

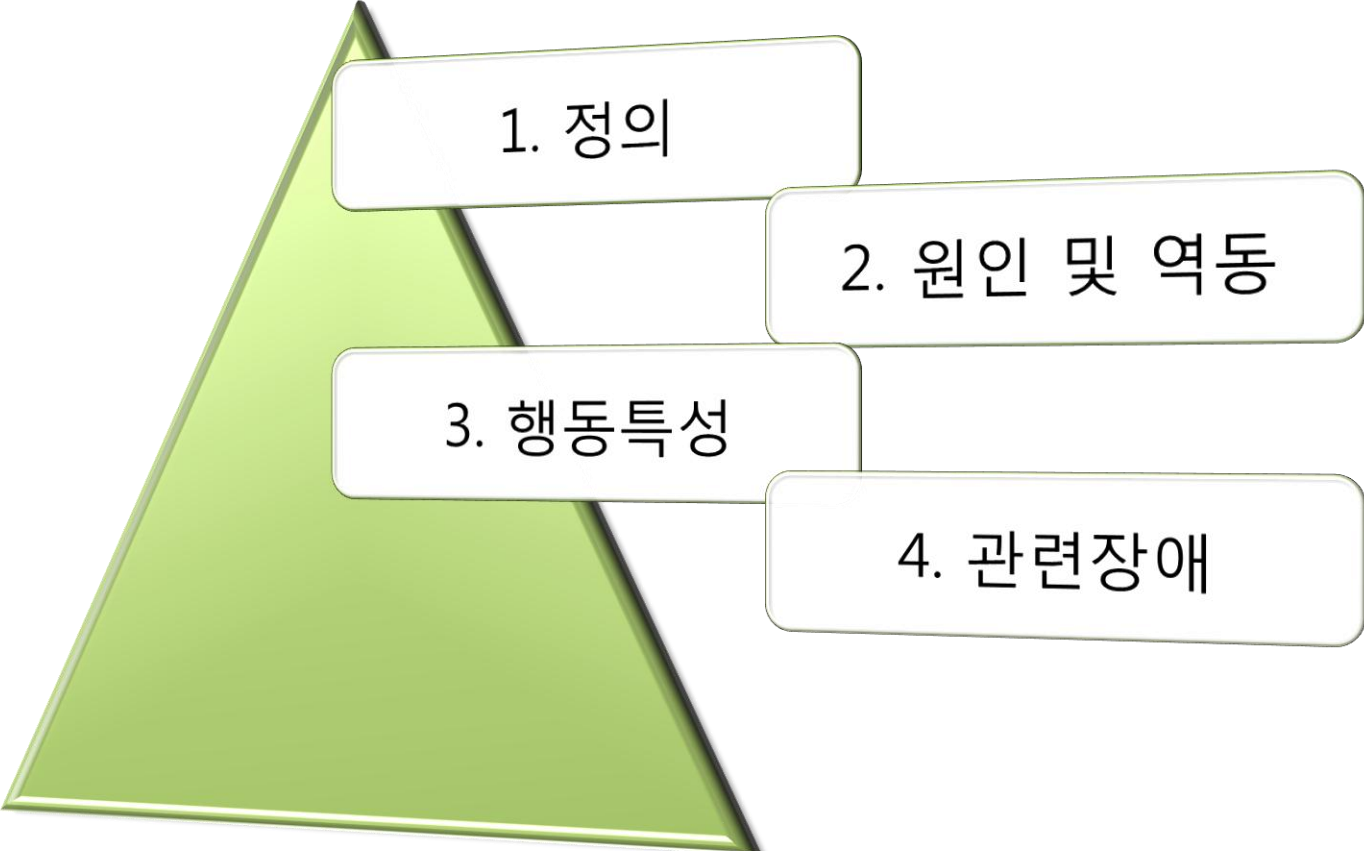
정신간호학

수면장애



신한대학교
SHINHAN UNIVERSITY

목 차



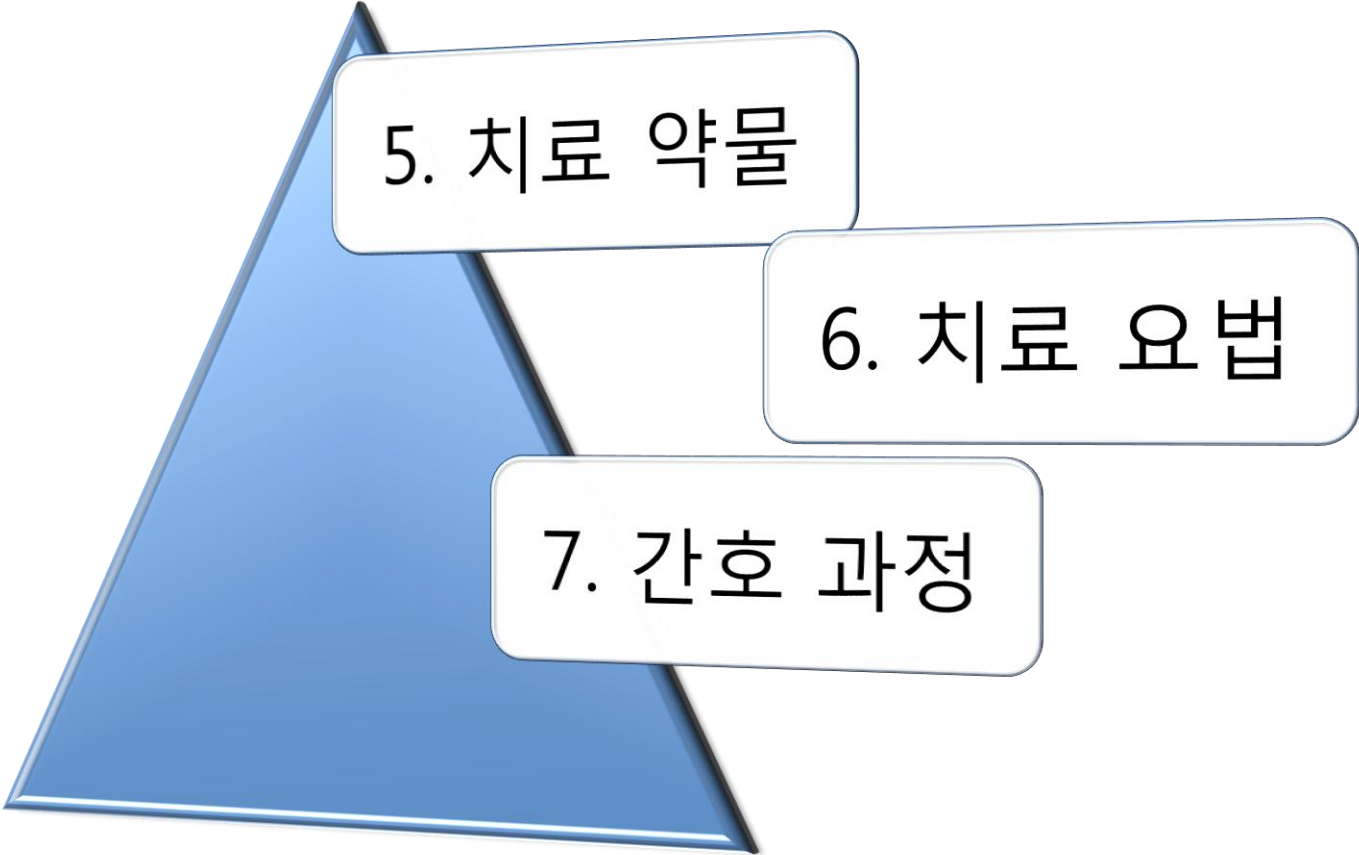
1. 정의

2. 원인 및 역동

3. 행동특성

4. 관련장애

목 차



5. 치료 약물

6. 치료 요법

7. 간호 과정

1. 정의



1. 정의

- DSM-V Sleep Wake Disorder

Insomnia disorder

Hypersomnolence Disorder

Narcolepsy

Autosomal dominant cerebella ataxia,
deafness, and narcolepsy

2. 원인 및 역동



수면장애는 관련장애가 다양한 만큼 원인과 역동도 다양.

