



الصحة والنوم

التفسيرات والاقتراحات
لنظافة نوم جيدة



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

مَثَلُ النّومِ للجسد، كَمَثَلِ السّعادةِ للروح –
يمنح قوّة حيايات جديدة

رودولف فن يهيريغ (1818-1892)

قائمة المحتوى

الجزء أ

أساسيات النوم

- 4 لماذا ننام؟
- 4 مراحل النوم.
- 6 منظّمات النوم

الجزء ب

الأشياء التي يمكن أن تعطل نومك

- 8 ما هي اضطرابات النوم؟
- 8 اضطراب ما بعد الصدمة PTBS و النوم
- 9 الكوابيس
- 10 الإكتئاب و النوم
- 10 متلازمة إنقطاع التنفس الإنسدادي
- 11 الأدوية

الجزء ج

العادات و النوم

- 12 ما هي نظافة النوم؟
- 12 نصائح لتحسين نظافة النوم.
- 18 كل النصائح في لمحة

الجزء أ: أساسيات النوم

لماذا ننام؟

النوم - تمامًا مثل الأكسجين والطعام والماء - هو أحد احتياجاتنا اليومية الأساسية. هناك افتراضات مختلفة حول الفوائد البيولوجية للنوم. يعتقد البعض في أن جسم الإنسان يتعافى أثناء النوم ويصلح الخلايا والأنسجة التي تضررت خلال فترات اليقظة. يعتقد خبراء آخرون أن النوم ضروري للحفاظ على التمثيل الغذائي. هناك أيضًا مؤشرات على أن النوم ضروري لتخزين الذكريات. من ناحية أخرى، يتفق جميع الخبراء على أن النوم الصحي والكافي أمر حيوي للجميع.

مراحل النوم

أظهرت العديد من الدراسات أن النوم عملية ذات مرحلتين: نوم حركة العين السريعة (REM) والنوم اللاريمي (Non-REM) (REM= Rapid Eye Movement) ما يعني حركة العين السريعة. يتكون (النوم اللاريمي Non-REM) نوم حركة العين غير السريعة بدوره من عدة مراحل ويمثل حوالي 75-80٪ من نوم شاب «متوسط» بالغ وسليم. الباقي يتكون من نوم حركة العين السريعة (الريمي REM).

يتكون النوم اللاريمي (Non-REM) من ثلاث مراحل للنوم، تسمى ن1، ن2، ون3. تختلف المراحل من حيث نشاط الدماغ، والعمق المتصور للنوم، ومدى صعوبة إيقاظ الشخص.

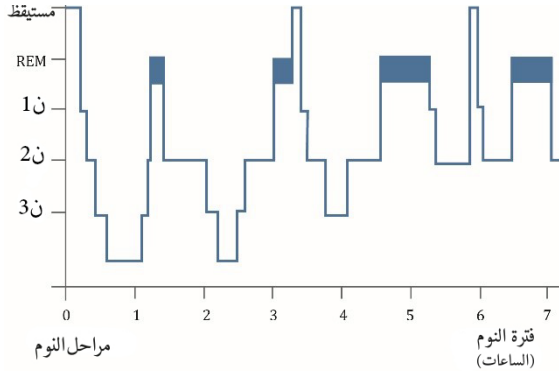
ن1: مرحلة النوم ن1 تعتبر خفيفة جدًا؛ بعد الإستيقاظ من هذه المرحلة يعتقد كثير من الناس أنهم لم يناموا على الإطلاق. ومع ذلك، يبدو أن مرحلة ن1 للنوم جزء مهم من النوم الطبيعي. الأشخاص الذين يعانون من الأرق، و أيضًا كبار السن يقضون وقتًا أطول من النوم في مرحلة ن1، أكثر من الأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب النوم.

ن2 يتكون النوم الليلي للشباب البالغ من حوالي 40-55 ٪ من مرحلة النوم ن2. من الصعب إيقاظ شخص من هذه المرحلة ومعظم الناس يعرفون لاحقاً أنهم كانوا نياماً.

