



مشكلات النوم حول هذا الدليل

يقدم هذا المنشور نصائح وأفكار لتحسين نومك. وأضفنا إليها أيضًا مفكرة يومية للنوم مدتها أسبوعان، لتسجيل معلومات عن عاداتك في النوم. إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم، استعن بها في فهم ما قد يؤثر على نومك.

مع أن كل شخص يحتاج إلى النوم، يعاني كثيرون من مشاكل فيه. وربما تعاني من بعض الأمور المذكورة أدناه، أو تواجه صعوبات أخرى في النوم لم نذكرها هنا. ربما:

- تعاني من صعوبة النوم أو الاستغراق فيه أو الاستيقاظ قبل الموعد المحدد بكثير (يُعرف أيضًا باسم الأرق)
- لديك مشاكل تفسد عليك نومك، مثل نوبات الهلع أو ذكريات الماضي أو الكوابيس أو الذهان
- تجد صعوبة في الاستيقاظ أو النهوض من السرير
- تشعر بالتعب أو النعاس في كثير من الأحيان – وقد يكون لأنك لا تنام نومًا كافيًا أو هانئًا، أو بسبب مشاكل صحية
- النوم كثيرًا – وهذا قد يشمل النوم في أوقات لا تريد النوم فيها أو تحتاج فيها إلى اليقظة

وهناك علاقة وثيقة بين النوم والصحة النفسية. وتؤثر مشكلات الصحة النفسية على جودة نومك، وقد تتأثر صحتك النفسية سلبًا بقلة نومك.

نصائح وأفكار يمكن تجربتها

إليك نصائح ومقترحات لتحسين نومك. جرّب منها ما يشعرك بالراحة، وحاول ألا تضغط على نفسك كثيرًا. وإن وجدت شيئًا منها لا يناسبك (أو لم تستطع القيام به الآن)، جرّب شيئًا آخر أو جرّب نفس الشيء لاحقًا متى شئت.

التم بعادة روتينية

من المفيد أن تلتزم بروتين أو عادات نوم منتظمة. حاول الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم. أو يمكنك أن تذهب إلى الفراش بمجرد شعورك بالاستعداد للنوم، ثم استيقظ في نفس الوقت تقريبًا.

استرخ قبل أن تحاول النوم

روتين الاسترخاء قد يساعدك في الاستعداد للنوم. هناك أشياء يمكنك أن تجربها:

- **افعل شيئًا يبعث على الهدوء.** مثلًا، استمع إلى موسيقى هادئة أو استحم.
- **تمارين التنفس.** يمكنك العثور على تمارين بسيطة للتنفس على الإنترنت أو على موقع هيئة NHS.
- **إرخاء العضلات.** قم بشد عضلاتك ثم أرخها، واحدة تلو الأخرى، بدءًا من أصابع قدميك ثم باقي أعضاء جسمك حتى تصل إلى قمة رأسك.
- **التخيل.** تخيل مشهدًا أو منظرًا طبيعيًا للذكريات ممتعة لك، أو تخيل أنك في مكان هادئ أو يشعرك بالاطمئنان.
- **التأمل.** من المفيد للبعض تجربة مهارات التأمل، كمهارة اليقظة الذهنية. تعلمها بالمشاركة في دورات تعليمية، أو من أدلة الدعم الذاتي.

حاول أن تجعل مكان نومك أكثر راحة

قد لا تستطيع أن ترتب مكان نومك كما تحب وتريد – إن كنت في المستشفى مثلًا أو مقيمًا في مكان مؤقت. ولكن هناك تغييرات بسيطة تستطيع القيام بها، أو اطلب من شخص ما مساعدتك في ذلك. على سبيل المثال:

- **جرب تعديل درجة الحرارة أو مستوى الإضاءة أو الضوضاء حسب ما يناسبك.** يفضل كثيرون البيئات المظلمة والهادئة والباردة، لكن لكل شخص اختياراته التي يفضلها.
- **إن كنت تعاني من مشكلات مع شريك حياتك فحاول أن تصارحه/ها بذلك.** على سبيل المثال، إن كنت تعاني من شخير، أو لا تستطيع النوم معه في فراش واحد.