2. 원인 및 역동



수면장애는 관련장애가 다양한 만큼 원인과 역동도 다양.

3. 행동특성



1)신체적 문제

- 수면 무호흡:
산소포화도
감소로 인해

2)정서적 문제

3)인지, 기억장애

3. 행동특성

♠ 야간의 수면부족은 주간 졸음으로 이어짐



운전도중 사고의 위험이 증가하고,
생산성이 저하되며, 직업과 대인관계
같은 사회적 기능에 문제를 초래

3. 행동특성

♠ 신체적, 정신적, 사회적 기능에 문제를 초래



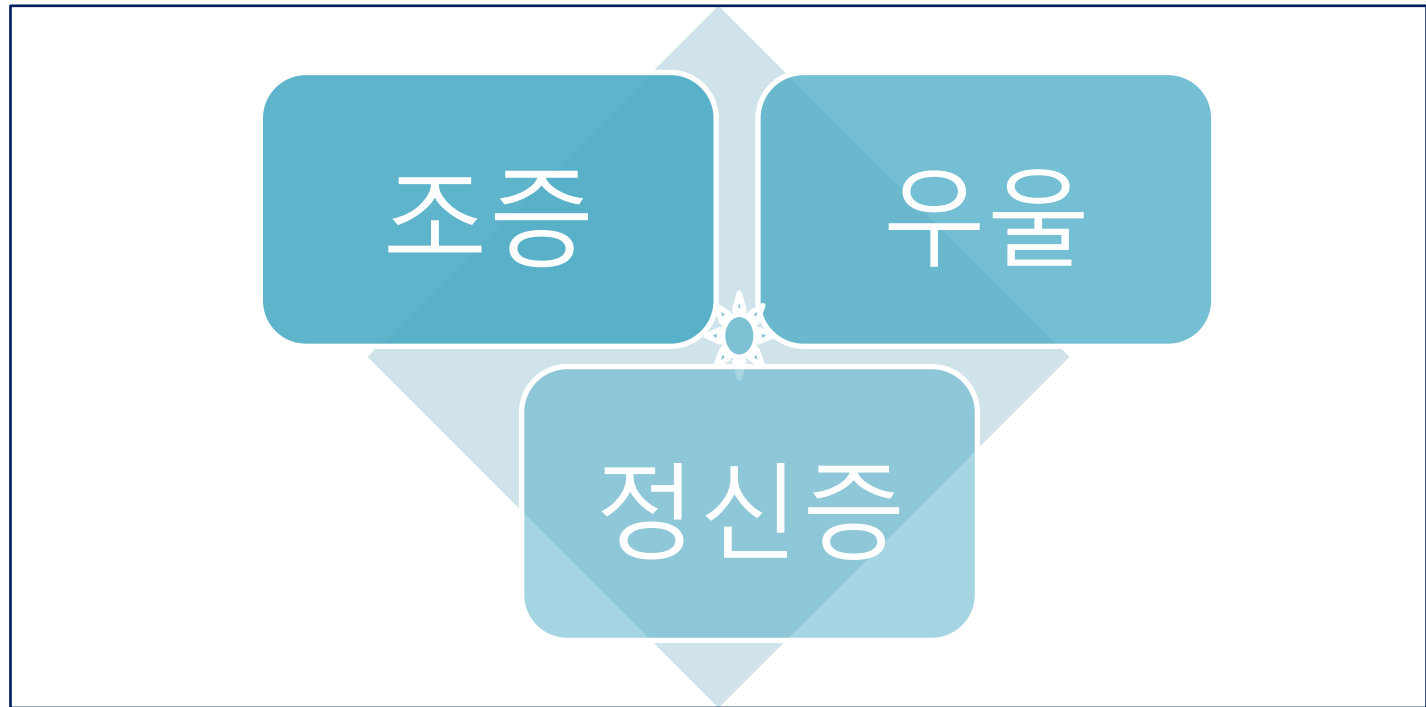
4. 관련장애

