



## لا تحصل على نوم جيد في الليل؟

مرهق؟

تنقلب وتبرم؟

بالرغم من أن **مشكلات النوم** شائعة إلا أنه توجد بعض الطرق السهلة لتحسين جودة النوم. يجد العديد من الأشخاص رفاههم البدني والنفسي يتحسن أيضاً عندما يتحسن نومهم.

### من الصعب معرفة ما هي كمية النوم المثالية

كل شخص مختلف عن الآخر ويحتاج بعض الأشخاص إلى النوم أكثر من غيرهم. يحتاج الأطفال والمراهقون للنوم أكثر من الراشدين. كما يميل البالغون الكبار إلى الحاجة إلى وقت أطول للاستغراق في النوم ويستيقظون في الليل أكثر من البالغين الصغار. تنام غالبية البالغين والأطفال من 10 إلى 12 ساعة في الليل من دون الحاجة إلى الساعة أو الروتين. تعرف انك تحصل على النوم الكافي عندما لا تشعر بالتعب أو النعاس خلال النهار.

غالبيتنا لا نحصل على النوم الكافي. يحصل أكثر بقليل من نصف الكنديين على سبع ساعات من النوم في الليل ويقولون أنهم يشعرون بالتعب في معظم الوقت.

مشكلات الاستغراق في النوم أو المحافظة على النوم أو الشعور بالراحة بعد النوم هي مشكلات شائعة. واحد من بين أربعة أشخاص يختبرون مشكلات دورية في النوم. وعلى الأرجح، يواجه الشخص مشكلات في النوم عندما يختبر الضغط النفسي أو تغيرات حياتية أساسية أو مشكلات صحية أو في مشكلات استخدام المواد المخدرة. وقد تجعل صعوبات النوم هذه المشكلات أسوأ.

### ما هي أنواع المشكلات التي من الممكن أن يواجهها الناس؟

- **مشكلات في الاستغراق في النوم:** التمدد في السرير لأكثر من 30 دقيقة وعدم القدرة على الاستغراق في النوم
- **مشكلة في الاستمرار في النوم:** الاستيقاظ تكراراً خلال الليل
- **الاستيقاظ في الصباح الباكر:** الاستيقاظ في ساعات الصباح المبكرة قبل الحاجة إلى النهوض وعدم المقدرة على الاستغراق في النوم من جديد
- **السلوكيات التي تتداخل مع النوم:** مثل الشخير وطحن الأسنان، وتململ في الرجلين والمشي خلال النوم ومشكلات في التنفس
- **النوم كثيراً أو لساعات طويلة**
- **نعاس مفرط أو رغبة بأخذ قيلولة خلال النهار**
- **إرهاق مفرط أو نقص في الطاقة**

# نصائح للحصول على نوم جيد في الليل

إن إحدى أقوى الطرق لتحسين النوم هي القيام بتغييرات صغيرة في السلوكيات اليومية والتي من الممكن أن تؤثر في سرعة الاستغراق في النوم والمحافظة على النوم. يكمن الهدف في زيادة السلوكيات التي تُحسن النوم وتخفيف السلوكيات التي تتداخل مع النوم.

## النصيحة رقم 2: تفادي تناول الكحول في وقت قريب من وقت النوم

قد يبدو أن تناول الكحول يساعد على الاستغراق في النوم أسرع ولكن الكحول قد تخلّ بنومك. و قد يسبب تناول الكحول قبل النوم مشكلات في التنفس وتشنج في الذراعين والرجلين. والأشخاص الذين يعانون من مشكلات في تناول الكحول غالباً ما يواجهون مشكلات مزمنة في النوم.

زيارة موقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) أو موقع [www.carbc.ca](http://www.carbc.ca) للمزيد من المعلومات والموارد التي تساعدك

## النصيحة رقم 1: تفادي تناول الكافيين في وقت قريب من وقت النوم

يعاني بعض الأشخاص من مشكلة في النوم عندما يتناولون كميات كبيرة من الكافيين. وهذا الأمر صحيح خصوصاً مع التقدّم في السن. الشاي والقهوة والشوكولاتة والمشروبات الغازية جميعها مصادر أساسية للكافيين. وقد تحتوي بعض الأدوية لمداداة الرشح أو الحساسية أو إزالة الألم وكبت الشهية على الكافيين.

