راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «خواب بهتر بعد از ۵۰»

بی‌خوابی؛ برنامه‌ی CBT-I در خونه

چرخه‌ی بی‌خوابی، CBT-I، فاز ۱ و ۲



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **داروی خواب** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک: خروپف** بلند با **قطع نفس** در خواب، **خواب‌آلودگی** شدید روز (به‌خصوص پشت **فرمون**)، یا **حرکت شدید** در خواب. **فوراً ۱۱۵: درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس** شدید شبانه. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: خواب و سن ۸

۱. بی‌خوابی ۹

۲. علائم خطر ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۳

۴. شواهد ۱۴

۵. درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I) ۱۴

بخش ۳: ورزش برای خواب ۱۸

۶. زمان اثر ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی چهارفازی ۲۱

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۸. فاز ۱: ساعت ثابت (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۲۴

۹. فاز ۲: کنترل محرک (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۲۵

۱۰. شب‌های بد ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

منابع علمی ۳۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **بی‌خوابی مزمنه**.

در این راهنما

- بی‌خوابی
- علائم خطر
- باورهای غلط
- شواهد
- درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I)
- زمان اثر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: ساعت ثابت (هفته‌ی ۱ تا ۲)
- فاز ۲: کنترل محرک (هفته‌ی ۳ تا ۶)
- شب‌های بد
- ۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«خواب بهتر بعد از ۵۰»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

خواب و سن

خواب با سن، بی‌خوابی، آپنه‌ی خواب، درد و خواب، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

بی‌خوابی

بی‌خوابی مزمن یعنی:

☐	
	مشکل در **به خواب رفتن**، **خواب موندن** یا **زود بیدار شدن**
	۳ شب یا بیشتر در هفته
	۳ ماه یا بیشتر
	اثر روی **روز**: خستگی، بی‌حوصلگی، تمرکز کم
	با وجود **فرصت کافی** برای خواب

چرا ادامه پیدا می‌کنه؟

☐	**چرخه‌ی بی‌خوابی**
	چند شب بد (استرس، بیماری، درد)
	زودتر می‌ریم تخت یا **دیرتر** بلند می‌شیم تا جبران کنیم
	تخت می‌شه جای **بیداری** و **نگرانی**
	ترس از بی‌خوابی، خودش بی‌خوابی میاره

خوابت چقدره؟ آزمون ساده

☐	در ماه گذشته
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** طول می‌کشه خوابت ببره
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** نیمه‌شب **بیدار** می‌مونی
	صبح **زودتر** از اونی که می‌خوای بیدار می‌شی
	روز **خسته** یا **بی‌حوصله**‌ای
	نگران خوابی

نکته‌ی دکتر مکس

اگه چند مورد **بله** بود و **۳ ماه** یا بیشتره، احتمالاً **بی‌خوابی مزمن** داری؛ برنامه‌ی این کتاب برای توئه.

تخت جای خوابه، نه جای نگرانی.

فصل ۲

علائم خطر

زود به پزشک

☐	
	خوابیدن ناخواسته **پشت فرمون**
	قطع تنفس در خواب
	حرکات شدید یا **فریاد** در خواب (رفتار در خواب)
	پاهای بی‌قرار که خواب رو مختل می‌کنه
	بی‌خوابی با **غم شدید** یا **ناامیدی**
	عرق شبانه، **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل

فوراً

☐	
	اگه **فکر آسیب به خودت** داری: **۱۴۸۰** یا **۱۲۳**؛ اورژانس **۱۱۵**

خواب‌آلودگی پشت فرمون، خطر جدیه.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**۸ ساعت** برای همه لازمه.»	بزرگسالان معمولاً **۷ تا ۹**؛ کیفیت و **حس روز** مهم‌تره
«اگه خوابم نبرد، **تو تخت بمونم**.»	بعد از حدود **۲۰ دقیقه** بیدار موندن، **بلند شو**
«**قرص خواب** بی‌خطره.»	در سالمندان خطر **زمین خوردن** و **گیجی**
«**چرت** طولانی جبران می‌کنه.»	چرت **کوتاه** (کمتر از ۳۰ دقیقه) و **قبل از ظهر**
«**ورزش عصر** خواب رو خراب می‌کنه.»	برای بیشتر آدم‌ها ورزش **متوسط** عصر **مشکلی** نداره؛ فقط **شدید** نزدیک خواب نه
«**خروپف** یعنی خواب عمیق.»	گاهی نشونه‌ی **آپنه**‌ست

بیدار موندی؟ بلند شو؛ تخت جای جنگیدن نیست.

بخش ۲

درمان: شواهد و انتخاب‌ها

شواهد، درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی، قرص‌ها و خطرها، و آپنه و درمان‌های دیگه.