1) 일차성 수면장애(일차성 불면증) 원발성 수면 장애

불면증(insomnia)이 환자의 유일한 증상 & 징후로 다른 신체적 또는 정신적 장애와 관련이 없는 경우

4. 관련장애

2) 정신장애와 관련된 수면장애



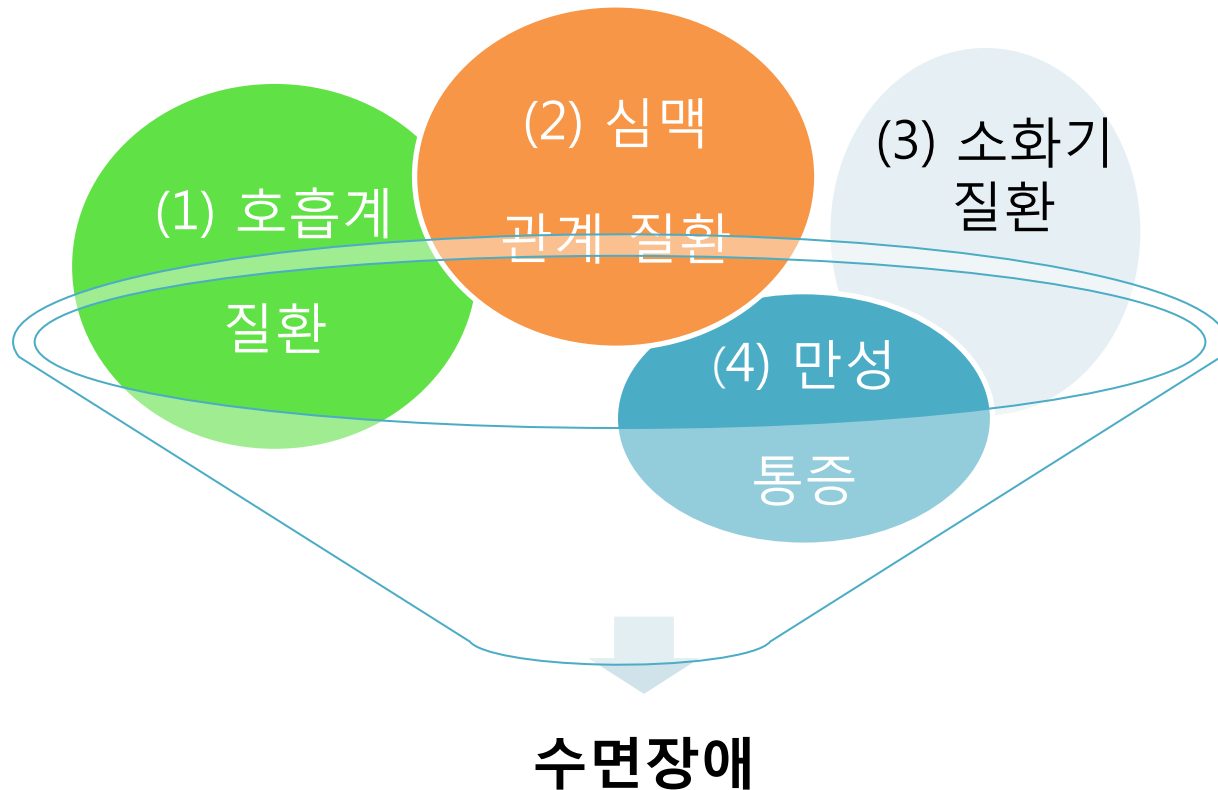
4. 관련장애

- 2) 정신장애와 관련된 수면장애



4. 관련장애

- 3) 일반적인 의학적 상태로 인한 수면장애



4. 관련장애

- 4) 물질로 유발된 수면장애 (substance induced sleep disorder)



