

چرا کابوس می بینیم؟ (عوامل و راه های رهایی از کابوس)



چرا کابوس می بینیم؟ کابوس ها خواب های ترسناکی هستند که هیچ کس نمی خواهد تجربه شان کند، کابوس ها باعث ترس و اضطراب می شوند و گاهی چرخه خواب ما را به هم می ریزند. عوامل زیادی هستند که باعث می شوند کابوس ببینیم، در مرحله اول باید به خود تلقین کنید که کابوس ها تصورات و خیالات ترسناک ما هستند و زیاد درگیرشان نشوید، در مرحله دوم باید علل آن را بررسی کنید. در ادامه بیشتر صحبت می کنیم.

چه عواملی باعث دیدن کابوس می شوند؟

کابوس ها رویاهای واضحی هستند که باعث وحشت زدگی و اضطراب می شوند. گاهی کابوس ها با وحشت های شبانه اشتباه گرفته می شوند، کابوس ها در اواخر شب دیده می شوند اما وحشت های شبانه در ابتدای خواب دیده یا حس می شوند. کابوس ها با جزئیات شان به خاطر سپرده می شوند اما وحشت های شبانه یا اختلال وحشت شبانه در حافظه تثبیت نمی شود.

استرس

استرس و فشارهای محل کار یا دعواها و بحث های خانوادگی، دیدن فیلم های ترسناک یا خواندن داستان های ترسناک، استرس جدایی در روابط عاطفی و... در بروز کابوس های شبانه نقش دارند.

با شکم پر خوابیدن



اگر قبل از خوابیدن غذا بخوریم یا اینکه در خوردن شام زیاده روی کنیم، مغز هنگام خواب فعال تر می شود و زمان خواب ما هم بیشتر می شود. پیامبر اکرم (ص) هم می فرمایند: زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را رها کن که هنوز اشتهایت است.

افسردگی

عوامل زیادی باعث بروز افسردگی می شوند از جمله آنها می توانیم: از دست دادن عزیزان، از دست دادن شغل، طلاق، شکست های عاطفی و تبعیض را نام ببریم.

اختلالات خواب

وقفه تنفسی (آپنه)، خوابیدن روی شکم، سندرم پای بیقرار و اختلال ترس از خواب هم می توانند در دیدن کابوس های شبانه نقش مهمی داشته باشند.

ترک مواد مخدر



سوء مصرف یا ترک مواد مخدر هم می توانند از علل بروز کابوس های شبانه باشند. افرادی که به تازگی مواد مخدر را کنار گذاشته اند دچار یک افسردگی کوتاه مدت و پوچ انگاری می شوند، دیدن کابوس در این شرایط بسیار رایج می باشد.

عوارض داروها

عوارض برخی داروها هم می تواند منجر به دیدن کابوس شود. داروهای ضد افسردگی، داروهای کنترل کننده فشار خون و داروهای خواب آور روی مغز تاثیر می گذارند و باعث دیدن کابوس یا در برخی موارد وحشت های شبانه می شوند.

رایج ترین کابوس ها کدامند؟

دیدن موجودات خیالی

کشته شدن با ابزار ترسناک

ریختن دندان ها

دیدن مرگ عزیزان

برهنه بودن

پرت شدن از ارتفاع

تصادفات یا بلایای طبیعی

چه کنیم تا کابوس نبینیم؟



در 50 درصد از بزرگسالان کابوس دیدن بسیار کم اتفاق می افتد، کودکان و نوجوانان بیشتر کابوس می بینند. افراد هنرمند کمتر تجربه کابوس دیدن را دارند، اگر کابوس ها در زندگی شخصی اختلالی ایجاد نکنند نیاز به درمان نیست اما اگر مضر باشند یا باعث بروز اضطراب و افسردگی شوند باید راه درمانی را در پیش گرفت.

رعایت این موارد



دمای اتاق تان را تنظیم کنید، روی تشک مناسب بخوابید، یک بالش مناسب زیر سرتان بگذارید، ریلکسیشن کنید و افکار بد را از خود دور کنید. خواندن دعا یا کتاب های مقدس برای خیلی از افراد باعث آرامش و احساس سبکی درون می شود، می توانید قبل از خواب یک سوره قرآن بخوانید. بهداشت خود را رعایت کنید، دوش بگیرید یا اینکه دست ها و پاهای تان را با آب ولرم شست و شو دهید.

تنظیم ساعت خواب

ساعت خواب خود را تنظیم کنید، همیشه در یک زمان مشخص بخوابید و همچنین در یک زمان مشخص از خواب بیدار شوید. به عبارت دیگر: ساعت خواب تان را با ساعت بیولوژیکی بدن تان هماهنگ کنید. از خواب بعد از ظهری یا هنگام غروب بپرهیزید.

موبایل، تلویزیون و داستان های ترسناک ممنوع!

قبل از خواب خود را با موبایل یا تلویزیون سرگرم نکنید! اگر می خواهید مطالعه کنید سراغ کتاب ها و داستان هایی نروید که موضوعات استرس زا یا ماجراجویانه دارند. اگر خواب تان نمی برد در رختخواب خود نمانید، کمی بایستید یا خود را مدتی مشغول کنید تا خوابتان بگیرد.

چای و قهوه نخورید!

از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل: چای، قهوه و نوشابه ها قبل از خواب بپرهیزید. همچنین از خوردن غذاهای گرم پرهیز کنید. به جای این موارد سعی کنید قبل از خوابیدن کمی شیر ولرم بنوشید. البته بعد از خوردن کمی آب قرقه کنید تا دهان تان حین خوابیدن بو نگیرد.

نوشتن و پاره کردن



اگر احساس بدی دارید یا خاطره ای شما را آزار می دهد، آن را روی یک کاغذ بنویسید و سپس کاغذ را پاره کنید. چیزی را در خود نگه ندارید سعی کنید بیرون بریزید چه با نوشتن و چه با صحبت کردن. اگر کابوس خاصی را به صورت پیاپی می بینید جزئیات آن را یادداشت کنید و به خوبی به خاطر بسپارید و سپس کاغذ را پاره کنید.

تنها نخوابید!

اگر کودکی در خانه دارید تا زمانی که به خواب می رود کنارش باشید و برای او قصه های خوب تعریف کنید. اگر به اختلال ترس از خواب مبتلا هستید در یک اتاق تنها نخوابید.