فصل ۴

شواهد

منبع	یافته‌ی اصلی
کالج پزشکان آمریکا (۲۰۱۶)	**CBT-I** درمان **اول** بی‌خوابی مزمن؛ دارو فقط اگه CBT-I **کافی** نبود، با تصمیم مشترک و **کوتاه‌مدت**
آکادمی پزشکی خواب آمریکا (۲۰۲۱)	**CBT-I** توصیه‌ی **قوی**؛ اجزاش (محدودیت خواب، کنترل محرک) هم مؤثرن
Glass (BMJ، ۲۰۰۵)	قرص‌های خواب در سالمندان: خواب **کمی** بیشتر، ولی **عوارض** (زمین خوردن، گیجی، خواب‌آلودگی روز) **بیشتر**
Kredlow (۲۰۱۵)	متاآنالیز: **ورزش** منظم با **کیفیت خواب** بهتر همراهه

اول CBT-I، نه قرص.

فصل ۵

درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I)

بخش	چی کار کنم
کنترل محرک	فقط وقتی **خوابت میاد** برو تخت؛ اگه **۲۰ دقیقه** خوابت نبرد، **بلند شو** و کاری آرام بکن؛ تخت فقط برای **خواب**
محدودیت خواب	زمان در تخت رو به اندازه‌ی **خواب واقعی** کم کن؛ بعد کم‌کم زیاد کن (با راهنما)
ساعت ثابت بیداری	**هر روز** همون ساعت بیدار شو، حتی **جمعه**
بازسازی فکر	«اگه امشب نخوابم، فردا **فاجعه**ست» → «یک شب بد رو **تحمل** می‌کنم»
آرام‌سازی	**تنفس آرام**، **شل کردن عضلات**
بهداشت خواب	چای، نور، گوشی (فصل ۱۸ در کتاب کامل تا ۲۱)

نکته‌ی دکتر مکس

محدودیت خواب در **روزهای اول** ممکنه **خستگی** بیشتری بیاره؛ اگه **آپنه**، **صرع**، **اختلال دوقطبی** یا **رانندگی** حرفه‌ای داری، فقط با **پزشک** انجامش بده.

تنفس شکمی ← ص ۲۹

محدودیت خواب: یک مثال

مرحله	مثال
۱	دفترچه‌ی خواب **۱ تا ۲ هفته**: میانگین خواب واقعی **۶ ساعت**، زمان در تخت **۸ ساعت**
۲	زمان در تخت = **۶ ساعت** (ولی **کمتر از ۵ ساعت** نه)؛ بیداری **۶ صبح** → رفتن به تخت **۱۲ شب**
۳	اگه بیشتر از **۸۵ درصد** زمان در تخت **خواب** بودی، **۱۵ دقیقه** زودتر برو تخت
۴	هر هفته تکرار، تا **حس روز** خوب بشه

نکته‌ی دکتر مکس

این روش **مؤثره** ولی **سخت**؛ بهتره با **راهنمای متخصص** انجام بشه.

دفترچه‌ی نگرانی

☐
عصر (نه موقع خواب)، ۱۰ دقیقه **نگرانی‌ها** رو بنویس
کنار هر کدوم، **یک قدم کوچیک** برای فردا
دفترچه رو **ببند**؛ شب اگه فکرش اومد: «**نوشتمش؛ فردا**»

ساعت بیداری ثابت، حتی جمعه.

بخش ۳

ورزش برای خواب

چقدر و کِی، هوازی، قدرت، کشش عصرگاهی، تنفس و آرامش، تعادل، و زمان اثر.

فصل ۶

زمان اثر

	معمولاً
CBT-I	بهبود در **۴ تا ۸ هفته**
ورزش منظم	بهبود کیفیت خواب در **چند هفته**
نور صبح	تنظیم ساعت بدن در **۱ تا ۲ هفته**
درمان آپنه	گاهی در **چند روز** حس بهتر

نشونه‌های پیشرفت

شاخص	هدف ۸ هفته
زمان به خواب رفتن	کمتر از **۳۰ دقیقه**
بیدار موندن نیمه‌شب	**کمتر**
حس صبح	**بهتر**
خواب‌آلودگی روز	**کمتر**
قرص	**کمتر** یا **صفر** (با پزشک)

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها رو در **جدول ۲** و **دفترچه‌ی خواب** بخش ۸ در کتاب کامل ثبت کن.

چند هفته صبر و برنامه؛ نه یک شب.

بخش ۴

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (ساعت ثابت)، فاز ۲ (کنترل محرک)، فاز ۳ (بدن فعال)، فاز ۴ (سبک زندگی خواب)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و شب‌های بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فاز ۱: ساعت ثابت (هفته‌ی ۱ تا ۲)

☐	
	ساعت بیداری ثابت، هر روز
	دفترچه‌ی خواب (جدول ۳ بخش ۸ در کتاب کامل)
	پیاده‌روی صبح ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
	تنفس ۴-۶ قبل از خواب
	چای بعد از ظهر کمتر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۵ · تنفس شکمی ← ص ۲۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۰

وقتی دو هفته ساعت بیداری ثابت موند، برو فاز ۲.