남용 물질이나 의약품, 독소

알코올 (alcohol), 암페타민 (amphetamine), 카페인 (caffeine), 코카인 (cocaine), 아편 (opioids), 진정, 수면제와 항 불안제 등

5. 치료 약물

- 수면제 투여로 입면과 수면유지



chloral hydrate, flurazepam, glutethimide,
methaqualone, secobarbital

5. 치료 약물

- 우울증의 경우 - 항 우울제의 복용으로 우울의 증상과 함께 수면문제도 치료가 가능

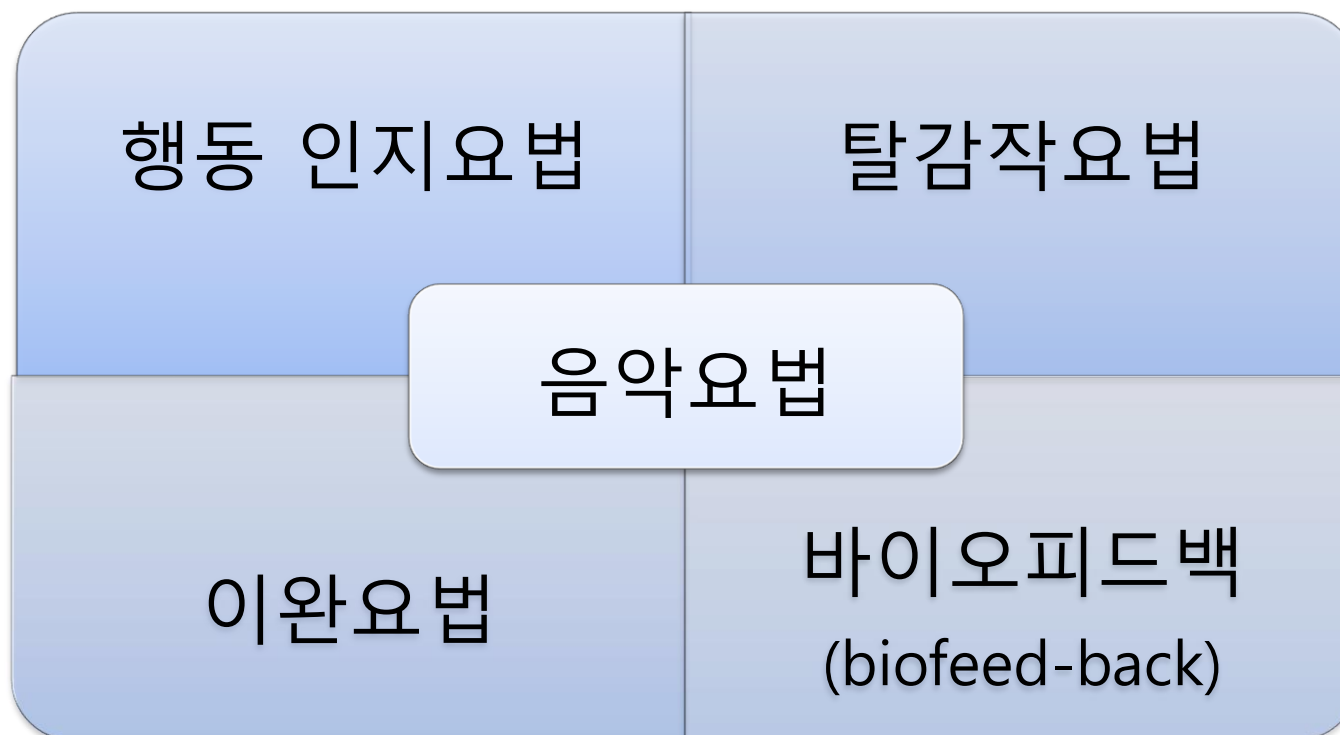


이미프라민(imipramine)