فكر في ضبط إعدادات الشاشات والأجهزة

قد يؤثر استخدام الشاشات في المساء، بما في ذلك الأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة، سلبيًا على نومك. ومن المفيد أن تفكر في وقت وكيفية استخدام هذه الشاشات. يمكنك تجربة النصائح التالية:

- **تجنب أو قلل من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة قبل النوم،** ويفضل أن يكون ذلك قبل النوم بساعة أو ساعتين.
- **تجنب الأنشطة المحفزة،** مثل ممارسة الألعاب.
- **استخدم مرشح الضوء الأزرق،** أو الوضع الليلي أو الوضع المظلم.
- **اضبط الإعدادات الأخرى على أجهزتك،** على سبيل المثال تغيير درجة السطوع أو اختيار الوضع الصامت.

اعتني بنفسك

العناية البدنية بنفسك تحسن نومك. جرب لتري إن كانت مفيدة.

- **فكر في نظامك الغذائي.** قد تؤثر بعض أنواع الطعام على جودة نومك، بما في ذلك الكافيين والكحول والسكر. ومن المفيد أيضًا تجنب تناول وجبات كبيرة قبل النوم مباشرة.
- **حاول أن تمارس نشاطًا بدنيًا.** قد يساعدك النشاط البدني على النوم، بما في ذلك النشاط البدني الخفيف. وقد تكون ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق مفيدة بشكل خاص. يجد بعض الأشخاص أنهم بحاجة إلى التوقف عن أي نشاط بدني قبل النوم بساعات قليلة.
- **اقض بعض الوقت في الخارج.** قضاء بعض الوقت في المساحات الخضراء يساعدك على الاسترخاء ويحسن وضعك الصحي. ومن المفيد لنومك أن تقضي بعض الوقت في إضاءة طبيعية.

ابحث عن الدعم في مشكلاتك المترابطة

قد يعاني بعضنا من مشاكل أخرى إلى جانب مشاكل النوم. على سبيل المثال، المخاوف المالية أو الإدمان على العقاقير الترويحية أو الكحول. ومن المفيد في حل مشاكل النوم أن تحصل على دعم في هذه الأمور.

وقد تؤثر بعض الأدوية، بما في ذلك الأدوية النفسية، على نومك أيضًا. إن كنت تتناول أي نوع من الأدوية وتعاني من مشاكل في النوم، تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي.

الدعم الليلي

إن كنت مستيقظًا وتحتاج إلى دعم لتتغلب على مشاعر أو مخاوف صعبة، فهذه خيارات متاحة للدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع:

- إن كنت تعيش في إنجلترا أو ويلز، اتصل بـ Samaritans على **116123**
- إن كنت تعيش في ويلز، اتصل بخط الاستماع والنصح المجتمعي (C.A.L.L) على **0800 132 737**

احتفظ بمفكرة يومية للنوم

قد تجد صعوبة في معرفة الأمور التي تؤثر على نومك. تتضمن مفكرة النوم معلومات تسجلها عن عادات نومك وتساعدك على فهم أسباب مشاكلك مع النوم وما الذي يؤثر عليه.

إن كانت مشاكل النوم تسبب لك القلق أو تؤثر على حياتك اليومية، استشر الطبيب فيها. فربما تحتاج إلى فحص طبي وعلاج ودعم، وسوف يساعدك في ذلك.

تشتمل مفكرة النوم أذناه على بعض الصفوف الخالية تدون فيها معلومات مفيدة، مثل:

- كم مرة استيقظت من نومك ليلاً، وماذا فعلت حين استيقظت
- الكوابيس أو شلل النوم أو المشي أثناء النوم
- المشروبات المحتوية على الكافيين أو المشروبات الكحولية أو النيكوتين، أو الطعام أو الشراب الذي تناولته قبل النوم
- الأدوية التي تناولتها وفي أي وقت
- مشاعرك وحالتك المزاجية عمومًا

لمزيد من المعلومات باللغة الإنجليزية والويلزية، تفضلوا بزيارة موقعنا على mind.org.uk

وإليك بعض الموارد بهذه اللغة:

- تقدير الذات: دليل موجز
- اليقظة الذهنية: دليل موجز
- الاسترخاء: دليل موجز

لمزيد من المعلومات أو لطلب نسخة منها، نرجو التواصل مع فرع Mind المحلي لديكم.
