لحظه‌ای نخوابیدم

«اگر طالب استراحت هستید، هرگز به بیمارستان نروده»

به خوبی پیمان را به تختخواب یا اطلاع خواب مربوط نمی‌داند. هر چند ممکن است بیمار نخواهد را عامل برای خواب‌نگاری. بکه درمان‌های درهم‌درهم با زمان خود گذاشته‌اند تا ناواری را موتر بدانند.

فاصله خواب و کشیدن در ۴۴ ساعت برای نظام بخشیدن به خواب مهم‌اند. وقایع خواب، مراحل معمولی اعضا گروه درمانی و عوامل بیماری می‌تواند این نظر را آنها را سازند. در نتیجه بیمار نمی‌تواند براساس عادت خود بخواب. رشد

چراهای پرسشنامه

شناخت مشکل

در پرسشنامه زیر، ستون‌های الف تا ی ج به نظر استخراج بیمار از مسئله انکار در خواب طرح ریزی شده است. به‌عبارتی، «بهار» به ستون‌های الف تا ی ج جوید شده‌اند. باید بپذیریم که بیمار نمی‌تواند بعد با انکار در خواب طرح ریزی شده‌اند. این نمادان به تدریج است که به مسئله انکار در خواب خوش بی خبر بانند.

ستون‌های تا ی ج به مشکلات مربوط به خواب رفن‌ها از خواب پرداخته‌اند و پی‌رده به خوابین مکرر ارتیاب دارد.

علل و راههای عالج

ستون‌های تا ی ج به نظر انکار علت‌های مختلف در خواب نشان داده‌اند. علت‌های مهم امکان که بیمار نمی‌تواند باعث خواب‌نگاری می‌شود. بنابراین بیمار نمی‌تواند بخوابید.

در نتیجه، بیمار نمی‌تواند بخوابید. بنابراین بیمار نمی‌تواند بخوابید.
معنی کار

سر و صدا، نور، تکه و یا بالشهاي غیر عادی با خيلي
ترين درجات از اطاق بيمارهاي بالاخره وجود دارند. هم از
عوامل هيستن که برانه خوار را به يم ميدان، ما به ين تجيه
رسيديم که برانه هيستن از ورود استرس در اطاق و یا کم
كردن نورهای آزمودنی وضع خوابي cư را بهيد مي خشد.
امگل اتفاقات آندرتند از نمي زمان می گذراند نخه تیر تشک
که مورد عادت بيمار است. قاره کار است. خواب بيماران که
سبلي خواب هيستن که با چند کرون از کمک ما زن ناريز
مرايقت دارند و یا دجار تيگری شعور مي بايد بهيود
مي كند.

عوامل مربوط به تشخيص

کسی که جدار در هستند، شبه به طور مرتبتی به
تسکين در خود دارند تا انکه با شروع در درد بيمار تشوند. این
عنوان همستيو زندگی دارد.

ستوالات 1 تا 21 معرف آن دسته از رفتارهاي روانها و
یا شیاه بیمار است که ایجاد کنند و یا بازدارنده خواب هيستند.
برستار با مقامه فتقاليه روانها و قلب از خواب بیمار
تناسب بين انوا عقلالیها را تعیین وارده کرد.

زمینه در تاسیس این بین انوا عقلالیها و تجزیه کاسپیان
برستار میتواند رابطه داشت از فتقاليه، را با همکاری
روز بعد برای بیمار روند کند. برای مثال بیماران که برستار روز
در رختخواب بالستن شبه به سختی بخوار می روند. جون
تناسب بين فتقاليه روانها و یا آنها وجود دارد.

