

دليل إلى النوم الجيد



تشرح نشرة المعلومات هذه بعض الأمور المتعلقة بتحسين النوم وتعطيك بعض النصائح بشأن التغلب على صعوبات النوم الشائعة.

أسئلة يكثر طرحها

ما هي فترة النوم الكافية التي أحتاج إليها؟

تختلف حاجة كل شخص عن الآخر فيما يتعلق بفترة النوم الكافية. وتشير البحوث الخاصة بالنوم إلى اختلاف شاسع بين الناس حيال فترة النوم التي يحتاجون إليها كما تدل على تراجع الحاجة إلى النوم مع التقدم بالسن.

هل يلحق بي ضرر من قلة النوم؟

لا يوجد دليل على أن قلة النوم تسبب ضرراً على المدى القريب أو البعيد للدماغ أو الجسم. وقد يشعر من لا يحصل على قدر كاف من النوم بالانفعالية والنعاس الشديد وصعوبة في التركيز وانخفاض في الدافعية، لكن **قلة النوم لا تسبب الوفاة**. لقد زوّدت الطبيعة أجسامنا بآلية داخلية تضمن خلودنا إلى النوم عندما نحتاج إليه فعلاً. فإذا كان جسمك يحتاج فعلاً إلى النوم، كن على ثقة بأن لا شيء يمكن أن يمنع ذلك.

متى تصبح قلة النوم مشكلة؟

بالنسبة للعديد من، تعتبر قلة النوم حالة بغیضة ومرهقة. وغالباً ما يعود ذلك إلى أن المرء يمضي معظم وقته مستيقظاً في الليل وهو يشعر بالقلق، فينهض من النوم في اليوم التالي وهو متعب لأنه من ناحية لم ينم سوى فترة قصيرة نسبياً، ومن ناحية أخرى بسبب الإرهاق الذي أصابه من الأرق. وعندما لا تستطيع النوم، يزيد **قلقك وأنت مستلق على السرير من تفاقم حالتك**. والخيار الأكثر فعالية في هذه الحالة هو النهوض والقيام بشيء يشتت تفكيرك ويريحك. بهذه الوسيلة، حتى ولو لم تكن نائماً، فإنك ستكون مرتاحاً على الأقل.

الأرق

الأرق هو **عدم القدرة المزمّنة على النوم**. ومعظم الذين لديهم حالة الأرق ينامون ولكنهم يشعرون أنهم لم يحصلوا على قسط كاف من النوم، أو لا يشعرون بانتعاش في الصباح. وفي الغالب لا تكون قلة النوم هي الدافع إلى طلب المساعدة بل المشاعر حيال قلة النوم وأسلوب التكيف معها.

دليل إلى النوم الجيد



الإيقاع اليوماوي

لدينا جميعاً "ساعة بيولوجية" تُعرف بـ(الإيقاع اليوماوي) تمكّننا من تنظيم أمور مثل حرارة أجسامنا وطاقتنا. تبلغ حرارة الجسم أعلاها وأدناها مرة كل 24 ساعة. وتتزامن مشاعر النعاس صعوداً وهبوطاً مع حرارة الجسم، بحيث يشعر المرء عادةً بأشدّ حالات اليقظة عندما تكون حرارة جسمه في أعلاها ويشعر بالنعاس عندما تنخفض حرارة جسمه. ويؤثر الإيقاع اليوماوي على استعدادنا للخلود إلى النوم عن طريق التحكم بالتغيّرات في حرارة الجسم.

الأسباب الشائعة لاضطراب النوم

القلق

قد يصعب الشعور بالراحة بعد عناء يوم متعب، إذ يجد البعض بأنهم يبدأون بالشعور بالقلق عندما يذهبون إلى الفراش. وغالباً ما يصاحب مشاعر القلق هذه توتر عضلي، قد يزيد أكثر من صعوبة الخلود إلى النوم. من ثم يبدأ الفرد بالقلق حيال عدم النوم - ويصبح الأمر بمثابة حلقة مفرغة!

الكافيين

يتواجد الكافيين في القهوة والشاي والكاكاو ومشروبات الكولا ومشروبات الطاقة (الرياضية) وبعض العلاجات التي تباع دون وصفات طبية. ويزيد شرب هذه المنتجات، خاصةً بعد الظهر، من مشاعر الحيوية واليقظة ويجعل الخلود إلى النوم أكثر صعوبة.

النيكوتين

يحفّز النيكوتين الجهاز العصبي إذ يبدأ إطلاق هرمون يدعى أدرينالين (كظرين). ينبّه الأدرينالين الجسم والعقل، ويجعلك يقظاً وجاهزاً للعمل. لذلك يزيد التدخين قبل الذهاب إلى الفراش الطاقة والحيوية، ويجعل من الصعب الخلود للنوم.

الكحول

قد يجعلك الكحول تخلد إلى النوم بسرعة، لكنه **يخفّض من جودة نومك**. وإذا كنت تشرب الكحول بانتظام، قد تصبح مدمناً عليه لخفض قلقك ومساعدتك على الخلود إلى النوم. يعني هذا أنك ستستيقظ وأنت تشعر بعدم الانتعاش، ومن الأرجح أن تشعر بقلق ارتدادي يستمر طوال اليوم ويجعل من الأصعب عليك أيضاً الخلود إلى النوم ليلاً.