ن3 تسمى وظائف الدماغ أثناء مرحلة النوم ن3 أيضاً بنوم الموجات الطويلة، لأنها تتميز بموجات بطيئة وواضحة، ما يسمى بموجات الدلتا، عندما يقيس المرء تيارات الدماغ. يُنظر إلى مرحلة النوم ن3 على أنه أعمق نوم. الاستيقاظ من النوم خلال هذه المرحلة يعتبر هو الأصعب. يميل الناس إلى الحصول على المزيد من نوم مرحلة ن3 بعد فترة اليقظة الطويلة الأمد.

نوم حركة العين السريعة REM تكون معظم الأحلام أثناء نوم حركة العين السريعة REM. يمكن قياس حركات العين السريعة المتكررة (اعين مغلقة) أثناء نوم حركة العين السريعة، وتصبح معدلات القلب والجهاز التنفسي غير منتظمة. يزداد تدفق الدم إلى الدماغ، وتشبه أنشطة الدماغ خلال مرحلة نوم حركة العين السريعة تلك الموجودة في حالة اليقظة. وتكون حركة ما يسمى بالعضلات الهيكلية أثناء نوم حركة العين السريعة غير موجودة. عادة ما يكون هذا الجزء من العضلات مسؤولاً عن حركات الجسم الإعطابية، على سبيل المثال عن حركة الذراعين والساقين. يتم «قمع» هذا أثناء نوم حركة العين السريعة.

تعريف شكل النوم المثالي (تم تعديله وفقاً لـ Penzel et al.، 2005)



منظّمات النوم

هناك عمليتان تنظمان النوم واليقظة - محرك النوم وما يسمى بإيقاع الساعة البيولوجية. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تؤثر حالة الإثارة أيضًا على قدرتنا على النوم.

الرغبة في النوم

محرك نومنا هو الأقل وضوحًا في الصباح ويزداد باطراد خلال النهار. يقلل النوم تدريجياً من محرك نومنا بينما نقوم بتحديث احتياطات الطاقة لدينا. لذلك ، فإن قيلولة قبل النوم مباشرة (على سبيل المثال ، أثناء مشاهدة التلفزيون في المساء) يمكن أن تجعل من الصعب النوم لاحقًا. كلما طالت المدة منذ أن نمت آخر مرة، كلما كان الدافع للنوم أقوى وكلما كان النوم أسهل بالنسبة لنا. إذا كان محرك النوم قويًا جدًا ، فنحن نشعر بالنعاس.

إيقاع الساعة البيولوجية

الناس لديهم «ساعة داخلية» قوية يمكن أن تؤثر على العديد من مجالات الحياة. وتشمل هذه، على سبيل المثال، وظائف الجسم مثل الهضم ودرجة حرارة الجسم وإيقاع النوم والإستيقاظ. تعمل معظم هذه الساعات الداخلية تقريبًا في دورة - 24 ساعة. تستخدم ساعتنا الداخلية، بالإضافة إلى أمور أخرى، ضوء النهار كمؤقت: عندما يكون ساطعًا، يزداد نشاط الجسم وعندما يكون الظلام، ينخفض نشاط الجسم. أنماط النوم غير المنتظمة (على سبيل المثال في نوبات العمل) تضعف ساعتنا البيولوجية. من ناحية أخرى، فإن أوقات النوم والإستيقاظ الثابتة مؤقتات جيدة لساعتنا الداخلية وبالتالي تدعم النوم المريح.

الإثارة

يمكن أن يؤدي الشعور «بالحذر» أو الخوف إلى تراكب هذه الأخيرة على النعاس (أي محرك نوم قوي) ويجعل النوم صعبًا. على سبيل المثال، إذا كان الشخص الذي يعاني من قلة النوم خائفًا من موعد في المحكمة، فإنه لا يشعر بالنعاس أثناء الجلسة، على الرغم من أنه لم يحصل على ما يكفي من النوم في الليلة السابقة. ومع ذلك، إذا انتهت جلسة الاستماع وكان بإمكان الشخص الاسترخاء، على سبيل المثال، فيمكنه

الانغماس في قراءة الصحف، لأن الدافع القوي للنوم لم يعد موجودا بسبب الخوف (الإثارة).

