

نوم أفضل

مقدمة

قد نمر جميعنا بلحظات من اضطراب النوم أو صعوبة في النوم الجيد لأسباب متنوعة يمكن أن تشمل الأحداث المجهد التي نمر بها طيلة النهار، ومشاكل القلق، والمشاكل في العمل وفي حياتنا الخاصة. ويكون الأشخاص الذين يعملون في السياقات الإنسانية معرضين بشكل خاص لتطوير اضطرابات في النوم، حيث أن العمل في بيئات شديدة أو عالية الخطورة أو بيئات لا يمكن التنبؤ بها مع عملاء مصابين بصدمات نفسية، يمكن أن يؤدي إلى حالات مثل الصدمة الثانوية أو غير المباشرة والانطفاء والبرود، حيث يكون تأثير النوم أمر شائع. علاوة على ذلك، قد نعتبر أن النوم الجيد رفاهية و/ أو نشعر بالذنب لأن اللاجئين أو غيرهم من السكان الذين نعمل معهم لا يستطيعون ذلك. ويمكن أن يؤدي هذا إلى تقليصنا من أهمية حاجتنا للنوم الجيد.

إن الحصول على قسط كافي من النوم أساسي للصحة العقلية والجسدية، وهو ضروري لمساعدة أجسامنا على التعافي والتجدد. ويتألف النوم الجيد من جانبين: المدة والاستمرارية. يحتاج أغلب البالغين ما معدله 8 ساعات من النوم وفي حال تقطع النوم بشكل متكرر، يبدأ بالتداخل مع دورة النوم الطبيعية لدينا.

إن الحصول على قسط كافي من النوم أساسي للصحة العقلية والجسدية، وهو ضروري لمساعدة أجسامنا على التعافي والتجدد.

وتتفق جميع الأبحاث على أن أخذ قسط كافي من النوم ضروري أيضاً من أجل تحسين قدرتنا على التعلم، وذاكرتنا، وتحقيق الاستقرار في المزاج، بينما يمكن أن يؤثر علينا نقص النوم بالكثير من النواحي. فمباشرة بعد ليلة واحدة من النوم الضعيف، قد تنخفض القدرة على التركيز ونشعر بانخفاض في طاقتنا. ومع مرور الوقت، يمكن للحرمان من النوم التأثير على جميع أنظمة الجسم بحيث تزيد من خطر تطوّر حالات مزمنة مثل السكري والاكتئاب وأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من المشكلات الجهازية.

علامات وجود مشاكل في النوم	علامات النوم الجيد ¹
الشعور بالتعب أو الخمول بعد الاستيقاظ	الشعور بالانتعاش بعد الاستيقاظ
استغراق أكثر من 30 دقيقة كل ليلة للغرق في النوم.	امتلاك الكثير من الطاقة طيلة اليوم.
الاستيقاظ باستمرار عدة مرات كل ليلة ثم المعاناة من صعوبة النوم مجدداً، أو الاستيقاظ في وقت مبكر جداً في الصباح.	الشعور بالصفاء الذهني
صعوبة التركيز أو الحفاظ على الانتباه خلال اليوم	
الشعور بـ "الضبابية" أو الاحباط بالإضافة إلى مشاكل في التركيز والذاكرة.	
سهولة الغضب والانفعال.	
الرغبة في النوم أو الاستغراق في النوم خلال اليوم.	

¹ لييمان إي، فيشنت سي، كريتي إل، كونرود كيه، تران دي إل، جراد آر، جورجنسن إم، أمسيل آر، ريزو دي، بالزان إم، بافيلانيس أ، وبيليس إس (2016). النوم المنعش واستمرارية النوم يحددان الجودة المتصورة. دورية اضطرابات النوم، 2016، 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>



من أجل الحصول على نوم صحي ومنعش، هناك بعض الأمور التي يمكنك فعلها وأمور عليك تجنب فعلها. فيما يلي قائمة مرجعية لمساعدتك على الحصول على نوم أفضل ليلاً:

افعل



- ✓ **روتين:** اصنع روتيناً لنفسك. على سبيل المثال، يمكن لطقس صغير تقوم به قبل النوم مساعدتك على النوم مثل اغلاق جميع الأجهزة الإلكترونية، أو تمنى ليلة سعيدة للأحبة، أو ارتداء ملابس مريحة، أو الاستماع للموسيقى أو التحدث بهدوء مع شخص ما.
- ✓ **أغلق نافذة العمل:** توقف عن العمل أو التفكير بالعمل في وقت محدد. بالنسبة لبعض الأشخاص، يكون إعداد خطة أو جدول لليوم التالي مفيداً في توقع ما ينتظره في اليوم التالي.
- ✓ **بيئة النوم:** قلل قدر الإمكان من العوامل البيئية التي يمكنها أن تؤدي إلى اضطراب نومك. مثلاً، جهز غرفة معتمة وهادئة أو دع أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك ينام برفقتك إذا كان ذلك ما تفضله. أنظر في استخدام سدادات الأذن أو قناع النوم. وتحقق من أن تكون درجة حرارة الغرفة مناسبة لك. واستخدم فرشاة ووسائد مريحة وداعمة قدر الإمكان.
- ✓ **استخدم سريرك للنوم:** يُفضّل استخدام السرير للنوم فقط وليس للقيام بأنشطة أخرى مثل مشاهدة التلفاز، أو استخدام حاسوب محمول أو الأكل. بهذه الطريقة، يرتبط السرير لديك بالنوم.
- ✓ **انهض إن لم تستطع النوم:** في حال عدم غرقك في النوم خلال 20-30 دقيقة، انهض وافعل أمر ما يبعث على الاسترخاء خارج غرفة النوم ثم عد للسرير عندما تشعر بالتعب. ويمكن أن يتضمن هذا تمريناً مساعداً على الاسترخاء. وتجنّب مراقبة الساعة عند مواجهتك صعوبة في النوم.
- ✓ **تقنيات الاسترخاء:** في حال احتجت للبقاء في السرير، استخدم تمارين استرخاء مثل التنفس، أو التأريض أو استرخاء العضلات التدريجي (شاهد النشرات).
- ✓ **ممارسة الرياضة يومياً:** مارس ببعض التمارين الرياضية يومياً لمدة 30 دقيقة لرفع معدل نبضات القلب. لكن، تجنّب ممارسة التمارين الرياضية الثقيلة قبل النوم حيث يمكن أن يوقظ هذا جسمك. من الأفضل ممارسة تمارين خفيفة ومرحّية مثل تمارين الإطالة والتمدد.
- ✓ **القراءة:** يجد بعض الناس أن القراءة مفيدة قبل النوم.
- ✓ **جدول النوم:** ضع لنفسك جدولاً للنوم وحاول الالتزام به قدر الإمكان. على سبيل المثال، النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً.

تجنّب



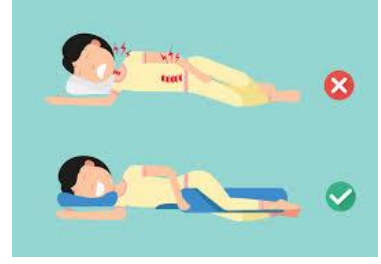
- ⊗ **الشاشات:** قم بإطفاء جميع الأجهزة الإلكترونية والحواسيب والهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، وألعاب الفيديو قبل نحو ساعة من النوم. تحقّق هذه الأجهزة جهازك العصبي، وهو عكس ما أنت بحاجة له من أجل النوم. ولنفس السبب يفضل عدم النوم بينما شاشة التلفاز أو الحاسوب الشخصي مضاء.
- ⊗ **الطعام:** تجنّب تناول الوجبات الدسمة قبل النوم مباشرة، حيث أن هذا يتطلب من جسمك العمل بجد من أجل هضم الطعام. إذا احتجت لتناول الطعام قبل النوم، يفضل تناول وجبة صغيرة خفيفة.
- ⊗ **الكافيين:** تجنّب الكافيين وغيره من المنبهات قبل النوم مثل الشاي الأسود، والقهوة، والشوكولاته، ومشروبات الطاقة. كما يفضل التوقف عن شرب هذه السوائل قبل بضعة ساعات.
- ⊗ **برامج التلفاز/ وسائل التواصل الاجتماعي الموترّة:** تجنّب مشاهدة أو الاستماع إلى الأخبار والبرامج التلفزيونية أو وسائل التواصل الاجتماعية التي تجدها موترّة قبل الذهاب للنوم، خاصةً إذا كنت تعيش في منطقة نزاع أو منطقة توتر عالي.
- ⊗ **القبولة خلال النهار:** قد يكون من المفيد تجنّب النوم خلال النهار حيث يكون جسمك بذلك مرهقاً أكثر في الليل.



إن الألم أو عدم الراحة عوامل شائعة تسهم في ضعف النوم. فيما يلي بعض الاقتراحات البسيطة حول الوضعيات التي قد تساعد في منحك المزيد من الراحة والسماح لك بالحصول على نوم أفضل.

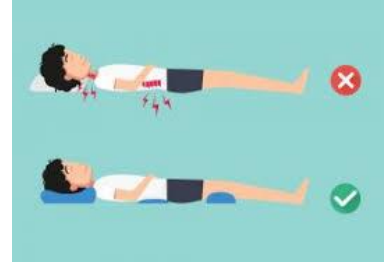
النوم على الجانب

يمكن لوضع وسادة بين رجليك مساعدتك على الوقاية من آلام الظهر والوركين التي يتسبب بها التقبّل أثناء النوم.



النوم على الظهر

ضع وسادة أسفل ركبتيك وتحت رأسك لدعم رقبتك. كما يمكنك وضع منشفة صغيرة ملفوفة تحت الجزء السفلي من الظهر.



النوم على البطن

يمكن أن تكون هذه الوضعية قاسية بشكل خاص على الظهر. للمساعدة في التخفيف من الضغط على ظهرك يمكنك وضع وسادة تحت وركيك. كما يمكنك استخدام وسادة تحت الرأس إذا كان ذلك مريحاً.



في حال كانت الوسائد محدودة لديك، يمكنك دائماً استخدام منشفة ملفوفة أو مسند صغير بدلاً من ذلك.

المراجع والمطالعات الإضافية 

1. Healthy Sleep In Adults. [النوم الصحي عند البالغين]. American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep [كيف نصل الى النوم]; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. [النوم المنعش واستمرارية النوم يحددان جودة النوم المتصورة]. Sleep disorders, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. [باختصار: دليلك إلى نوم صحي], Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>