6. 치료 요법



6. 치료 요법



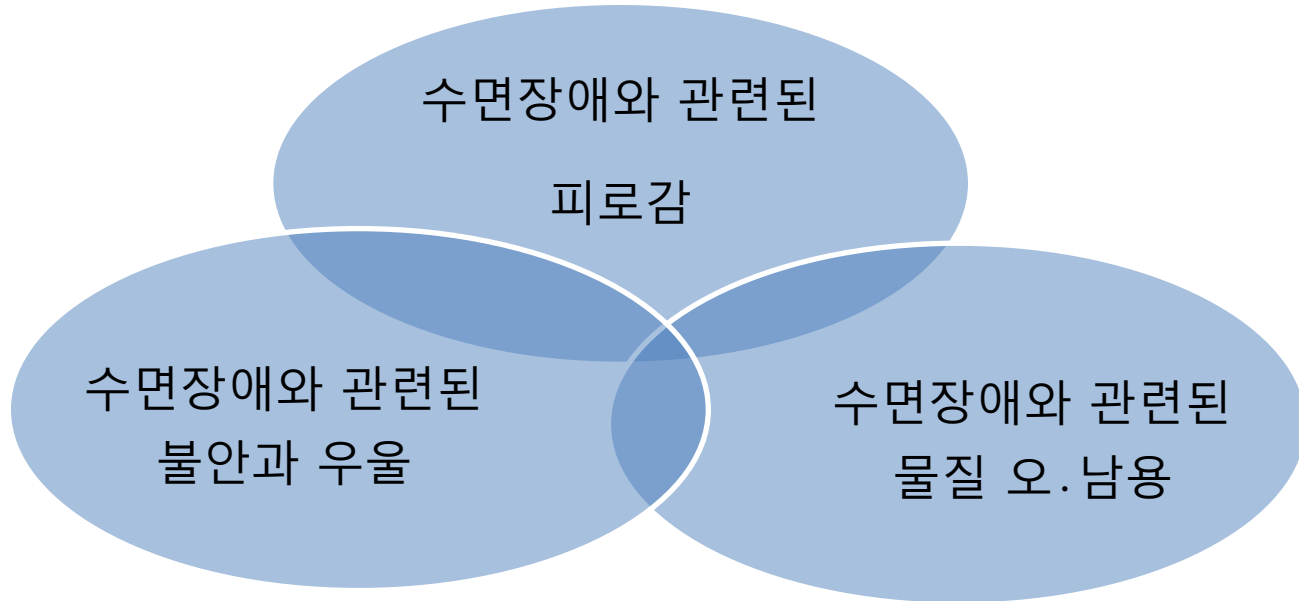
8. 간호 과정

- 1) 사정

- .대상자의 주호소
- .수면장애력
- .과거와 장애 발생 후의 수면 - 활동력
- .수면위생 습관
- .약물과 기호식품의 섭취 내용
- .전반적인 신체, 정신 질환력과 수술력