وبالتالي، فإن المستوى الحالي لإثارة الشخص (مثل التهديد المتصور والقلق والعديد من الأفكار المتكررة أو التوتر الجسدي) يمكن أن يؤثر على التوازن بين محرك النوم واحتمال النوم في وقت معين. الأسباب الشائعة للإثارة العالية في وقت النوم هي، على سبيل المثال، التفكير في المشكلات التي لا يمكن معالجتها أو حلها بشكل مناسب خلال النهار، أو القلق بشأن النوم نفسه، أو محاولة تذكر المهام القادمة، أو القلق بشأن بعض الأشياء الخارجة عن سيطرتك.

النعاس والتعب

غالبًا ما تُستخدم المصطلحات *النائمة* و*المتعبة* بشكل مرادف، ولكن لها معاني مختلفة.

- التعب يعني أن الشخص لديه القليل من الطاقة، ولكن ليس بالضرورة أن ينام.
- من ناحية أخرى، يشير النعاس إلى الحاجة الفعلية للنوم.

يساعد التفكير بدقة في إرهاق المرء ونعاسه وفصلهما بطريقة مستهدفة على التمييز بين الوقت الذي يحتاج فيه المرء بالفعل إلى النوم (أي لديه دافع نوم قوي) وبالتالي يجب أن يحاول النوم أو ما إذا كان هناك نقص عام في الطاقة، حيث يكفي إراحة الجسم.

الجزء ب: الأشياء التي يمكن أن تعطل نومك

ما هي اضطرابات النوم؟

ما يسمى بـ «الأرق» هو ضعف في نوم الليل بمعنى «قلة النوم» ويعتبر الشكل الأكثر شيوعًا لاضطرابات النوم. من بينها أشكال مختلفة مثل اضطرابات النوم وفي إستمرارية النوم والإستيقاظ في الصباح الباكر والنوم الغير مريح بشكل عام. يمكن أن يكون كل شكل بدوره مصحوبًا بعواقب مختلفة على حالة اليوم، مثل زيادة التعب اليومي أو اضطرابات التركيز والأداء.

اضطراب ما بعد الصدمة PTBS والنوم

يصف اضطراب ما بعد الصدمة (PTBS) عددًا من الأعراض التي قد تحدث استجابة لحدث يحتمل أن يكون صادمًا ، مثل التورط في حادث أو قتال عسكري، أو التعرض للعنف الجسدي أو الجنسي. تشمل الأعراض الشعور «بالحذر» في معظم الأوقات ، وتكرار الحدث المؤلم في شكل أفكار أو صور (ما يسمى بذكريات الماضي) أو كوابيس، بالإضافة إلى الشعور بالتخدير العاطفي تجاه الأشخاص أو المواقف. بالإضافة إلى ذلك، تعد اضطرابات النوم شكوى شائعة جدًا مع اضطراب ما بعد الصدمة PTBS. أفاد بعض المصابين أنهم يتجنبون النوم خوفًا من الكوابيس أو لأنهم قد لا يتمكنون من الرد على المواقف الخطرة المحتملة أثناء النوم. علاوة على ذلك، فإنهم يظهرون سلوكًا متزايدًا للسلامة، مثل الإنتباه إلى الضوضاء في الخارج بالإضافة إلى فحص أقفال الأبواب والنوافذ. أيضًا، يفضل بعض الأشخاص المصابين باضطراب ما بعد الصدمة PTBS النوم في أماكن أخرى غير غرفة النوم أو محاولة تأخير وقت نومهم. يمكن جعل النوم

أكثر صعوبة على وجه الخصوص من خلال إعادة ذكريات الصدمة، على سبيل المثال عندما وقع الحدث المؤلم في الليل.