در بسیاری از مصرف‌نوبت‌ها کاشبی دار می‌توان
سیستم رصحیح مغز را از نقش و پایه لحاظ شروع خواب
را به عضلایمرداد. مصرف‌نوبت‌هایی در طول روز
مخصوص گردد، خواب نشاط داشته باشد. نتایج نیز
مخصوص است خواب را مختل کننده جوان از تحولیکی دارد. اما در
صورتی که بیمار به کنینه بالار و در تجریکی گرفته رود.
تهر این عادت مورد است که برخی برخی به خواب رود. اصولاً
سریع عاداتی را وابسته به خواب یک میلیون از اجرا
ورزش روانها می‌تواند سیستم در شب قبل از خواب می‌تواند خواب را
دچار وقفت سازد. مگر انکه جزو عاداتی شیوه بیمار باشد.
با دادن مثبت و سازگار می‌تواند خواب شامل و افزایش

* Rapid Eye Movement: حرکات سریع چشم.
شکل: نگهداری بیمار ممکن است مانع از انجام فعالیت‌های روزمره بود.

طول مدت بستری شدن در بیمارستان:
در صورتی که بیمار به بیمارستان بیش از ۷ ساعت طول بکشد تا بیمار به خواب برود لازم است بررسی تدریبی بیشتری بیان شود. آنها افراد ایجاد کننده کمک می‌باشند. در کمک‌های زمانی، بیمار به دنبال و پیش روی بیمارستان برای همکاری خواب و استراحه تب نشان می‌دهد.

داروها:
بعضی از درمان حساسیت مبتنی بر افراد به بیمارستانی است و ممکن است به دلیل خواب غیر مشروع در صورتی که برای بیمارستان ممکن است باعث پیچیدن از درمان در کنار خواب بیمارستان شود، نیازمند به درمان دارد.

دراز شدن خواب در بیمارستان:
۱. در خلال روز و شب، داروسازی خواب از منابع اصلی صرفه‌جویی در این ناحیه است.
۲. دربندی خواب، خواب در بیمارستان است.
۳. حول و حوض زمان خواب
۴. در بیمارستان قرار گرفتن بیمارستان است.
۵. خواب در بیمارستان است.
۶. حول و حوض زمان خواب
۷. خواب در بیمارستان است.

اختلالات روانی:
افسردگی ممکن است به دلیل بیماری زود ضروری می‌باشد.

تغییرات جایی در دیدگاه بیمار با خانواده و را (که در خواب اثر می‌گذارند) در نظر گیرید. شناخت نحوه برخورد با بیمار با این تغییرات به بیمارستان کمک می‌کند تا تداوم می‌کند.
ج - در بیمارستان وقتی نیمه شب از خواب بیدار می‌شوم بیش از نیم ساعت طول می‌کشد تا دوباره خواب بروم.

ج - از اینکه ساعت خوابم دلخواه نیست زنگ می‌برم.

ح - از اینکه صحیحاً ساعت بیدار شدن عوض شده است.

زنگ می‌برم.

خ - وقتی خواب هستم پرسنل بیمارستان باعث بیداری من می‌شود.

د - شیبها براش مداوا مرا از خواب بیدار می‌کند.

ذ - وقتی روز فرصت کمی برای استراحت دارم.

ر - شیبها به وسیله سر و صدای خواب ابزار کننده ست.

بیدار می‌شوم.

---

MCNEIL BARBARA. t /PADRUCK KAREN. P/ WELLMAN TULIE “I didn’t sleep A wink”. American Jurnal of Nursing, Taunary 1986. P: g6- g7.
I didn’t sleep a wink

Translator: Ghabrai Zahra

“If you want to rest, never go to the hospital”. Unfortunately, the jokes often is right. Inability to fall asleep and wake jumping often has been accepted as normal event by Health professionals and patients. But is it true that ignored this problem?

Despite this knowledge that there are specific reasons in every patients for sleep disorder, we decided to study the sleep disorder step by step. To do this, a questionnaire was prepared and were distributed among 115 patients. The result was not too surprising, but our awareness about problem increased and we could summarize the nursing diagnoses and finally to reach appropriate actions.

Keyword: sleep disorder, assessment, cause, cure