فاز ۲: کنترل محرک (هفته‌ی ۳ تا ۶)

☐	
	فقط وقتی **خوابت میاد** برو تخت
	۲۰ دقیقه خوابت نبرد؟ **بلند شو**؛ کار آرام در **نور کم**
	تخت فقط برای **خواب** (نه گوشی، نه تلویزیون)
	چرت کوتاه یا نه
	کشش عصرگاهی ۱۰ دقیقه

گربه‌شتر ← ص ۳۱ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۲ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۳ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۳۴ ·
تنفس شکمی ← ص ۲۹

فصل ۱۰

شب‌های بد

وضعیت	چی کار کنم
یک شب بد	فردا **ساعت بیداری** رو **عوض نکن**؛ چرت **کوتاه**
استرس و فکر زیاد	**دفترچه‌ی نگرانی** قبل از خواب؛ **تنفس**
سفر یا **مهمونی**	برگشت به **روال** در اولین فرصت
بیماری	استراحت؛ بعد **فاز ۱**
چند هفته بد	با **پزشک** درباره‌ی **CBT-I** یا متخصص

تنفس شکمی ← ص ۲۹ · گربه‌شتر ← ص ۳۱

شب بد، صبح ثابت؛ برنامه رو نشکن.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: تنفس و آرامش، کشش عصرگاهی، هوازی روز، قدرت، تعادل، و حرکت در صندلی. ورزش **شدید** رو **صبح** یا **بعد از ظهر** انجام بده؛ **کشش** و **تنفس** برای **شب**.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

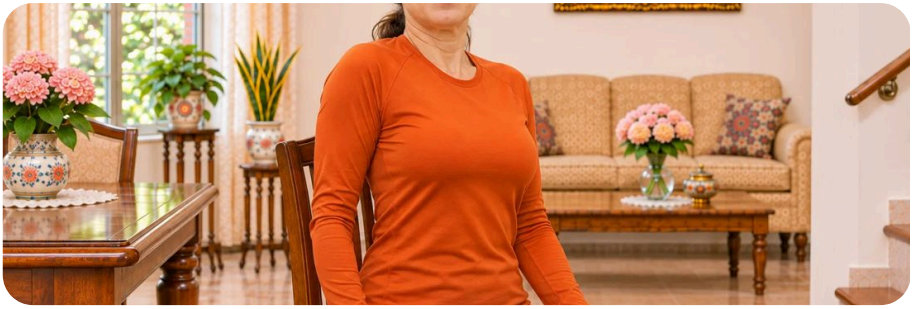
اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق قبل از خواب؛ برای آروم کردن بدن و ذهن.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و آرامش



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت کامل و بزرگ ستون فقرات در برابر سفتی تنه.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش عصرگاهی



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

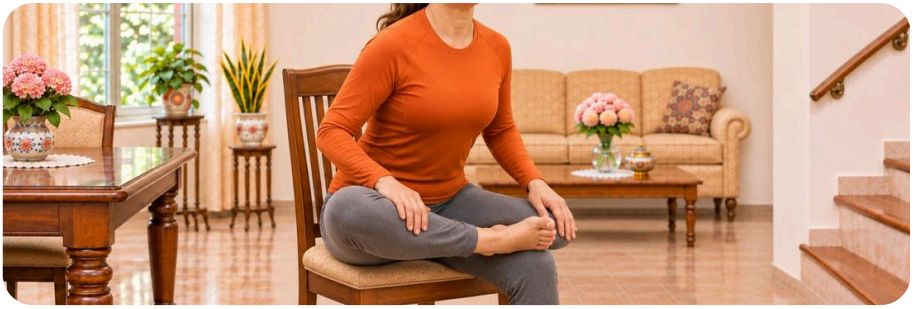
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی روز



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی، ترجیحاً صبح و زیر نور آفتاب؛ به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**خواب بهتر بعد از ۵۰**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	خواب و سن	۶
۲	درمان: شواهد و انتخاب‌ها	۴
۳	ورزش برای خواب	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی چهارفازی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD. Management of chronic insomnia disorder in adults: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;165(2):125-133. doi:10.7326/M15-2175
2. Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2021;17(2):255-262. doi:10.5664/jcsm.8986
3. Glass J, Lanctôt KL, Herrmann N, Sproule BA, Busto UE. Sedative hypnotics in older people with insomnia: meta-analysis of risks and benefits. BMJ. 2005;331(7526):1169. doi:10.1136/bmj.38623.768588.47
4. Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, Calkins AW, Otto MW. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. J Behav Med. 2015;38(3):427-449. doi:10.1007/s10865-015-9617-6
5. Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. Lancet Respir Med. 2019;7(8):687-698. doi:10.1016/S2213-2600(19)30198-5

بی‌خوابی؛ برنامه‌ی CBT-I در خونه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرخه‌ی بی‌خوابی
- CBT-I
- ساعت ثابت
- کنترل محرک
- شب‌های بد

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.