الكوابيس

الكوابيس هي أحلام يستيقظ منها المرء وترافقها مشاعر سلبية قوية (مثل الخوف أو الذعر) حتى بعد الاستيقاظ. بعد الاستيقاظ، يكرر بعض الناس محتوى الكابوس عقلياً لمعرفة سبب تعرضهم له وماذا قد يعني ذلك. ومع ذلك، يعتقد الخبراء أن تجنب النوم و«التصور» العقلي المتجدد للكوابيس يزيد من احتمالية حدوث كوابيس في المستقبل. خصوصاً في حالة مرضى اضطراب ما بعد الصدمة. PTBS

تكون هناك كوابيس مؤلمة في كثير من الأحيان لها علاقة بالصدمة. الكوابيس هي ضعف خطير في سلوك النوم وينتج عنها مستوى عالٍ من المعاناة، وهذا هو سبب أهمية العلاج السريع. يعتبر علاج بروفة الصور (IRT) حسب كراكوف و سادرا (2006) Krakow & Zadra شكلاً فعالاً للغاية ومثبتاً من العلاج للكوابيس. الهدف هو تغيير محتوى الحلم بطريقة حتى لا تمثل عيباً أو تهديداً. بمساعدة سيناريو الأحلام، تتم إعادة كتابة المشاهد الفردية المرهقة والمخيفة بشكل خاص وتعايشها مراراً وتكراراً في إطار الخيال (مشاهد الأفلام المعروضة داخلياً)، بحيث يمكن إعادة كتابة الكابوس الفعلي بالمحتويات الجديدة. في دراسة أجريت على مرضى اضطراب ما بعد الصدمة PTBS، ثبت أن أعراض الكوابيس و اضطراب ما بعد الصدمة PTBS انخفضت وتحسنت جودة النوم من خلال العلاج.

الإكتئاب والنوم

تحدث اضطرابات النوم أيضاً بشكل متكرر جداً لدى مرضى الاكتئاب. قد تحدث هذه في شكل اضطرابات في النوم والنوم المتصل، والاستيقاظ في الصباح الباكر (الاستيقاظ في وقت أبكر بكثير مما هو مرغوب فيه/مخطط له) أو في الصباح المنخفض، حيث يواجه الأشخاص المصابون صعوبة في النهوض من السرير. تؤكد في عدة حالات على أن العلاج السلوكي المعرفي، على سبيل المثال، فعال جداً ضد كل من اضطرابات النوم ومع الأشخاص المصابين بالاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي النوم الأفضل أيضاً إلى تحسين الحالة المزاجية بشكل كبير.

متلازمة انقطاع التنفس الإنسدادي

متلازمة انقطاع التنفس الإنسدادي هي أحد الأعراض التي يتم فيها انسداد الجهاز التنفسي (الأنف والحلق) تماماً أو جزئياً. يمكن أن يؤدي هذا إلى تقليل محتوى الأكسجين في الدم ثم إلى صعوبة تشبه ردة الفعل. تشمل أعراض انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء الليل الشخير والتنفس بصوت عالٍ أو التقاط الهواء. إذا لم يتم الإعلام من قبل الشريك، فإن الكثير من الناس لا يعرفون أن لديهم هذه الأعراض. خلال النهار، يتم التعبير عن انقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النهار بشكل أساسي من خلال التعب الصباحي والنعاس أثناء النهار. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون الصداع الصباحي الذي يذهب بسرعة بعد الاستيقاظ، وكذلك الاستيقاظ مع جفاف الفم، دلائل على ذلك. إذا كنت تعاني من هذه الأعراض بانتظام، فتحدث إلى طبيبك. يزيد انقطاع التنفس أثناء النوم من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يمكن أن تؤثر بعض الأدوية والمواد على النوم. وتشمل هذه، على سبيل المثال، أدوية الربو، وبعض قطرات الأنف/مواد مضادة للإنفخات، والحساسية والأدوية ضد نزلات البرد، وبعض المنشطات، وحاصرات بيتا (دواء لمشاكل القلب)، وأدوية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وبعض مضادات الاكتئاب. اسأل طبيبك عما إذا كان أحد الأدوية التي تتناولها أو أكثر يمكن أن يؤثر على نومك. ومع ذلك، لا تتوقف عن تناول الأدوية بمفردك حتى تستشير طبيبك.

