به برخی از رفتارها و باورهای اشتباه درباره خواب، خواننده را ترغیب می‌کند که اعمال نادرست و افکار ناکارآمد خود را در مورد خواب تغییر دهد تا به خواب رضایت‌بخش دست یابد.

نویسنده با هدف آماده‌سازی جسمی، فکری و روانی نوجوانان برای خواب آرام، در پایان هر فصل توصیه‌هایی ارائه می‌کند و از خواننده می‌خواهد تا برای هفته پیش رو برنامه‌ای در راستای اهداف تعیین‌شده فصل طراحی کرده و به آن عمل کند و میزان دستیابی به اهداف را ارزیابی کند.

مانند تمام کتب رفتاردرمانی شناختی، از مخاطبان این کتاب نیز خواسته شده که برای اصلاح وضعیت خواب و بیداری فرم‌ها و کاربرگ‌های متعددی را تکمیل کنند. این

فرم‌ها اطلاعاتی را در زمینه ثبت ساعات خواب و بیداری، فعالیت‌ها، افکار، داروها یا مواد مصرفی و ... فراهم می‌کنند و از آنها می‌توان برای بهبود مشکلات خواب استفاده کرد. تمام فرم‌هایی که در متن کتاب اشاره شده (اعم از کاربرگ‌های خام و فرم‌های تکمیل شده) در انتهای این کتاب و همچنین وبسایت اختصاصی کتاب قابل دسترس است.

اگرچه مخاطب اصلی کتاب نوجوانانی هستند که با مشکل خواب مواجه شده‌اند، به نظر می‌رسد توصیه‌های این کتاب برای افراد سنین دیگر و به‌ویژه والدین، مربیان، معلمان و کسانی که با نوجوانان سروکار دارند نیز قابل کاربرد است.

در پایان لازم می‌دانیم از مدیریت محترم و کارکنان پرتلاش انتشارات ارجمند تشکر کنیم. و امیدواریم خوانندگان محترم با استفاده از توصیه‌های کتاب و ضمن حذف عوامل و افکار مزاحم، بتوانند در زمان درست ذهن خود را خاموش کرده و به خواب خوشایند و دلپذیری دست یابند.

ابوذر گل‌ورز

راضیه طاهری

استفاده از این کتاب

متأسفانه بسیاری از نوجوانان و جوانان بابت مشکلات خواب و اینکه هیچ‌چیز برای رفع این مشکلات به آنها کمک نمی‌کند شکایت دارند. من متوجه شدم که بسیاری از منابعی که در اختیار نوجوانان است در واقع برای کودکان و بزرگسالان نوشته شده است. اما مشکلات خواب نوجوانان منحصر به خودشان است. بنابراین من تصمیم گرفتم کتابی بنویسم که اختصاصاً به این مشکلات بپردازد.

- آیا به علت ناتوانی در زود به خواب رفتن دچار مشکل هستید؟
- آیا نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید و مدتی طول می‌کشد تا دوباره به خواب بروید؟
- آیا در طول روز خواب‌تان می‌برد؟
- آیا احساس می‌کنید که در روزهای پایان هفته به دوره‌های طولانی خواب نیاز دارید؟

اگر به یک یا تمام پرسش‌های فوق پاسخ مثبت دادید، کارهایی هست که می‌توانید برای داشتن احساس بهتر انجام دهید!

کمک در راه است

با توجه به اینکه در حال حاضر مشغول مطالعه این کتاب هستید، احتمالاً یکی از نوجوانان متعددی هستید که با خواب یا احساس خستگی دست‌به‌گریبان هستید. شما تنها نیستید. دلایل فراوانی برای تمایل به بهتر خوابیدن وجود دارد، از جمله داشتن احساس بهتر و ارتقای سلامت. من این کتاب را به‌گونه‌ای طراحی کرده‌ام که پیشنهادها را هر فصل با متداول‌ترین مشکلات مرتبط با خواب نوجوانان منطبق باشد.

پیشنهادهای هر فصل اختصاصی هستند، یعنی با اطلاعات خواب‌تان که در فرم ردیاب خواب^۱ تکمیل کرده‌اید مرتبط هستند، و همچنین اهدافی که برای بهبود خواب‌تان تنظیم می‌کنید کاملاً توسط خودتان تعیین می‌شوند.

