

از مجموعه کتاب‌های اختلالات روان‌شناختی

مَری برافی مارکوس

اختلالات خواب

ارزیابی، تشخیص، و درمان در یک نگاه

تألیف

مَری برافی مارکوس

ترجمه

سید نادر آزادصفی

کارشناسی زبان و ادبیات انگلیسی و کارشناسی ارشد روان‌شناسی

سپیده عراقیان

کارشناسی بهداشت و کارشناسی ارشد روان‌شناسی

با مقدمه

دکتر پَت لَویت



کتاب ارجمند



مری برافی مارکوس

از مجموعه کتاب‌های اختلالات روان‌شناختی

اختلالات خواب

ارزیابی، تشخیص، و درمان در یک نگاه

ترجمه: سید نادر آزادصفت، سپیده عراقیان

فروست: ۱۷۹۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: خدیجه دودانگه

طراح جلد: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، آذر ۱۴۰۰، ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۷۴-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس که با اقسامی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا کتابخانه عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: مارکوس، مری برافی Marcus, Mary Brophy

عنوان و نام پدیدآور: اختلالات خواب: ارزیابی، تشخیص،

و درمان در یک نگاه/ تألیف مری برافی مارکوس؛ با مقدمه

پت لویت؛ ترجمه سیدنادر آزادصفت، سپیده عراقیان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۷۴-۷

عنوان اصلی: Sleep disorders, c2009.

موضوع: اختلالات خواب (sleep disorders)

شناسه افزوده: لویت، پت، مقدمه‌نویس Levitt, Patt

شناسه افزوده: آزادصفت، سیدنادر، ۱۳۶۷- مترجم

شناسه افزوده: عراقیان، سپیده، ۱۳۶۲- مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۴۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۰۳۲۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۳۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۲۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۵۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل



فهرست

۶	پیشگفتار.....
۱۰	سخن مترجمان.....
۱۲	۱: خواب چیست؟.....
۲۴	۲: چرا به خواب نیاز داریم؟.....
۳۸	۳: بی خوابی.....
۴۸	۴: آپنه خواب.....
۶۰	۵: اختلالات حرکتی.....
۷۰	۶: نارکولپسی.....
۸۰	۷: پاراسومनिया و انواع آن.....
۸۸	۸: اختلالات خواب در کودکان.....
۱۰۳	۹: آینده طب خواب.....
۱۰۷	واژه‌ها و اصطلاحات مهم.....
۱۱۳	ارجاعات درون متن.....
۱۱۸	کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی.....
۱۲۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۲۴	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۲۷	در باب مؤلف.....

به پیچیده‌ترین بُعد این کره خاکی فکر کنید، سپس آن را در بی‌نهایت ضرب کنید! حتی مشتاق‌ترین ریاضی‌دانان و فیزیک‌دانان اذعان می‌کنند که فهمیدن اسرار مغز دشوارترین پدیده هستی است. به لحاظ ساختار، مغز انسان از میلیاردها سلول به نام نورون ساخته شده است. نورون‌ها از انتقال‌دهنده‌های عصبی شیمیایی و از طریق اتصالاتی به نام سیناپس برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند. هر سلول مغزی حدود ۲۰۰۰ سیناپس دارد. اتصالات بین نورون‌ها تصادفی نیستند، بلکه کاملاً سازمان‌یافته هستند و ساختاری را پدید آورده‌اند که این ساختار به مراتب بسیار پیچیده‌تر از ابرکامپیوترهای امروزی است. به منظور بهبود شیوه کارکرد یک مدار مغزی، اتصالات مغز می‌توانند خودشان را تغییر دهند. به عنوان مثال، شیوه‌ای که ما اطلاعات جدید را یاد می‌گیریم دربرگیرنده تغییراتی در مدارهایی است که در واقع عملکرد را بهبود می‌بخشند. با وجود این، برخی تغییرات می‌توانند این اتصالات را مختل کنند، مثل تغییراتی که در اختلالاتی همچون اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی، اسکیزوفرنی، و صرع اتفاق می‌افتند، یا حتی تغییراتی که می‌توانند خطر خودکشی یک فرد را افزایش دهند.

در طی تحول مغز، ژن‌ها و محیط نیروهای قدرتمندی به حساب می‌آیند و کارکرد نرمال مغز را تضمین می‌کنند، اما در برخی مواقع می‌توانند ریشه اختلالات روان‌شناختی و عصب‌شناختی نیز باشند. شیوه شکل‌گیری ساختار مغز قبل از تولد و در دوره کودکی بر میزان خوب کار کردن مغزمان در طی دوره بزرگسالی تأثیرگذار خواهد بود، و همچنین میزان آسیب‌پذیری ما نسبت به بیماری‌های مختلف را تعیین خواهد کرد. بیماری‌هایی همچون افسردگی، اضطراب، یا اختلالات مربوط به توجه که می‌توانند کارکرد مغز را به شدت مختل کنند. بنابراین، فهم نحوه شکل‌گیری ساختار مغز می‌تواند تصویر روشن‌تری در خصوص شیوه‌های کارکرد مغز، نحوه بهبود کارکرد آن، و نحوه ترمیم آن در مواجهه با بیماری‌ها، به ما ارائه دهد.