يمكن أن تكون «الحبوب المنومة» مفيدة خلال فترة زمنية قصيرة. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الاستخدام طويل المدى إلى تطوير التسامح، مما يجعلك بحاجة إلى المزيد من الأقراص لنفس التأثير. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب الإستهلاك لفترات طويلة إلى الإدمان النفسي. يختلف تحمل الفرد للأدوية اختلافاً كبيراً، أي أن كل شخص يتحمل جرعة مختلفة بشكل أفضل ويظهر ردود فعل مختلفة على استخدامها. مع بعض الأشخاص، يكون تأثير الدواء طويل الأمد، مما يجعله نعساناً أو خاملاً طوال اليوم التالي. استخدم دواء النوم فقط بالجرعة التي يصفها الطبيب وأخبره بأي آثار جانبية.

الجزء ج: العادات والنوم

ما هي نظافة النوم؟

تُعرّف نظافة النوم بأنها تدابير وسلوكيات تساهم في النوم الصحي والمريح. على الرغم من أن الكثير من الناس يعرفونها على نطاق واسع، فمن المستحسن، خاصة للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في النوم، مراجعة عاداتهم فيما يتعلق بالقواعد التالية.

نصائح لتحسين نظافة النوم

النصيحة 1: من الأفضل تأجيل مخاوفك الى الغد!

ان تنشغل في السرير بمخاوف صغيرة أو كبيرة، أو إعادة التفكير في المشاكل أو التخطيط للأحداث المستقبلية يمكن أن يبقيك مستيقظًا. إذا حدثت مثل هذه الأفكار بشكل متكرر، فقد يكون من المفيد التخطيط بحزم لوقت معين في اليوم للقلق وحل المشكلات، وتأجيل المزيد من الأفكار الدخيلة أثناء وقت النوم إلى «وقت التفكير والقلق» في اليوم التالي. ستجد أنه بمرور الوقت لديك أفكار أقل إرهابًا أثناء وجودك في السرير. لمساعدتك في ذلك ، يمكنك استخدام تمرين «ضبط الوقت للقلق» في تطبيق CoachPTBS:



متجر التطبيقات (Apple iOS) متجر التطبيقات (Google Android)

للقيام بذلك ، قم بتنزيل CoachPTBS مجانًا لهاتفك الذكي عن طريق مسح هذه الرموز ، أو البحث في المتاجر عن كلمة "CoachPTBS".

على الرغم من أن التطبيق مصمم بشكل أساسي للجنود وأقاربهم ، يمكنك استخدام المحتوى والتمارين بشكل جيد للغاية لنفسك. عندما تفتح التطبيق لأول مرة، سيُسأل عما إذا كنت جنديًا أو قريبًا. اختر «الأقارب» هناك. عندما تكتب اسمك، يمكنك اختيار أي اسم أو اسم مستعار.

تمارين وقت القلق

الاستراتيجية التي يمكن أن تهدئ الأفكار المقلقة هي التخطيط لوقت للتفكير في المخاوف. على الرغم من أن العكس يبدو منطقيًا، إلا أنه يمكن أن يساعد بالفعل في السيطرة على التفكير. إذا وجدت أنك تقلق كثيرًا في الليل، فحاول التخطيط لوقت أثناء النهار بدلاً من ذلك، حيث تفكر في الموضوعات التي تشغلك. اكتب الفكرة بإيجاز على ملاحظة، ثم يمكنك التقاطها مرة أخرى في الوقت المحدد. حاول ألا تختار «وقت القلق» هذا قريبًا جدًا من الوقت للذهاب إلى الفراش. بهذه الطريقة لا تزال لديك الفرصة للهدوء مرة أخرى بعد ذلك.