ما درمان‌های بسیار مؤثری برای بی‌خوابی کودکان و بزرگسالان داریم. هرچند، نوجوانان با مشکلات خواب منحصربه‌فردی مواجه می‌شوند که باعث می‌شود در استفاده از منابع مرتبط با خواب کودکان دچار محدودیت شوند. درمان‌های مربوط به کودکان بر کنترل سفت‌وسخت ساعات خواب‌و بیداری از سوی والدین متمرکز است، اما نوجوانی زمانی است که از افراد انتظار می‌رود که مستقل‌تر شدن را بیاموزند. درمان‌های مربوط به بزرگسالان نیز بر مشکلات ساعت زیستی که به‌وسیله هورمون‌های جنسی در زمان بلوغ به‌وجود می‌آید، یا بر الگوی زیاد خوابیدن در روزهای پایان هفته تمرکز نمی‌کنند. نوجوانان به درمان مخصوص به خودشان نیاز دارند که از پیشرفته‌ترین تحقیقات پزشکی خواب اتخاذ شده است. این درمان مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی است و اثربخشی آن در نوجوانان اثبات شده است. رفتاردرمانی شناختی رویکردی است که فرض می‌کند تغییر افکار و رفتارهای شما می‌تواند نحوه احساس‌تان را تغییر دهد و برای حل مشکلات مرتبط با سلامتی مؤثر باشد. البته، رفتاردرمانی شناختی ممکن است برای هر فردی مؤثر نباشد. گزینه‌های دیگر شامل دارودرمانی است که ممکن است از سوی پزشک پیشنهاد شود. هرچند، اغلب متخصصان معتقد هستند که در مورد ایمنی و اثرات درازمدت داروهای خواب اطلاعات کافی در دسترس نیست، و رفتاردرمانی شناختی معمولاً یک درمان خط‌مقدم ترجیحی است، به این معنا که برای نوجوانان در گام اول رفتاردرمانی شناختی به‌کار می‌رود.

بسیاری از نوجوانان می‌گویند که ترجیح می‌دهند که درمان‌شان را خودشان اداره کنند. به این وضعیت «خودمدیریتی» گفته می‌شود. در نتیجه، گرایش برای کاربست ابزارهای رفتاردرمانی شناختی برای نوجوانان وجود دارد، اما به شیوه‌ای که به آنها اجازه می‌دهد تا راهبردها و اهداف‌شان را خودشان انتخاب کنند. خودمدیریتی شما را قادر می‌کند اهدافی تعیین کنید که می‌دانید می‌توانید به آنها دست یابید. رسیدن

موفقیت‌آمیز به اهداف‌تان و تجربهٔ منافع باعث می‌شود که برای ایجاد تغییرات بعدی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. بسیاری از نوجوانان می‌گویند که احساس ناامیدی می‌کنند زیرا به آنها گفته می‌شود که از برنامهٔ خاصی پیروی کنند و این برنامه منجر به بیدار ماندن آنها و ناتوانی در خوابیدن می‌شود، و سپس هنگامی که نمی‌توانند صبح‌ها در ساعت «مقرر» بیدار شوند مورد انتقاد قرار می‌گیرند. این وضعیت یک چرخهٔ تعارض میان والدین و نوجوانان به وجود می‌آورد که ممکن است باعث شود نوجوانان برای ایجاد هرگونه تغییر انگیزهٔ پایینی داشته باشند. ممکن است شما با استفاده از برخی از راهنمایی‌های این کتاب، زمان بهینهٔ خواب و بیداری‌تان را کشف کنید. اگر شما نیاز دارید که زودتر به تخت خواب بروید و زودتر بیدار شوید، می‌توانید از تکنیک‌هایی استفاده کنید تا به تدریج زمان‌تان را جلوتر بکشید و با تعیین اهداف واقع‌بینانه و حرکت تدریجی به سمت هدف نهایی به آن دست یابید. تغییر رفتار زمانی موفق‌تر است که شامل پیروزی‌هایی در طول مسیر باشد. تعیین یک هدف غیرواقع‌بینانه که قابل دست‌یابی نباشد نامیدکننده است، و با توجه به اینکه موفقیت‌آمیز نخواهد بود، ممکن است به خودانتقادی نامؤثر و همچنین بحث‌های خانوادگی غیرمفید منجر شود. شما همچنین می‌توانید دیگران را به خواندن این کتاب ترغیب کنید، مثل والدین‌تان، یا هر فرد دیگری که با شما کار می‌کند مانند مشاور تحصیلی، دکتر، یا معلم. مطالعهٔ این کتاب ممکن است به آنها کمک کند تا متوجه شوند که چگونه به بهترین شکل به تغییرات مرتبط با خواب شما کمک کنند.