ساختار مغز ما منعکس‌کننده کارهای تخصصی، مثل دیدن، شنیدن، احساس کردن، بوییدن، و حرکت کردن است. قسمت‌های مختلف مغز کارکردهای خاصی را کنترل می‌کنند. هر ناحیه تخصصی باید به‌خوبی با سایر نواحی ارتباط برقرار کند تا اینکه مغز

بتواند کارهای پیچیده‌تری، مثل کنترل کردن فیزیولوژی بدن، را انجام دهد - برای مثال، در صورتی که رشد با کارکرد مغز به نحوی مختل شود، ممکن است الگوهای خواب، یا حتی عادات‌های تغذیه، دچار اختلال شوند. مغز احساسات، ترس‌ها، و هیجانات، توانایی یادگیری و ذخیره اطلاعات جدید، و کیفیت یادآوری اطلاعات قدیمی را کنترل می‌کند. مغز در جریان تحول مدارهایی را شکل می‌دهد که همه این کارها و کارهای دیگر را کنترل می‌کنند. این مدارها شبیه ساختار سخت‌افزاری کامپیوتر هستند. حتی نابهنجاری‌های کوچک که در طی تحول اولیه مغز و به موجب جهش‌های ژنی، عفونت ویروسی، یا مواجهه مرگبار با الکل اتفاق می‌افتند می‌توانند خطر بروز انواع اختلالات روان‌شناختی را در برهه‌های بعدی زندگی افزایش دهند.

دانشمندان علوم اعصاب کسانی هستند که رابطه بین ساختار و کارکرد مغز، و بیماری‌های تأثیرگذار بر این رابطه، را بررسی می‌کنند. روان‌شناسان و روان‌پزشکان کسانی هستند که اختلالات ناشی از تغییر در ساختار و مواد شیمیایی مغز را مورد مطالعه قرار می‌دهند. در طی ۵۰ سال گذشته، اطلاعات زیادی راجع به ساختار و مواد شیمیایی مغز و نقش ژنتیک در ساختار و کارکرد مغز کسب کرده‌ایم. ژن‌ها نقش خیلی مهمی در کنترل کردن مراحل اولیه شکل‌گیری مغز دارند. در واقع، تقریباً همه ژن‌های موجود در ژنوم انسان برای شکل‌گیری مغز ضروری هستند. فرایند رشد مغز در واقع قبل از تولد آغاز می‌شود، به طوری که تقریباً همه نورون‌های مغز ما تا اواسط دوره بارداری شکل می‌گیرند. اجتماع ساختارهای مغز، در قالب مدارهای پیچیده، در این زمان آغاز می‌شود و در هنگام تولد، سازمان اساسی مغز ما پایه‌ریزی شده است. مغز یک کودک، حتی وقتی که در خواب به سر می‌برد، به صورت مداوم دستخوش تغییر و تحول قرار می‌گیرد.

در حالی که هزاران ماده شیمیایی، مثل پروتئین‌ها، لیپیدها، و کربوهیدرات‌ها، شبیه آجر و سیمان کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و مغز را تشکیل می‌دهند، اتصالات خیلی پیچیده‌ای که در طی کودکی شکل می‌گیرند تا حد زیادی به تجارب و محیط ما بستگی دارند. در هنگام ساختن یک خانه، ما از الگوهای خاصی برای بخش‌های مختلف خانه، مثل پی، دیوارها، کف، و سقف، استفاده می‌کنیم. لوله‌کشی و برق‌کشی، همانند مداربندی مغز، از همان ابتدا در فرایند ساختمان‌سازی مد نظر قرار داده می‌شوند. اما برای اینکه همه این کارهای اولیه مؤثر واقع شوند، مرحله رشدی خیلی مهم دیگری وجود دارد که رشد وابسته به تجربه نامیده می‌شود. در طی سه سال اول زندگی، مغزهای ما اتصالات خیلی بیشتری در مقایسه با مقدار اتصالات مورد نیاز زمان دارند، چیزی در حدود ۴۰ درصد بیشتر! دلیل این پدیده چیست؟ در واقع، مدارهای اولیه به این صورت شکل می‌گیرند تا اینکه ما بتوانیم از تجربه برای قالب دادن به ساختار مغزمان استفاده کنیم و