ظاهرة أخرى هي أن الكثير من الناس قلقون بشأن عدم قدرتهم على النوم، مما يجعلهم بدورهم مستيقظين. ضع في اعتبارك أن جسمك - على الرغم من أنه قد يكون من غير المريح عدم النوم - مصمم أيضًا لتحمل بعض ليالي النوم «الغير مثالي». في الواقع، يمكن أن يعزز محرك نومك إذا لم تنم لفترة محدودة، مما يؤدي بدوره إلى نوم أفضل في الليالي التالية. من المهم تقليل الخوف قبل فترة المساء لزيادة فرص النوم المريح والعميق.

حلقة مفرغة في حالة اضطرابات النوم (من باكهاوس وريمان ، 1999)



النصيحة 2: لا تنظر إلى الساعة!

يمكن أن تؤدي مراقبة الوقت الذي تكون فيه في السرير إلى زيادة الإحباط وبالتالي إضعاف النوم. ضع ساعتك على الجانب الآخر من الغرفة، وقلعها ولا تنظر إليها في منتصف الليل عندما تستيقظ أو تستلقي مستيقظاً.

النصيحة 3: الحد من النوم اثناء النهار!

يمكن أن يؤدي النوم في أوقات أخرى غير وقت نومك المعتاد إلى إضعاف محرك نومك وإرباك إيقاع النوم اليومي الطبيعي (انظر الجزء 1 من هذا الكتيب). ومع ذلك، إذا وجدت أنك تشعر بالنعاس الشديد (لست متعباً، ولكن في الواقع نعسان)، يمكنك أخذ قيلولة قصيرة (15-30 دقيقة - ضبط المنبه!) يرتكب الأشخاص الذين شعرو بالنعاس أخطاء بشكل متكرر في الحياة اليومية، ويقيّمون المواقف بشكل غير صحيح ويمكن أن يؤذوا أنفسهم أو الآخرين عن طريق الخطأ. حاول ألا تبقى مستيقظاً في مثل هذه الحالة.

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى قيلولة، فخذها في أحسن الأحوال بعد سبع إلى تسع ساعات من استيقاظ الصباح - بالنسبة لمعظم الأشخاص سيكون هذا في فترة ما بعد الظهر. ستتناسب القيلولة بعد ذلك مع إيقاع ساعتك البيولوجية، والتي سيكون لها تقطع طبيعي (انتباه أقل) في ذلك الوقت. من الناحية المثالية،

يجب دائماً أخذ القيلولة في نفس الوقت تقريباً من اليوم. يجب أن تأخذ قيلولتك في سريرك، لأنك تدرّب نفسك على الاتصال بين السرير والنوم. اضبط المنبه حتى لا تغفّ طويلاً.

النصيحة 4: دع اليوم ينتهي بسلام!

طور طقوس نوم شخصية!

من المفيد إنشاء «منطقة عازلة»، أي مرحلة هادئة قبل وقت نومك مباشرة، حيث يمكنك أن تصبح أكثر هدوءاً واسترخاءً. هذا يسمح لك بالانتقال بين أنشطة النهار والليل. إن التخلص من الإثارة والتوتر في اليوم سيهدئك ويسمح لنومك بالظهور بشكل طبيعي. إذا كنت بحاجة إلى أفكار حول كيفية بناء منطقة عازلة، فتحقق من «جزء الممارسة» من تطبيق CoachPTBS.



متجر التطبيقات
(Google Android)



متجر التطبيقات
(Apple iOS)

قم بتنزيل CoachPTBS مجاناً لهاتفك الذكي عن طريق مسح هذه الرموز، أو البحث في المتاجر عن كلمة "CoachPTBS".

النصيحة 5: استخدم غرفة النوم فقط من أجل النوم!