## النصيحة رقم 3: استرخي

للضغط النفسي تأثير كبير على النوم لذلك من الضروري أن تسترخي قبل النوم. وتتضمّن بعض الأفكار التي يمكنك اعتمادها قراءة كتاب جيد أو الاستحمام والاستماع إلى موسيقى هادئة. إن مشاهدة التلفاز أو أي شاشة أخرى من شأنها أن تحفّز الدماغ لذا من الأفضل تفادي مشاهدة التلفاز أو تصفّح الانترنت أو أي وسيلة إلكترونية أخرى قبل النوم.

## النصيحة رقم 4: القيام ببعض التمارين الرياضية قبل ساعات قليلة من النوم

تُظهر البحوث أن الأشخاص الذين يقومون بتمارين رياضية دورية (30 إلى 60 دقيقة) ينامون بعمق أكبر. تعطي التمارين الرياضية نشاطاً لذا من الأفضل ممارسة التمارين الرياضية من 4 إلى 8 ساعات قبل النوم.

تُعتبر المراكز المجتمعية هي أفضل مركز للحصول على المعلومات عن الخيارات الرياضية والترفيهية القريبة من منزلك.

## النصيحة رقم 5: اتّبِع نفس الروتين

حاول المحافظة على نفس جدول النوم والاستيقاظ في كل يوم – بما فيها عطلة نهاية الاسبوع. وهذا ما يساعد جسديك على الاعتياد على روتين معين. ترجح مواجهة الأشخاص الذين يستيقظون أو ينامون في أوقات مختلفة، مشكلات في النوم.

## كيف تؤثر مشكلات النوم في الصحة النفسية

يمكن أن تترك مشكلات النوم أثراً في الصحة النفسية من خلال التأثير في العواطف والأفكار والسلوكيات والأحاسيس الجسدية

**العواطف:** إذا كان نومك مضطرب قد تشعر بالانفعال أو العيوس أو الجدر أو الحزن أو القلق أو الضغط النفسي

**الأفكار:** تجعل مشكلات النوم التركيز صعباً كما تُصعب على الشخص التفكير بوضوح أو اتخاذ القرارات في اليوم التالي.

**السلوك:** يميل الشخص إلى تفادي الأنشطة المعتادة عندما يواجه مشكلات في النوم.

**الأحاسيس الجسدية:** قد تجعلك مشكلات النوم تشعر بالتعب والنعاس والإنهاك.

## نصيحة رقم 9: اجعل غرفة نومك مريحة واستخدمها للنوم فقط

يعتبر الفراش والأغطية المريحة مفيدة. واحرص على أن لا تكون غرفتك باردة جداً أو دافئة جداً. لا تستخدم غرفتك لمشاهدة التلفاز أو العمل أو الدراسة أو للقيام بأي أنشطة محفزة دماغياً خصوصاً إذا كنت تواجه مشكلات في النوم.

## نصيحة رقم 10: تحدّى معتقد عدم التمكن من الأداء من دون الحصول على نوم مثالي في الليل

عندما لا تتمكن من النوم، من الطبيعي أن تتحقّق من الساعة وتقلق بشأن تمضية اليوم المقبل. فهذا يزيد القلق ويجعل الاستغراق في النوم أصعب. دُر الساعة بعيداً عن نظرك. وذكّر نفسك أنك على الأرجح ستنمّن من أداء أنشطتك اليومية حتى عندما تشعر بالتعب (إلا إذا كان ذلك يشكل خطراً عليك أو على الآخرين).

لحصول على نصائح إضافية عن إدارة الأفكار الصعبة التي من شأنها أن تعثر النوم، انظر إلى وحدة التفكير السليم على الرابط  
www.heretohelp.bc.ca

## نصيحة رقم 6: تفادي أخذ قيلولة في حال اختبار مشكلات في النوم

قد يستمتع بعضنا بالقيلولة ويحظى بنوم جيد في الليل. وللأسف، سيختبر بعضنا مشكلات في الاستغراق أو المحافظة على النوم في حال أخذ قيلولة خلال النهار. وإذا أخذت قيلولة، حاول أن لا تتعدى 30 دقيقة. ولكن لا تعتمد القيلولة إذا كنت تواجه مشكلات في النوم.

## نصيحة رقم 7: تجنب النوم جائعاً جداً أو مفرط في الأكل

تناول وجبات صحية متوازنة ووجبات خفيفة في أوقات منتظمة أثناء اليوم سيساعدك على النوم الجيد ليلاً. حاول تجنب تناول وجبات كبيرة خلال ساعتين قبل النوم. فكر في أخذ وجبة خفيفة صحية إذا كنت لازلت جوعان قبل الذهاب للنوم مباشرة.

