

نکات طلایی برای مشکلات مرتبط با خواب در افراد دارای اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی

ابتدا با چند سوال آغاز می‌کنیم:

چرا به موقع به خواب رفتن سخت هست؟
آیا قطع کردن کاری که انجام می‌دهید سخت است؟
آیا در شب بعد از پشت سر گذاشتن یک روز پر از محرک‌های مختلف حواس پرت کن و بدون برنامه ریزی، خلاصه زمان تنهایی را پیدا کرده‌اید تا کارهایتان را تمام کنید؟
وقتی زمان خواب می‌رسد، شما احساس خواب‌الودگی نمی‌کنید؟

راهبردهای کمک‌کننده برای بهبود مشکل

- زمان خواب مشخص داشته باشید و به آن پایبند باشید. در این شرایط بدنتان در زمان خواب مشخص شده احساس خواب‌الودگی خواهد کرد. شما به 9 تا 7 ساعت خواب هر شب نیاز دارید.
- همه وسایل محرک را خاموش کنید: کامپیوتر، تلویزیون، موبایل و...
• از خوردن غذای سنگین و انجام ورزش سنگین قبل از خواب خودداری کنید.
- از فعالیت‌های آرام‌بخش استفاده کنید: دوش گرم، گذاشتن موسیقی آرام‌بخش، کتاب خواندن و...
• افراد اغلب برای شب به خواب رفتن مقاومت می‌کنند چون این جزء محدود فعالیت‌هایی در طول روز هست که می‌توانند آنطور که دلشان می‌خواهند، انجام دهند و نیازی به همسر و مدیر و... نیست. برای این مشکل بهتر است زمان‌هایی برای خودتان در طول روز داشته باشید که این فرصت تنها بودن را به شما بدهد.
- لیستی از نتایج دیر به خواب رفتن و دیر بیدار شدن تهیه کنید و ببینید چه احساسی به این نتایج دارید و آن را کنار بالشت، کنار میز و مکان‌هایی که می‌روید بگذارید تا به شما آنها را یادآوری کند.
- به خودتان یادآوری کنید که وقتی به موقع به خواب می‌روید، صبح به موقع بیدار می‌شوید، انرژی بیشتری در طول روز خواهید داشت.
- اگر فردا قرار است سر کار یا به جلسه بروید یا قرار ملاقات دارید: در دفتر برنامه ریزی خود یادداشت کنید، وسیله‌هایتان را در کیف خود قرار داده باشید و آلازمه‌ها را جمع کنید. چون فکر کردن مداوم به این فعالیت‌ها و ترس از فراموش کردن آنها امکان داشتن یک خواب آرام را از شما می‌گیرد.
- دلایل خودتان برای به موقع به خواب رفتن را یادداشت کنید.