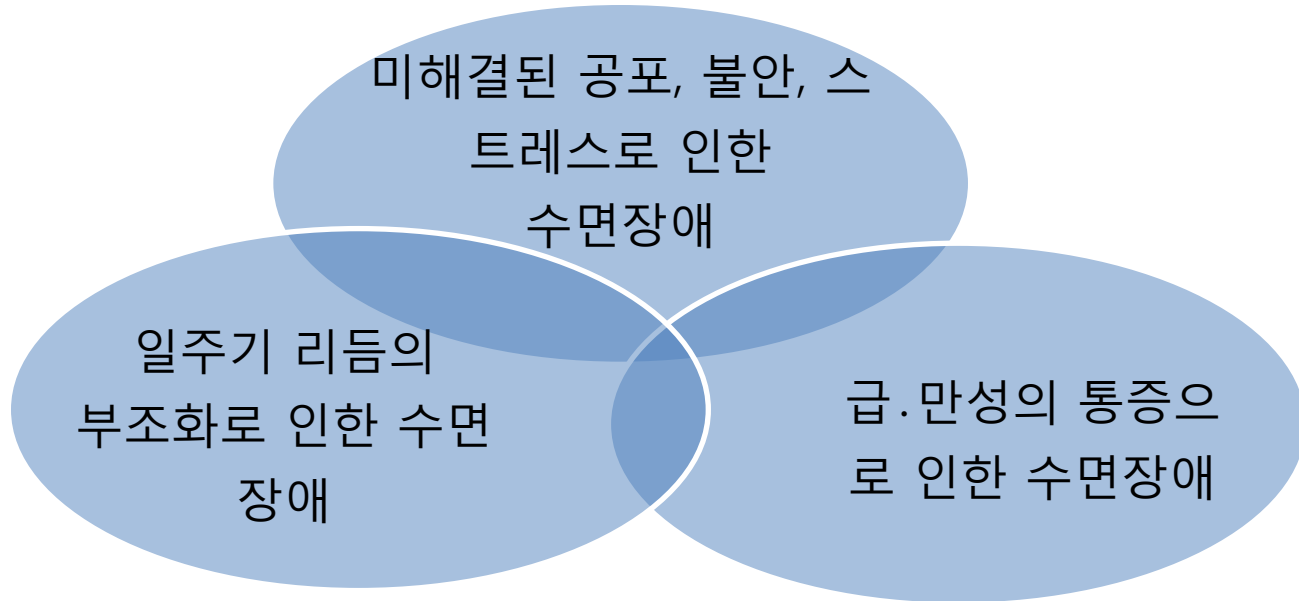
8. 간호 과정

- 2) 간호진단



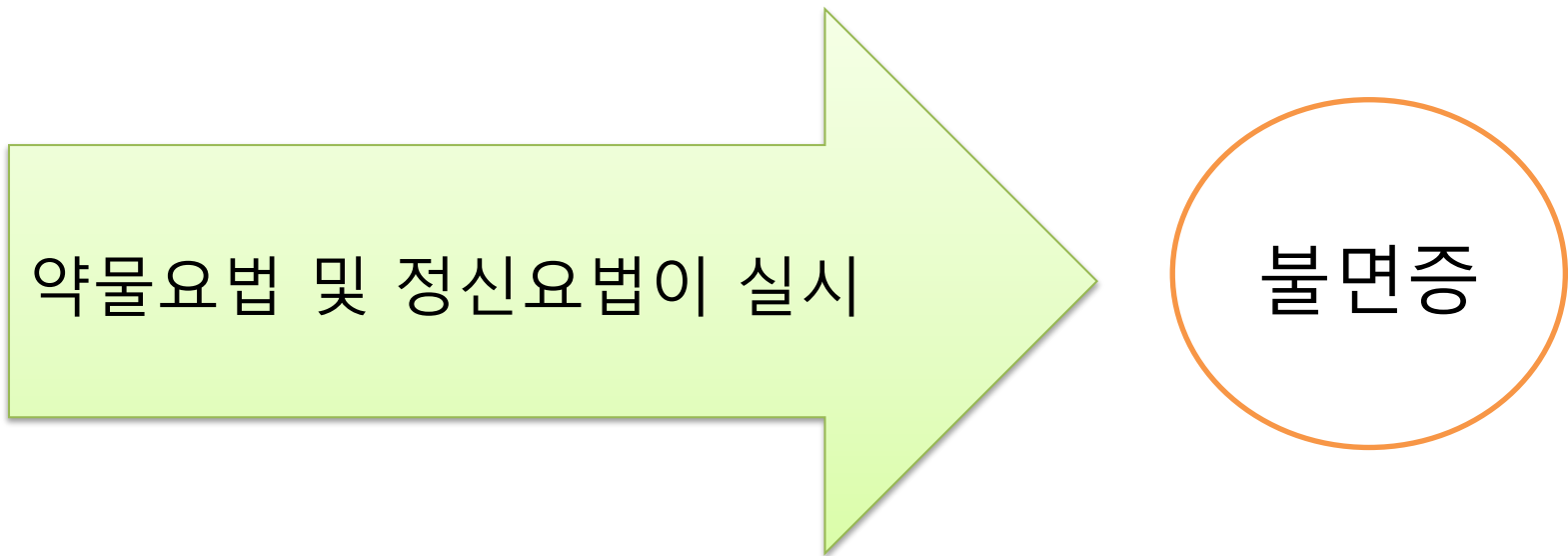
8. 간호 과정

- 2) 간호진단(결과로서의 수면장애 간호진단의 예)



