



## مرشد عملي حول: نوم ليلة هانئ

يهدف هذا الكتيب - "مرشد عملي حول: نوم ليلة هانئ" إلى مساعدة الأفراد على نوم أفضل.

ويهدف المعلومات الواردة في هذا الكتيب هو في مساعدة الأفراد على نوم أفضل عن طريق:

- شرح التغييرات الطبيعية الناتجة عن التقدم في العمر. و
- تزويد الأفراد باستراتيجيات تساعدكم على النوم.
- يتوافر هذا الكتيب باللغات التالية: العربية والصينية والإنجليزية واليونانية والإيطالية والمالطية.
- ومن الكتيبات الأخرى في هذه السلسلة:
- الضغط النفسي وكيفية التعامل معه
- تعزيز الحياة السعيدة
- حل المشكلات ووضع الأهداف

هذه الكتيبات متوفرة في اللغات التالية: العربية والصينية والإنجليزية والفارسية والألمانية واليونانية والإيطالية والأسبانية والفيتنامية.



## نوم ليلة هانئ

مشكلات النوم من أكثر المشكلات شيوعا في مجال الصحة والصحة النفسية. **ويقدر أن 20% من الكبار يعانون من الأرق في حياتهم وان الشكوى من قلة النوم تزداد بشكل كبير بين كبار السن.**

ويمكن إعادة المشكلة لأربعة مكونات:

- تغيرات طبيعية في النظام الفيزيولوجي المتحكم بالنوم وهي تغيرات تحصل كجزء من التقدم بالعمر
- زيادة في حالة الاضطرابات العضوية مثل تحركات في أطراف الجسم أثناء النوم (PLMS) وانقطاع النفس أثناء النوم
- زيادة في حالات مرضية معينة مثل ( التهاب المفاصل) أو اضطرابات عقلية (مثل: الاكتئاب وفقدان الذاكرة) والتي بدورها تؤثر سلبا على النوم
- زيادة في تناول الأدوية التي تتفاعل في ما بينها أو تتفاعل بطريقة مختلفة لدى المتقدمين في السن.



إذا كنت تستخدم الحبوب المنومة كل ليلة من المستحسن أن تتحدث مع طبيبك حول تخفيف الجرعة حتى تتخلص منها نهائيا.

### 12. تناول وجبة خفيفة متأخرا

إن تناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل فنجان حليب دافئ أو موز قد يساعد البعض على النوم. هذه المأكولات غنية بالحامض الأميني المسمى تريتوفان **tryptophan** والمعتقد أنه ذو علاقة بنظام الكيمياء الحيوية للجسم والتي تساعد على النوم والمحافظة عليه.

باختصار، بالإضافة إلى عادات النوم الجيدة الواردة أعلاه، فإن ممارسة التمارين الرياضية خلال النهار أو عند المساء قد يحسن من نمط النوم (حاول تجنب التمارين متأخرا في الليل). وأخيرا كن على وعي بالعوامل البيئية المحيطة التي تؤثر على نومك (مثل الحيوانات الأليفة الصاخبة أو الساعات الدقاقة التي قد تؤثر على تركيزك).



### حقوق الطبع محفوظة لمركز الصحة النفسية عبر الثقافات 2005

تم تحضير هذا الكتيب من قبل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات. هذا الكتيب وغيره من سلسلة المرشد العملي يمكن استخدامه بشرط الإشارة إلى مركز الصحة النفسية عبر الثقافات كما أنها متوافرة على الموقع الإلكتروني www.tmhc.nsw.gov.au

طبعة أولى 2005 الناشر: مركز الصحة النفسية عبر الثقافات.

ISBN: 1 74080 0451

يمكنكم الحصول على نسخ من هذا الكتيب وغيره من كتيبات سلسلة المرشد العملي (وموارد أخرى) من:

مركز الصحة النفسية عبر الثقافات

Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC, NSW, 2150

AUSTRALIA

هاتف : 61 2 9840 3800 (خلال الدوام الرسمي)

فاكس: 61 2 9840 3755

رقم الهاتف المجاني: 1800 648 911

الموقع الإلكتروني: www.tmhc.nsw.gov.au

Email: general@tmhc.nsw.gov.au

تصميم مونيكا فلانري للتصميم

## تنويه:

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تم جمعها من مصادر منشورة وأخرى غير منشورة.