## نصيحة رقم 8: انهض إذا لم تستغرق في النوم في خلال نصف ساعة

انهض إذا لم تستغرق في النوم في خلال نصف ساعة. اترك غرفة النوم وحاول القيام بأمر يجعلك تسترخي مثل الاستماع إلى موسيقى هادئة أو الاستحمام أو شرب مشروب دافئ خالٍ من الكافيين أو قم بالتأمل. اذهب إلى السرير عندما تشعر بنعاس شديد. لا تحاول الاستغراق في النوم بشدة فذلك لا ينعف. في البداية، قد تبدو هذه الاستراتيجية وكأنها تجعل الأمور أسوأ لأنك قد لا تحصل على النوم لليالي عديدة. إلى ذلك، بعد ليالي عديدة سيصبح الاستغراق في النوم والمحافظة على النوم أسهل. حاول المحافظة على الانسجام في استخدام هذه الاستراتيجية. تظهر الدراسات فعاليتها في عكس مشكلات النوم.

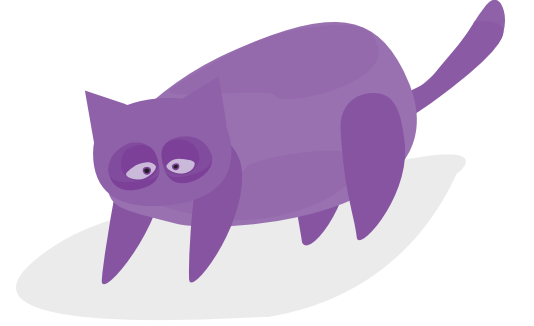
## لتحسين جودة النوم، اتبع الاستراتيجيات التالية في أكثر الأيام

- استخدم يوميّات مهارات النوم المتوفرة على الرابط [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) لتتبع تقدمك.
- حافظ على الاستمرارية في استخدام الاستراتيجيات
- ذكّر نفسك أن تغيير سلوكيات النوم يأخذ وقتاً لكي ترى النتائج الإيجابية

## هل ما زلت تعاني من مشكلات في النوم؟

هل يجب علي استخدام الحبوب المنومة؟  
ننصح بتجربة هذه النصائح قبل اللجوء إلى الحبوب المنومة المتوافرة على الرف أو تلك التي تتطلب وصفة طبية. فبعضها يعثر النوم أو يتداخل مع الاستغراق في النوم في اليوم التالي. وبعض الأدوية قد تسبب الإدمان. وقد تلعب المعتقدات حول الأدوية دوراً كبيراً في النوم، فإذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى الأدوية للنوم فقد لا تنام جيداً من دون تناول الأدوية بغض النظر إن كنت بحاجة لها أم لا. إذا شعرت أنك بحاجة إلى تناول الأدوية غالباً فالأفضل أن تتحدث مع طبيبك.

إذا استمررت في اختبار مشكلات في أنماط النوم، تحدّث إلى طبيبك أو اختصاصي الصحة النفسية. أحياناً قد تكون مشكلات النوم علامة على اضطراب في النوم أو على وجود مشكلات في الصحة النفسية واستخدام المواد المخدرة. فالمشكلات الصحية مثل الربو والالام المزمنة قد تؤثر في طريقة النوم. تتحسن جودة النوم عادة عندما يتم تحديد هذه المشكلات وإدارتها. وقد تسبب بعض الأدوية مشكلات في النوم. تحدّث إلى طبيبك إذا اعتقدت بأن الأدوية تؤثر في نومك.



للمزيد من المعلومات عن اضطرابات النوم، زوروا موقع جمعية النوم الكندية: [css-scs.ca](http://css-scs.ca)

اتّبع ممارستك لعادات النوم الجيدة من خلال استخدام مدوّنة مهارات النوم على الإنترنت  
[www.heretohelpbc.ca](http://www.heretohelpbc.ca)

نصيحة

بعض المصادر والموارد المختارة

- جمعية النوم الكندية [www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)
- زوروا موقع مؤسسة النوم الوطنية [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)
- Coren, S. (1996). *Sleep Thieves: An Eye Opening Exploration into the Science and Mysteries of Sleep*. Toronto: Free Press.
- Kryger, M. (2004). *Can't Sleep, Can't Stay Awake*. Toronto: Harper Collins
- Sharp, T. (2001). *The Good Sleep Guide: 10 Steps to Better Sleep and How to Break the Worry Cycle*. Berkeley, CA: Frog Ltd