أثناء وجودك في السرير، يجب عليك تجنب الأنشطة التي تقوم بها في حالة الاستيقاظ. يجب ألا تقرأ أو تشاهد التلفزيون أو تأكل أو تتعلم أو تستخدم هاتفك أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر المحمول. إذا لم تستجب لهذه النصيحة، فإن عقلك يقيم صلة بين السرير والأنشطة الأخرى غير النوم. لذلك ربما تدرّب عقلك على البقاء مستيقظاً في السرير. من ناحية أخرى، استخدم سريرك حصرياً للنوم، وتأكد من أنه يصبح مكاناً يأتي فيه النوم كما لو كان يأتي بمفرده. يجب أن يكون توقع الدماغ، بالنوم فقط في السرير، قوياً قدر الإمكان. النشاط الجنسي هو الاستثناء الوحيد لهذا التوجيه. أهم نشاط يجب عليك إبعاده عن السرير هو «محاولة النوم»، لأن هذا يؤدي حتماً إلى ضعف عملية نومك الطبيعية. إذا لاحظت أنك تفكر في النوم في السرير، انهض!

قد يكون من الصعب عدم استخدام سريرك لأشياء أخرى، خاصة إذا كنت تعيش في غرفة واحدة أو مسكن. ولكن قد يتضح أنها خطوة أساسية في تحسين عادات نومك.

النصيحة 6: تجنب الوجبات الدسمة في المساء!

أثناء النوم، يتباطأ الجهاز الهضمي. يمكن أن تؤدي الوجبة الدسمة قبل النوم مباشرة إلى إضطراب المعدة وحرقة المعدة في الليل، مما يؤدي إلى إضطراب النوم بشكل كبير. يوصى بفترة حوالي أربع ساعات بين تناول الطعام والذهاب إلى الفراش حتى يمكن هضم الطعام. إذا كنت لا تزال جائعًا، فمن المستحسن تناول وجبة خفيفة.

النصيحة 7: تجنب الكافيين من بعد الظهر!

الكافيين هو منشط طويل الأمد نسبيًا يستمر مفعوله عدة ساعات بعد الاستهلاك. يمكن أن يظل ساريا لمدة أربع إلى خمس ساعات بعد استهلاكه. بالإضافة إلى ذلك، هناك اختلافات كبيرة من شخص لآخر في مقدار ومدة تأثير الكافيين على الجسم - فالكبار، على سبيل المثال، يميلون إلى أن يكونوا أكثر حساسية للكافيين. إذا كنت ترغب في التأكد من عدم تأثر نومك بالكافيين، فتجنب استهلاكه بعد الظهر. حدد التلذذ بقهوتك في ثلاثة أكواب بحد أقصى 250 مل يوميًا.

النصيحة 8: تجنب الرياضات الشاقة في المساء!

إذا كنت نشطًا في الرياضة قبل وقت قصير من النوم، فقد يكون لذلك تأثير سلبي على نومك. تنشيط الرياضة الجسم وترفع درجة حرارته وبالتالي تمنع الانخفاض الطبيعي لدرجة حرارة الجسم قبل النوم بوقت قصير. يجب إكمال التمارين البدنية الشاقة في موعد لا يتجاوز أربع ساعات قبل النوم. من ناحية أخرى، فإن تمارين التمدد اللطيفة جيدة ويمكن أن يكون لها تأثير مريح.

النصيحة 9: تجنب الكحول في المساء!

على الرغم من أن المشروبات الكحولية لها تأثير مريح ويمكن أن تجعل الناس يشعرون بالتعلق أو النوم، إلا أنه يمكن رؤية التأثير المعاكس أثناء الليل. يمكن أن يؤدي التمثيل الغذائي الليلي للكحول إلى نوم مضطرب وغير مريح بالنسبة لمعظم الناس - ما لم يكن هناك تاريخ طبي لإدمان الكحول - فمن غير المرجح أن يكون لكأس من البيرة أو النبيذ أثناء وجبة العشاء تأثير سلبي على نومهم. ومع ذلك، قد يكون من المستحسن أن يمتنع الأشخاص الحساسون تمامًا عن تناول الكحول في المساء.