مغزمان به بهترین نحو کارکردهای موردنیازمان در ادامه زندگی را در خود جای دهد. تجربه فقط برای مدارهای کنترل‌کننده حس‌های ما حائز اهمیت نیست. یک کودک خردسال که استرس سَمی، مثل سوءاستفاده جنسی، را تجربه می‌کند دچار تغییراتی در ساختارهایی از مغز می‌شود که ضعف در کنترل هیجانات و احساسات در بزرگسالی را در پی دارند. تجربه قدرت زیادی دارد. وقتی ما به‌طور مکرر نواختن پیانو یا پرتاب کردن توپ بسکتبال را صدها بار در روز تمرین می‌کنیم، در واقع داریم از تجربه برای شکل دادن به اتصالات مغزمان جهت بهینه‌سازی کارکرد آن استفاده می‌کنیم. برخی افراد به نتایج بهتری در مقایسه با دیگران دست پیدا می‌کنند. شاید به این دلیل که درست مثل ساختار خانه‌ها، مراحل اولیه مداربندی مبنای بهتری بر حسب کارکرد فراهم می‌آورند. ما هم‌چنان در تلاش هستیم ساختار و کارکرد مغز را که از ترکیب نیرومند ژن‌ها و محیط شکل گرفته‌اند درک کنیم. افزون بر این، می‌دانیم که همانند یک خانه قدیمی، ممکن است ساختار مغز دچار فروپاشی شود. فرایند پیری می‌تواند توانایی کارکرد بهینه مغز را کاهش دهد، چرا که شکل‌گیری تغییر مثبت در گذر عمر دشوارتر می‌شود. در گذر زمان، سیناپس‌ها کاهش پیدا می‌کنند و ساختار شیمیایی مغز دستخوش تغییر قرار می‌گیرد. هم‌چنان که بزرگتر می‌شویم، پیچیدگی اتفاقاتی که برای این ساختار رخ می‌دهد افزوده می‌شود، و فهم نحوه شکل‌گیری ساختار مغز نیز به مراتب دشوارتر می‌شود. دمانس وابسته به زوال مغز در نتیجه بیماری آلزایمر و فقدان حافظه به موجب پیری یا الکلیسم حوزه‌های پژوهشی فعالی در میان دانشمندان علوم اعصاب به حساب می‌آیند.

«استفاده نکتنی پریده» جمله معروفی است که هم در خصوص تحول و هم در دوره پیری صدق می‌کند. دانشمندان علوم اعصاب در حال بررسی این موضوع هستند که ساختار و مواد شیمیایی مغز می‌توانند فراتر از دوره کودکی به خوبی تغییر پیدا کنند. اگر ما مکانیسم‌هایی را کشف کنیم که به مغز سالم و جوان امکان یادگیری یا ترمیم خودش را متعاقب یک سانحه می‌دهند، شاید آن وقت بتوانیم از همان ابزارها برای بهینه‌سازی کارکرد مغز سالمندان استفاده کنیم. در حال حاضر راه‌های بسیاری وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانیم کارکرد مغز سالمندان یا افراد دچار آسیب مغزی را بهبود ببخشیم. به عنوان مثال، برای فردی که مغز او به موجب سکتة آسیب ساختاری دیده است، حتی در فردی که سالخورده است، تمرین فیزیکی می‌تواند به سازمان‌دهی مجدد مدارهای مغزی کمک کند تا اینکه کارکرد بهتری داشته باشند. مواد شیمیایی و ساختار مغز شما با تمام توان خود به کار ادامه می‌دهند. استفاده از داروها برای درمان بیماری‌های روانی شیوة دیگری است که از طریق آن می‌توانیم کارکرد سیستم عصبی را بهبود ببخشیم. این داروها برای تغییر مواد شیمیایی مغز طراحی شده‌اند تا اینکه

انتقال‌دهنده‌های عصبی مورد استفاده برای برقراری ارتباط بین سلول‌های مغزی بتوانند کارکرد نرمال‌تری داشته باشند. با وجود این، وقتی در مصرف این داروها افراط شود یا مورد سوء مصرف قرار بگیرند، این وضعیت می‌تواند به تعادل شیمیایی مغز صدمه بزند و ساختار مغز را تغییر دهد و در نتیجه عملکرد مغز ضعیف‌تر شود.

وقتی مجموعه کتاب‌های اختلالات روان‌شناختی را می‌خوانید، در هنگام فکر کردن به بیماری‌های پیچیده‌ای مثل اسکیزوفرنی یا اعتیاد به مواد مخدر، تصاویری مبنی بر تغییر سازمان و مواد شیمیایی مغز به ذهن می‌آیند. هیچ چیزی جالب‌تر و مهم‌تر از این نیست که در خصوص بهزیستی انسان‌ها آگاهی کسب کنیم. با وجود این، به یاد داشته باشید که ما در مقام دانشمندان علوم اعصاب مأموریت داریم نسبت به ماهیت انسان، نحوه درک جهان، نحوه تشخیص رنگ‌ها، چرایی لبخند زدن در مواجهه با یک رویداد خاص، هیجان تجربه اولین بوسه، یا نحوه یادآوری رویدادهای گذشته، آگاهی پیدا کنیم. اگر به افراد، و دنیای پیرامون، علاقه‌مند هستید شما نیز یک عصب‌شناس به حساب می‌آید.

دکتر پت لویت

مدیر مرکز پژوهش‌های رشد انسان در وندریپل کندی

دانشگاه وندریپل

ناشویل، تنسی