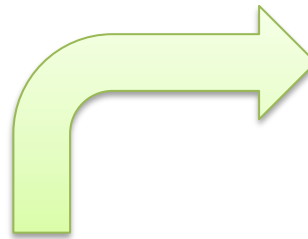
8. 간호 과정

- 3) 계획
- 4) 중재



8. 간호 과정

- 4) 중재



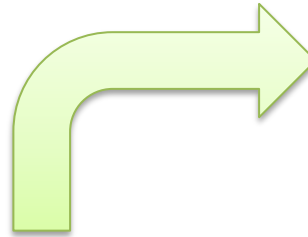
불면증

- 주간에 필요한 만큼만 수면을 취하고 더 이상은 자지 않는다.
- 침상에 있는 시간을 줄인다.
- 카페인 함유음료는 수면을 저해한다.
- 알코올은 입면에는 도움이 되나 수면유지와 REM수면을 저해한다.



8. 간호 과정

- 4) 중재



불면증

- 불면으로 고통 받는 경우 잠들려고 지나치게 노력하지 않는다. 침상을 떠나 별로 재미없는 책을 읽는 등 저 자극의 활동을 한다.
- 수면제 투여
- 행동 인지요법, 탈감작 요법, 이완요법, 초월명상, biofeed-back, 음악요법

8. 간호 과정

- 4) 중재



불면증

ingredient

제품별 카페인 함량



콜라 1잔
(250ml)
23mg



캔커피 1캔
(175ml) 74mg



출처 식품의약품안전청

커피믹스
1잔(1봉)
69mg



녹차 1잔
(1티백) 15mg

홍차 1잔(1티백)
30~100mg



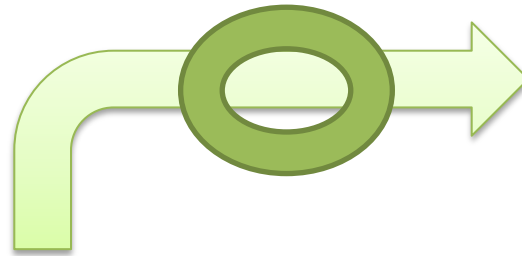
초콜릿(30g) 25mg

초콜릿 아이스크림
(1컵) 58mg

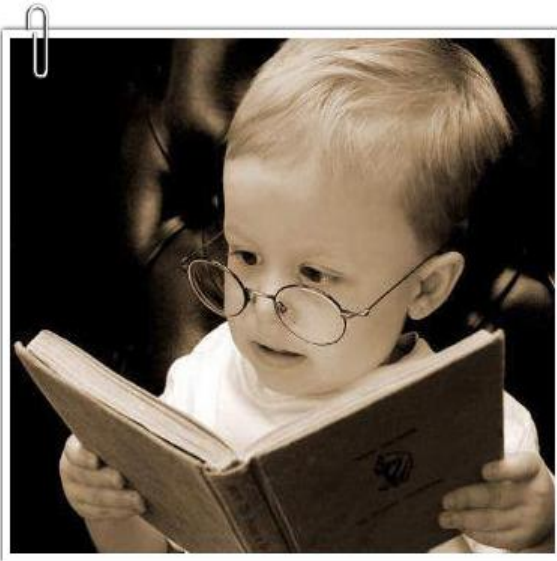


8. 간호 과정

- 4) 중재



불면증



8. 간호 과정