اغلب با بیان اینکه مشکلات خواب «بخشی طبیعی از زندگی نوجوانی» است، آنها را عادی‌سازی می‌کنند، اما این مشکلات در واقع قابل درمان هستند و باید آنها را درمان کنید تا مطمئن شوید که به سمت دیگر مشکلات مربوط به سلامتی حرکت نمی‌کنید. اگر همین‌الان هم به اضطراب، افسردگی یا سوء‌مصرف مواد مبتلا هستید، این کتاب راهبردهایی را فراهم می‌کند که به شما کمک می‌کنند تا حتی در هنگام دست‌وپنجه نرم کردن با این مشکلات هم بتوانید تغییراتی ایجاد کنید.

چرا بیشتر توصیه‌های مربوط به خواب نامؤثر به نظر می‌رسند

آیا تاکنون برای اصلاح مشکل خواب‌تان تلاش کرده‌اید، اما در نهایت متوجه شده‌اید

که به نتایج دلخواه تان دست نمی‌یابید؟ آیا والدین و معلمان تان توصیه‌هایی به شما کرده‌اند که پیروی از آنها غیرممکن به نظر برسد؟ مشکل این است که نوجوانان در دنیایی زندگی می‌کنند که با بیولوژی آنها متناسب نیست، و از سویی آنها کودک هم نیستند و بنابراین برنامه‌های سفت‌وسخت و هدف‌گذاری برای نتایج عالی خواب برای آنها واقع‌بینانه نیست. نوجوانان تغییری را در ساعت زیستی‌شان تجربه می‌کنند که باعث می‌شود دیرتر بخوابند، بسیار دیرتر بیدار شوند و در مقایسه با کودکان و اغلب بزرگسالان در طول روز دیرتر هشیار شوند. این تغییر موقت است و هرچه به سمت بزرگسالی پیش بروند به تدریج این زمان جلوتر می‌آید، اما در عین حال ما به کتابی نیاز داریم که این مشکل را شناسایی کند و راه‌حل‌های واقعی و کاربردی فراهم کند.

بیشتر نوجوانان فقط مشکل بی‌خوابی ندارند؛ آنها اغلب خواب‌آلودگی در طول روز و خوابیدن افراطی در پایان هفته را نیز تجربه می‌کنند. بنابراین درمان‌های بی‌خوابی بزرگسالان که برای استفاده نوجوانان اصلاح و مناسب‌سازی می‌شوند سودمند نیستند و ممکن است به علت ایجاد نتایج ضعیف به احساس ناامیدی منجر شوند. شما به راه‌حل‌هایی نیاز دارید تا بتوانید در دنیایی که ساعت زیستی تان با ساعت‌های مدرسه هماهنگ نیست به پیش بروید. شما باید بتوانید شب‌ها زودتر ذهن تان را آرام و خاموش کنید. شما برای بیرون آمدن از تخت‌تان در صبح‌ها به راهنمایی‌های عملی نیاز دارید. شما همچنین باید در طول روز احساس هشیاری بیشتری داشته باشید. این کتاب پیرامون فراهم کردن راهنمایی‌هایی برای حل هر یک از این مشکل‌ها سازمان‌دهی شده است.

این کتاب راه‌حل‌هایی فراهم خواهد کرد که از علم خواب استفاده می‌کنند و بیولوژی و نیازهای منحصربه‌فرد نوجوانان را در نظر می‌گیرند. ایده مرکزی در این پیشنهادها این است که با ردیابی خواب تان، کسب اطلاعات درباره خواب تان، رسیدن به طرحی برای تغییر و بررسی اینکه آیا از نتایج طرح تان رضایت دارید یا خیر، بهبودی حاصل می‌شود. این کتاب شامل تکنیک‌های علمی برای کمک به خواب شما و دستیابی به احساس بهتر است. اینکه چه پیشنهادی را انتخاب کرده و بر مبنای آن کار کنید و چه اهدافی را تعیین کنید کاملاً به خودتان بستگی دارد.

چه کسانی باید از این کتاب استفاده کنند؟

- نوجوانانی که خواب بهتری می‌خواهند و تمایل دارند که در طول روز هشیارتر باشند.
- والدینی که می‌خواهند مشکلات خواب نوجوانان‌شان را شناسایی کرده و به آنها کمک کنند.
- کسانی که با نوجوانان و جوانان کار می‌کنند، از جمله معلمان، اساتید، مشاوران تحصیلی، متخصصان سلامت روان، اعضای تیم‌های سلامت خانواده و متخصصان اطفال.