وقد حصل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات على إذن استخدام المعلومات من المنشورات التالية:

بروتوكولات العلاج، بروتوكول 2000، إدارة الاضطرابات العقلية (الطبعة الثالثة)، سيدني: منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع مركز الصحة العقلية وسوء استخدام المواد.

يهدف هذا المنشور لتزويد القارئ بمعلومات عامة فقط. يجب أن لا يستخدم كبديل عن المساعدة المتخصصة. يمكنك استشارة طبيبك العام حول القضايا المطروحة في هذا الكتيب. كما أن هناك مجموعة من أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية في الصفحة رقم 9 من هذا الكتيب والتي يمكن أن تكون مفيدة.

## بعض أرقام الهاتف المفيدة

أن رقم هاتف المنطقة الصحية المحلية مدرجة تحت عنوان وزارة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز في دليل الهاتف أي الصفحات البيضاء.

### جمعية الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز

هاتف: 1800 674 200

### خدمة رعاية المسنين عبر الثقافات بنيو ساوث ويلز

هاتف: 02 8585 5000 - تنمي شراكات في الرعاية

اللائقة ثقافياً وتوفر المعلومات والنصح والموارد والتدريب. يشمل ثقافات عدّة لموفري الرعاية المنزلية للمسنين.

إذا كنت غير قادر على التحدث باللغة الإنجليزية

يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة الشفوية والخطية

على الرقم: 131 450 (هذه خدمة مجانية) واطلب

منهم الاتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات

(من الساعة 8.30 إلى الساعة 5 بعد الظهر).

### مركز الصحة النفسية عبر الثقافات

هاتف رقم: 02 9840 3800

## بعض المواقع الإلكترونية المفيدة

جمعية الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز

Mental Health Association NSW Inc.

www.mentalhealth.asn.au

الاتصال المتعدد الثقافات

Multicultural Communication

www.mhcshealth.nsw.gov.au

الصحة النفسية متعددة الثقافات بأستراليا

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

وزارة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز

NSW Health Department

www.health.nsw.gov.au

معهد الصحة المتنوع

Diversity Health Institute Clearinghouse

www.dhi.gov.au/clearinghouse

إذا كنت ترغب في

حضور محاضرات

حول أي من

مواضيع سلسلة

المرشد العملي

اتصل بمركز

الصحة النفسية

عبر الثقافات على

رقم الهاتف:

02 9840 3800

واطلب الحديث

مع مسؤول ترويج

المركز من أجل

تسجيل رغبتك.

إذا كنت تعيش في

منطقة بعيدة في

ولاية نيو ساوث

ويلز، اتصل بخط

الهاتف المجاني:

1800 64 8911

من أجل تسجيل

رغبتك.

# كيف تحصل على نوم أفضل

فيما يلي بعض الأفكار حول عادات النوم الجيد وإرشادات حول الأسباب الشائعة التي تسبب الاضطرابات في النوم.



## 1. خصص لنفسك وقتا تستيقظ فيه كل يوم

إن تخصيص وقت محدد للاستيقاظ صباح كل يوم هو أمر مهم. إن وقت الاستيقاظ يساعد على تزامن إيقاع الجسم. وهكذا لا يجب أن نغير من الوقت الذي نستيقظ به كل يوم أكثر من ساعة حتى في نهاية الأسبوع.

## 2. خصص لنفسك بيئة نوم مناسبة

**الراحة:** أن عدم الراحة المصاحب لفرقة المعدة والألام والأوجاع أو الشعور بالحر أو البرد يمكن أن يحرماننا من الراحة الضرورية للنوم. لذا من الضروري أن نسوي كافة احتياجاتنا قبل أن نحاول النوم.

**الضجة:** الضجة أثناء الليل (مثل ضجيج السيارات) هو عنصر آخر من أسباب اضطرابات النوم. وحتى لو لم نتذكر الضجة ولم نستيقظ أثناء الليل في اليوم التالي، فإن الضجة تتدخل في نمط نومنا. إذا كنا ننام في مكان به ضجة يجب علينا محاولة تخفيف الضجة عن طريق قفل الشبابيك والأبواب أو غلق أذناننا.