دليل إلى النوم الجيد



الشعور بعدم الارتياح

قد تسبب الأوجاع أو الانزعاج أو الشعور بالحرّ أو البرد صعوبة في الاسترخاء. احرص على تأمين جميع احتياجاتك المباشرة قبل محاولة الخلود إلى النوم. على سبيل المثال، إذا كنت جائعاً، تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى الفراش. إن الخلود إلى النوم يصبح أكثر سهولة عندما تشعر بالارتياح.

الضوضاء

إن الضوضاء المنتظمة، كحركة السير مثلاً، تعكّر صفو النوم. وحتى لو لم تستيقظ بصورة كاملة، فإن هذه الضوضاء يمكن أن تتعارض مع نمط نومك. حاول خفض الضوضاء بإغلاق النوافذ والأبواب أو وضع سدّادات أذن. ويوجد البعض أنه من المفيد إقفال الأجهزة التي تصدر الضوضاء الخافتة المتواصلة خلال الليل (كالضوضاء التي يمكن أن تبثها أجهزة التلفاز وغيرها من الأجهزة حتى بعد إيقاف تشغيلها).

الحبوب المنومة

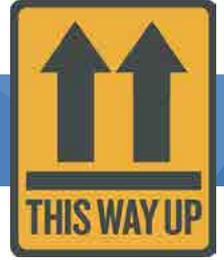
يمكن أن تسهّل الحبوب المنومة مرحلة البدء بالنوم وخفض القلق على المدى القريب. لكن هذه الفوائد تزول على المدى البعيد، إذ تبدأ بالشعور بالقلق وعدم القدرة على النوم بالرغم من أخذ الحبوب. وبالرغم من أنه قد يخطر لك أن تتناول المزيد من الحبوب، فإن فوائد القيام بذلك لن تكون دائمة أيضاً، مما ينجم عنه حلقة إدمان مفرغة. إذا كنت تأخذ حالياً حبوباً منومة في كل ليلة لمساعدتك على النوم، راجع طبيبك بشأن خفض استخدامها تدريجياً.

نصائح لتحسين النوم

فيما يلي قائمة بوسائل يمكنك تجربتها لتحسين نومك:

- لتكوين إيقاع يومي صحي والمحافظة عليه، إذهب إلى الفراش في ذات الوقت كل ليلة وانهض من النوم في ذات الوقت كل صباح. لا تنم إلى وقت متأخر في الصباح لمحاولة التعويض عن فترة النوم الضائعة.
- كذلك، لا تأخذ غفوة خلال النهار، مهما كنت تعباً خلال النهار.
- حاول خفض مستويات الضوضاء بإغلاق النوافذ والأبواب.
- تجنب الكافيين في المساء، والأفضل في فترة بعد الظهر.

دليل إلى النوم الجيد



- **انهض من السرير:** إذا كنت مستلقياً على السرير وغير قادر على التوقف عن التفكير بأشياء تؤرقك، انهض وافعل شيئاً يشغلك وتفكيرك ويريحك (كقراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية مثلاً). لا ترجع إلى السرير لحين أن تشعر بالنعاس مجدداً. وإذا رجعت إلى السرير وعاودك الشعور ذاته، انهض من السرير مجدداً وقم بشيء يشغلك وتفكيرك ويريحك مجدداً. قد تحتاج للقيام بذلك عدة مرات قبل أن تتمكن من الذهاب إلى الفراش والخلود للنوم. الغرض الأساسي هو أن تتعلم أن تربط ذهنياً السرير بالنوم.
- **خصّص الوقت لحلّ المشاكل خلال النهار:** خصّص وقتاً يمكنك فيه التفكير بوسائل لحلّ مشاكلك. قد يتطلب منك ذلك اتخاذ قرارات، وقد يكون ذلك صعباً، لكنّ تجنّب مواجهة الأفكار المقلقة يزيد شدة القلق. وغالباً ما يسبّب عدم اليقين الذي يصاحب التردد في اتخاذ قرار ضغطاً نفسياً أكبر من عواقب اتخاذ قرار! وإذا كانت تخالجك الأفكار ذاتها عندما تذهب إلى الفراش، ذكّر نفسك بأنك فكرت بها اليوم وأجلّ القلق بشأنها حتى الغد.
- **ممارسة التمارين المنتظمة خلال النهار** أو في وقت مبكر من المساء يمكن أن تحسّن من أنماط نومك (لكن لا تمارس التمارين في وقت متأخر من المساء لأن ذلك قد يزيد صعوبة الخلود إلى النوم).
- **اتبع روتيناً مسائلاً** قصيراً يجعلك تشعر بالاسترخاء (كغسل الوجه وتنظيف الأسنان مثلاً) لمساعدتك على الراحة والدخول في "مزاج" النوم.
- إذا كنت تدخّن، **امتنع** عن التدخين قبل الذهاب إلى الفراش بساعة على الأقل كي تتلاشى تأثيرات النيكوتين المنبّهة.
- **خفّض كمية الكحول التي تشربها** إلى مستوى يتماشى مع التوجيهات الصحية ولا تستخدم الكحول كمساعد على النوم.
- **احرص على تلبية كل احتياجاتك المباشرة** قبل الذهاب إلى الفراش (مثلاً: احرص على عدم الشعور بالجوع أو البرد).
- **راجع طبيبك العام بشأن التوقف عن استخدام الأدوية المنومة**، إذا احتجت إلى ذلك.