



## اختلالات خواب

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

وحشت خواب با گریه یا فریاد گوشخراش همراه با تظاهرات رفتاری، اضطراب شدید تا حد حمله پانیک آغاز می‌شود. به طور مشخص بیمار با حالتی وحشت زده در بستر می‌نشیند، جیغ بلندی می‌کشد، گاه بلافاصله بیدار می‌شود و احساس وحشت شدیدی به او دست می‌دهد. بیمار ممکن است درحالتی از اختلال جهت یابی بیدار بماند ولی اغلب به خواب می‌رود و دوره مزبور را فراموش می‌کند. هر چند وحشت خواب با خوابگردی و در مواردی با شب ادراری مرتبط است ولی با کابوس کاملاً فرق دارد. بیمار عموماً رویایی را به خاطر نمی‌آورد ولی گاه ممکن است تصویر ذهنی ترسناکی را به یاد داشته باشد.

### وحشت خواب

این اختلال عبارت است از برخاستن از خواب در 1/3 اول شب، درحین خواب NREM عمیق (مراحل 3 و 4). وحشت خواب با گریه یا فریاد گوشخراش همراه با تظاهرات رفتاری، اضطراب شدید تا حد حمله پانیک آغاز می‌شود. به طور مشخص بیمار با حالتی وحشت زده در بستر می‌نشیند، جیغ بلندی می‌کشد، گاه بلافاصله بیدار می‌شود و احساس وحشت شدیدی به او دست می‌دهد. بیمار ممکن است درحالتی از اختلال جهت یابی بیدار بماند ولی اغلب به خواب می‌رود و دوره مزبور را فراموش می‌کند. هر چند وحشت خواب با خوابگردی و در مواردی با شب ادراری مرتبط است ولی با کابوس کاملاً فرق دارد. بیمار عموماً رویایی را به خاطر نمی‌آورد ولی گاه ممکن است تصویر ذهنی ترسناکی را به یاد داشته باشد.

### علامت:

شیوع این اختلال در پسرها بیشتر از دخترهاست و زمینه خانوادگی دارد. وحشت خواب می‌تواند بازتاب ناهنجاری‌های خفیف عصبی، احتمالاً در لب گیجگاهی یا ساختمان زیرین آن باشد زیرا وقتی وحشت خواب در دوران نوجوانی یا جوانی آغاز می‌شود، نخستین نشانه‌های صرع لوب گیجگاهی بروز می‌کند ولی در موارد معمول وحشت خواب، هیچ علامتی از صرع لوب گیجگاهی یا سایر اختلالات تشنجی به صورت بالینی یا در نوارهای الکتروانسفالوگرام مشهود نیست.

### روشهای درمان بیماری

#### رفتاردرمانی:

درمان اختصاصی برای اختلال وحشت خواب به ندرت ضرورت می‌یابد. بررسی وضعیت‌های پراسترس خانوادگی در درمان بیماری دارای اهمیت و درمان انفرادی و خانواده درمانی مفید می‌باشد.

#### دارو درمانی:

در موارد نادری نیاز به تجویز دارو وجود دارد. دیازپام (والیوم) در دوزهای کم هنگام خواب سبب بهبود اختلال و گاه حذف کامل حملات می شود.

---

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/316>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/c11e6eb385e7499598f030c7fa1712a8%5B1%5D.jpg> [1]