**الضوء:** إن غرفة مضاءة تجعل نومنا صعبا. إذا كنا نعاني من اضطرابات في النوم، يجب أن نتأكد من تعقيم الغرفة حتى لا يتسرب ضوء النهار إليها.

## 3. اترك وقتا للراحة قبل النوم

يجب أن نتوقف عن العمل قبل 30 دقيقة من الذهاب إلى السرير وان نعمل شيئا مختلفا لا يبعث على التوتر مثل قراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الموسيقى.



وهكذا فإن نمط القيلولة وقلة النوم قد يتحول إلى حلقة مفرغة تجعل من مشكلة قلة النوم أسوأ مما كانت عليه سابقا. إذا كنت تعاني من الأرق، حاول أن لا تنام أثناء النهار مهما كنت تعباً (إلا إذا كنت تعمل بدوام مختلف التوقيت). تمسك بأن تذهب للنوم في وقت محدد وان تصحو في وقت محدد كل يوم. إذا لم تستطع النوم في الوقت المعتاد، حاول أن لا تنام حتى وقت متأخر صباح اليوم التالي - أستيقظ في الوقت المحدد المعتاد. باتباع هذه التعليمات فإنك تستطيع التأكد أن تنام معك الجسدي الطبيعي يعمل معك ويساعدك على النوم في الوقت الذي تريد أن تنام به.

## 8. تجنب الكافيين

توجد هذه المادة في القهوة والشاي والكاكاو والكولا وغيرها من الأدوية التي نشترها دون الحاجة إلى وصفة طبية. إن استهلاك الكافيين قبل النوم أو تناول كمية كبيرة منه أثناء النهار يزيد من طاقتنا ويجعل النوم أكثر صعوبة. كل كافيين تتناوله بعد الساعة 4 بعد الظهر له أثر علينا عند الذهاب على النوم.

## 9. تجنب النيكوتين

النيكوتين منبه للجهاز العصبي عن طريق إفرازه هرمونا يسمى أدرينالين. والأدرينالين يوقظ الجسم والعقل ويجعلك يقظا جاهزا للحركة والنشاط. إن التدخين قبل النوم يزيد من الطاقة والحيوية في الوقت الذي تريد أن تكون مسترخيا وجاهزا للنوم. لذا لا تدخن قبل ساعة من الوقت الذي تريد أن تذهب به للنوم حتى يزول أثر النيكوتين.



## تغيرات طبيعية مصاحبة للتقدم في العمر

وهذه التغيرات هي:

- هبوط في وقت النوم العميق وزيادة في وقت النوم الخفيف.
- زيادة في عدد المرات التي يصحو أثناءها الإنسان ونوم متقطع أثناء الليل.
- قناعة في انخفاض نوعية ومدة النوم.
- انخفاض قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات أو التقطع في حلقة النوم والصحو.
- ميل نحو النوم باكرا والاستيقاظ باكرا.
- وتلك التغيرات الطبيعية عادة تبدأ بعد سن الخمسين.



### 10. تجنب الإكثار من الكحول

من المعتقدات الشائعة أن الكحول يساعد على النوم إذا كنت قلقا ومتوترا. إن تناول كأس أو كأسين من النبيذ عند المساء يمكن أن يساعد على الاسترخاء، لكن تناول عدة كؤوس عند المساء بانتظام يسبب قلة في النوم بوجه عام، وبينما يكون الكحول في تحلل في الجسم فإنك تميل إلى الاستيقاظ مرات أكثر وتقضي وقتا أقل في مرحلة النوم العميق. إذا شربت بانتظام فقد تجد أنك معتمد على الكحول لتخفيف القلق ومساعدتك على النوم.

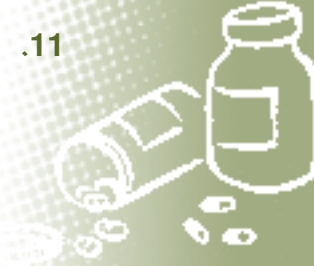


إن الكحول لا يجعلك تشعر بالانتعاش في صباح اليوم التالي (بسبب قلة النوم العميق) لكن في الغالب ما يؤدي إلى عودة القلق الذي يستمر طوال النهار ويجعل من النوم ليلا عملية صعبة للغاية. الكحول ليس حلا لمشاكل النوم، لذا لا تشرب قبل النوم.