النصيحة 10: تأكد من بيئة نوم لطيفة!

يجب أن تكون بيئة نومك هادئة أو مظلمة (أو مجهزة بضوء ليلي) وآمنة وبدرجة حرارة مناسبة. يمكن للضوضاء (وربما الضوء الخافت أيضًا) أن تزعج نومك أو تقصره. إذا شعرت بالانزعاج من الضوضاء غير المرغوب فيها، فإن إحدى طرق النوم مع «الضوضاء البيضاء» في الخلفية هي تغطية الضوضاء المزجة بأصوات/ترددات لطيفة. قد يكون هذا هو ضجيج المروحة أو الصوت موجات للراديو.

النصيحة 11: تجنب النيكوتين قبل الذهاب للنوم!

يتحلل النيكوتين بسرعة نسبية في الجسم، عادة بعد حوالي ساعتين من الاستخدام. إذا كنت تدخن قبل وقت قصير من الذهاب إلى الفراش، فيمكن للجسم أن يطلب نيكوتين جديد في منتصف الليل. لذلك، من الأفضل تجنب التدخين قبل ساعتين على الأقل من وقت النوم.

كل النصائح في لمحة

ولإلقاء نظرة عامة أفضل ومنتشور، لخصت جميع القواعد في ما يلي:

1. من الأفضل تأجيل مخاوفك الى الغد!
2. لا تنتظر إلى الساعة!
3. الحد من النوم نهاراً!
4. دع اليوم ينتهي بسلام!
طور طقوس نوم شخصية!
5. استخدم غرفة النوم فقط من أجل النوم!
6. تجنب الوجبات الدسمة في المساء!
7. تجنب الكافيين من بعد الظهر!
8. تجنب الرياضات الشاقة في المساء!
9. تجنب الكحول في المساء!
10. تجنب النيكوتين قبل الذهاب إلى النوم!
11. تأكد من توفر محيط نوم لطيف!

تم صياغة النصوص وفقا للمصادر التالية:

- التطبيق الأمريكي الأمريكي «C-i Coach» لشركاء التعاون الخارجيين في مشروع «CoachPTBS»
(VA's National Center for PTSD et Stanford University Medical Center ainsi que DoD's DHA Connected Health et VA Sierra Pacific Mental Illness Research, Education, & Clinical Center.)
المزيد من المعلومات:
https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbticoach_app_pro.asp [Juli 2018]
- في الجزء ب - ما هي اضطرابات النوم؟ باكهاوس و ريمان (1999): اضطرابات النوم تقدم العلاج النفسي جوتنجن: هوجريف.
- في الجزء ب - الكوابيس: كراكوف ، ب. ، هوليفيلد ، م. ، جونتسون ، ل. ، كوس ، م. ، شريدر ، ر. ، وارنر ، تي دي ، وآخرون. (2001).
Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Association, 286, 537-545.
- كراكوف ، ب. و زاندر ، ا (2006)
Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. Behavioral Sleep Medicine, 4, 45-70.
- بنسل ت. ، بيتير ه. ، بيتير ج. ، بيكر هف. ، فيتز ه. ، فيشر ي. ، وآخرون (2005)
الموضوع 27 «اضطرابات النوم» لمعهد روبرت كوخ

الناشر: علاج الصدمة الصحة العقلية
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
الهاتف: 0351 41726750
الفاكس: 0351 41726755
البريد الإلكتروني: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

عيادة ومصحة متعددة العيادات للعلاج النفسي والنفسي البدني
مستشفى جامعة كارل جوستاف كاروس
في جامعة دريسدن التقنية
مؤسسة القانون العام لولاية ساكسونيا الحرة
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

غشت 2018

الصور المستعملة: "Sticky Tape „Designed by Freepik.com“

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