چه کسانی نباید از این کتاب استفاده کنند؟

این کتاب به‌ویژه برای نوجوانانی نوشته شده که دارای مشکلات خواب زیر هستند: ناتوانی در زود به خواب رفتن؛ بیدار شدن در میانه شب و ناتوانی در زود به خواب رفتن دوباره؛ به خواب رفتن در طول روز؛ و احساس نیاز به خواب طولانی در روزهای پایان هفته. فرض بر این است که این مشکلات با یک تغییر مرتبط با بلوغ در ساعت زیستی ارتباط دارد که ممکن است با برخی از رفتارهای زیر همراه باشد: یک برنامه نامنظم یا بی‌موقع برای خوابیدن و بیدار شدن، زمان ناکافی برای آرامش پیش از خواب، اضطراب یا استرس، نوسان میان خیلی زیاد یا خیلی کم در تخت ماندن، مواد یا داروهای مختل‌کننده خواب یا هشیاری و باورهای غیرمفید درباره خواب.

علل محتمل دیگری برای مشکلات خواب نوجوانان وجود دارد از جمله اختلالات خواب مانند وقفه تنفسی انسدادی یا حمله خواب. شما باید یا یک ارزیابی جامع خواب داشته باشید یا به یک متخصص خواب مراجعه کنید تا علل احتمالی دیگر را برای مشکلات خواب شما بررسی کند. اگرچه درمان‌های موجود در این کتاب برای کسانی هم که مشکلات مرتبط با درد، افسردگی، سانحه و اضطراب دارند مناسب است، احتمالاً برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، اختلال صرع، یا اختلالاتی که ممکن است علائم آنها در حین تجربه محرومیت از خواب تشدید شود مناسب نیست. اگر هر یک از این مشکلات را دارید با پزشک‌تان صحبت کنید. به‌جای استفاده از یک

برنامه خودمدیریتی که ممکن است وضعیت را وخیم‌تر کند، بهتر است یک متخصص بر درمان شما نظارت کند.

اگر شما از مواد یا داروهای تغییردهنده ذهن استفاده می‌کنید، شاید بدون کاهش یا قطع مصرف این مواد پیشرفت چندانی را تجربه نکنید. برخی از داروها خواب افرادی را که حتی بی‌نقص‌ترین عادت‌های خواب را دارند آشفته خواهد کرد. شاید شما برای قطع مصرف مواد به کمک یک پزشک نیاز داشته باشید، شما باید قبل از هرگونه تغییر در درمان دارویی با پزشک‌تان مشورت کنید.

در نهایت، اگر استرس معناداری در زندگی‌تان دارید، مانند بی‌خانمانی، تعارض خانوادگی، یا سانحه، دقت کنید که بدون دریافت کمک برای این مسائل، انتظار برای خوب خوابیدن احتمالاً غیرواقع‌بینانه است. کسانی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند (سایت زیر را ببینید) و شاید قبل از آغاز یک برنامه خودمدیریتی پرزحمت رسیدن به کمی ثبات در این حوزه‌ها مفید باشد.

برای مشاهده یک فهرست جامع مطالعاتی و منابع مربوط به مشکلات خواب نوجوانان و دیگر موضوعات مرتبط (خطوط تلفن بحران، سوءمصرف مواد، اختلالات خوردن، درد مزمن، افسردگی، اضطراب و غیره) به بخش «منابع و کتاب‌های پیشنهادی» در انتهای کتاب یا وبسایت اختصاصی کتاب^۱ سر بزنید. این سایت همچنین فرم‌های قابل دانلودی در ارتباط با کتاب حاضر دارد. برای جزئیات بیشتر پشت جلد کتاب را ببینید.

یادداشتی برای والدین و دیگر افراد حاضر در زندگی جوانان

بابت مطالعه این کتاب از شما تشکر می‌کنم. شما متوجه می‌شوید که مشکلات خواب صرفاً چیزی نیست که نوجوانان باید آن را بپذیرند. شما متوجه می‌شوید که درمان‌های مبتنی بر شواهدی در دسترس شما است. شما در گذشته تلاش کرده‌اید تا برخی از راهبردها را به کار ببرید و به علت ناکارآمدی آنها احساس ناامیدی کرده‌اید. این رویکرد جدیدی است که نوجوانان می‌توانند از طریق آن مطالبی را درباره خواب

1. www.newharbinger.com/44383