### 11. تجنب الحبوب المنومة

إن استخدام الحبوب المنومة لفترة طويلة يخلق من المشاكل بقدر ما تحل. وبينما تساعد المسكنات على تخفيف القلق وعلى النوم على المدى القصير فإن فوائدها تختفي على المدى الطويل إذا استمر الفرد في استخدام المسكنات بانتظام.

كما أن استخدام الحبوب المنومة له عيب آخر وهو صعوبة الإقلاع عنها وظهور العصبية عند الامتناع عن تناولها مؤقتا. إن الخروج من آثار الحبوب المنومة قد يؤدي بك لرؤية أحلام قوية وكوابيس. إذا كنت تستخدم الحبوب المنومة، استعملها في المناسبات وكن حذرا ولا تستعملها بانتظام.





4.

### استخدام فراشك للنوم

إن الأنشطة مثل تناول الطعام أو العمل أو مشاهدة التلفزيون أو القراءة أو مناقشة مشاكل الحياة اليومية قد تجعلنا نربط ما بين الفراش واليقظة بدلاً من النعاس والتهيؤ للنوم. فإن كنت ممن يربطون اليقظة بمثل هذه الأنشطة فيُنصح بالإحجام عن مزاوله هذه الأنشطة في الفراش.



5.

### التعامل مع القلق

إن أحد أهم أسباب عدم النوم هو القلق. كثيرون يجدون صعوبة في الراحة عندما يستلقون على السرير بعد يوم حافل. وفي أغلب الأحيان فإن ذلك هو أول فرصة لهم للتفكير في ما يقلقهم. ويمكن أن يجد الناس أنفسهم يفكرون بما يقلقهم في الوقت الذي يجب أن يكونوا نائمين.



إن الشعور بالضغط النفسي الذي يصاحب تلك الأفكار تجعل من الصعب النوم. ويبدأ الناس عندئذ في الشعور بالقلق من قلة النوم ومن التفكير في مشكلاتهم. إذا كنا نعتقد أننا نجد صعوبة في النوم بسبب قلقنا حول ما يحدث في حياتنا، يمكننا عمل ما يلي كي نحسن من نومنا:

- تخصيص نصف ساعة للقلق قبل وقت النوم. ضع قلمًا وورقة بجانبك كي تكتب ما يقلقك والحلول المحتملة.
- تجنب كل ما يزعجك قبل الذهاب إلى السرير.

6.



### لا تنتظر حتى تشعر بالنعاس

إن كنت تعاني صعوبة في النوم فلا تخلد للفراش إلا إن شعرت بالنعاس. فإذا وجدت نفسك ما زلت يقظاً شاعراً بالقلق بعد 10 دقائق فانهض وافعل شيئاً يصرف الانتباه ويشعرك بالاسترخاء كالاستماع للموسيقى أو الحبك أو قراءة كتاب. قد يتوجب عليك حتى أن تستمع إلى شريط يبعث على الاسترخاء. ثم عد للنوم حين تشعر بالنعاس ثانية.

إذا عدت إلى السرير ووجدت أنك لا زلت غير قادر على النوم، انهض من السرير ثانية ولا تعود إليه إلا إذا شعرت أن النعاس يغالبك. في البداية قد تجد أنه عليك النهوض من السرير عدة مرات قبل أن تصبح قادراً على النوم. المهم أنك قد أوجدت ارتباطاً بين السرير والنوم.

7.



### تجنب قيلولة إثناء النهار

من الشائع أن يجد الفرد الذي عانى من قلة النوم أن النعاس يغالبه في اليوم التالي. وهذا الشعور بالنعاس قد يغيرك على أخذ قيلولة أثناء اليوم. إذا كنت تعاني من الأرق وقد أخذت قيلولة فقد تصاب بقلة النوم في تلك الليلة. وسبب ذلك أنك، حين يحين وقت النوم ستجد نفسك أقل تعباً لأنك قد نمت أثناء النهار. قد تستغرق وقتاً طويلاً حتى تنام كما أنك قد تصحو عدة مرات إثناء الليل. وفي اليوم التالي ستشعر بالنعاس وقد تأخذ قيلولة مرة ثانية.



<sup>1</sup> تحدث إلى طبيبك إن كنت تظن أن القلق أو الاكتئاب يحرمك النوم ليلاً.