مشكلات خواب

بی‌خوابی یا کم‌خوابی یک علامت است که فرد به طور مستمر به خواب نمی‌رود. به عبارتی دیگر مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدارشدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را بی‌خوابی گویند.

بی‌خوابی یکی از اختلالات خواب است که در روان‌شناسی خواب مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. ناتوانی در به خواب رفتن و یا ناتوانی در خواب ماندن در مدت طولانی یا خواب عمیق را کم خوابی می‌گویند. کم‌خوابی درواقع خود بیماری به حساب نمی‌آید بلکه جزء علایم بیماری محسوب می‌شود. کم‌خوابی معمولاً ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است. از دیگر علل کم خوابی، می‌توان احساس عدم امنیت، ترس از تنهایی، افسردگی و ... را نام برد.