

هل لديك مشاكل في النوم؟

إذا كنت بحاجة إلى بعض الدعم، فيمكن
أن يساعدك كتاب المساعدة الذاتية على
التعامل بطريقة أفضل مع النوم.

المحتويات

القسم 1:

- 8 - 3
- ما المدة الكافية للنوم؟
 - ما الذي يسبب مشاكل النوم؟
 - ما هي الصعوبات التي تواجهها؟

القسم 2

- 20 - 9
- ما الذي يمكنني فعله لتقليل مشاكل النوم • تغيير الأفكار غير المفيدة:
-التعامل مع الأفكار
-مواجهة المخاوف من اليوم
-صنع تعويذة
-إعادة التمرن على نمط نومك

القسم 3:

ملخص ومراجعة

القسم 4

موارد الرفاه

22 - 21

23

بعض هذه الأقسام مناسبة لك، وقد لا يهمك بعضها. هناك مهام مختلفة في هذا الكتيب لمساعدتك على تحديد مشاكل نومك، ومساعدتك على تعلم طرائق جديدة للتعامل معها. تُحدد هذه المهام بأسلوب "توقف وفكر". لتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتيب، من المهم أن تخصص بعض الوقت للتفكير في الأسئلة المطروحة وإنجاز المهام. قد يستغرق الأمر عدة قراءات قبل أن تبدأ في تدوين الأشياء. ولا بأس في ذلك، وخصص الوقت الذي تريده.

لا تقلق إذا كنت تواجه صعوبة في بعض الأفكار الواردة في الكتيب. فقط تذكر أنك تتعلم مهارة جديدة، وبحثاج الأمر إلى وقت وممارسة لتتعلم كيفية التعامل مع مشاكل نومك. خصص الوقت الذي تريده وأثن على نفسك لكل خطوة تخطوها. قد يكون من المفيد الحصول على دعم من صديق أو أحد أفراد الأسرة - لذلك يمكنك السماح لهم بقراءة هذا الكتيب.

يشمل هذا الكتيب مجموعة واسعة من الموضوعات المتعلقة بمشاكل النوم. ويقسم إلى أربعة أقسام. يحتوي كل قسم على كثير من المعلومات لتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتيب، ننصحك بقراءة كل قسم على حدته حتى تفهم ذلك القسم تمامًا.

ألق نظرة على كل قسم، ثم ركز على الأجزاء التي تبدو أكثر فائدة لك.



القسم 1: ماذا نعني بمشاكل النوم؟

من يعاني مشاكل النوم؟

يمكن أن تحدث مشاكل النوم للأشخاص من جميع الأعمار، ولكنها أكثر شيوعًا عند الأشخاص في منتصف إلى أواخر مراحل حياتهم. النساء أكثر عرضة للإصابة بمشاكل النوم، ولكن الرجال يعانونها أيضًا. يعاني شخص واحد على الأقل من كل 10 أشخاص من مشاكل في النوم بانتظام، وتشير التقديرات إلى أن 25% من السكان يعانون من مشاكل النوم من حين لآخر. فيما يلي بعض الأمثلة:

تعمل كيلي في سلسلة محلات تجارية كبيرة ولديها نوبات عمل لا يمكن معرفتها مسبقًا. في بعض الأحيان، يمكن أن تعمل في نوبة متأخرة، وتعود إلى المنزل في وقت متأخر حتى الساعة 11 مساءً وتذهب إلى النوبة المبكرة في الساعة 7 صباحًا من صباح اليوم التالي. عندما تعود إلى المنزل، لا يمكنها الاسترخاء والنوم قبل الساعة الواحدة صباحًا، لأن عقلها لا يزال في حالة حركة، وعليها أن تستيقظ في الساعة 5.30 صباحًا لتصل إلى العمل مبكرًا بما فيه الكفاية. وعندما يكون جدول عمل كيلي أكثر ثباتًا، تجد صعوبة في النوم وغالبًا ما تستيقظ طوال الليل أو في الصباح الباكر.

يوضح المثال الظاهر في الأعلى أن ساعات عمل كيلي ليست صعبة فحسب، ولكن في بعض الأحيان لا يحصل جسدها على قسط كافٍ من النوم بعد انتهاء العمل.

من المفهوم أنه عندما تكون متطلبات العمل كبيرة، لا يصبح النوم أولوية. تأتي المشكلة عندما تستمر قلة النوم ويعود جدول العمل إلى طبيعته.

انفصل ديفيد عن زوجته منذ 6 أشهر. لم يتم جيدًا منذ الانفصال، وهو متعب عمومًا طوال اليوم ويشعر بالتوتر ويعاني مزاجًا معكرًا. يجد ديفيد صعوبة في العمل طوال اليوم، واضطر إلى أخذ عطلة مرضية من العمل عدة مرات. إنه يغفو أثناء النهار ويبقى في الفراش مستيقظًا طوال الليل يفكر في فشل زواجه وما كان يمكن أن يفعله بطريقة مختلفة. بسبب الشعور بالتوتر، بدأ ديفيد في شرب المزيد من الكحول وأصبح يستيقظ في الصباح الباكر ولا يستطيع العودة إلى النوم.

عندما يعاني الناس مشاكل في النوم، يتأثر بذلك عدد من المجالات. قد لا ينامون لفترة كافية، أو يعانون من ترقدي جودة النوم، أو يجدون صعوبة في النوم، أو يستيقظون في وقت مبكر جدًا في الصباح. يمكن أن يعاني الناس مشكلة واحدة فقط من مشاكل النوم، أو القليل منها أو جميعها في بعض الأحيان.

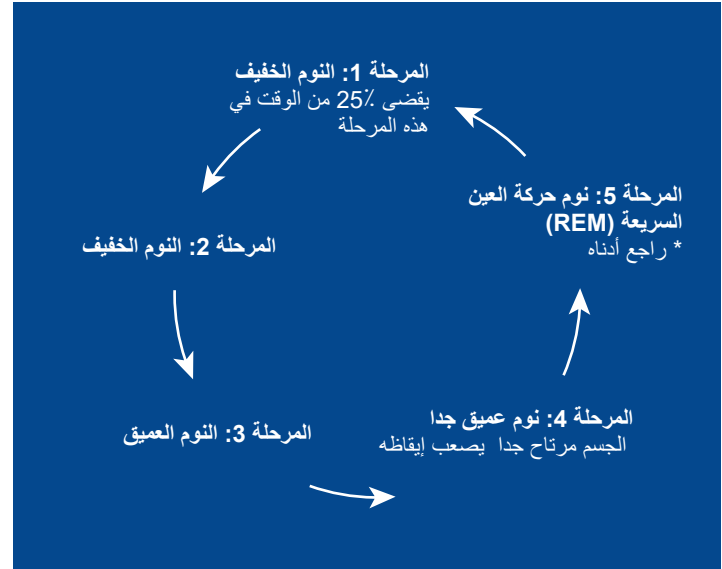
يصف الناس الذين يعانون هذه المشاكل نومهم بأنه غير ذي فائدة، فلا يشعرون بالانتعاش عند الاستيقاظ ويشعرون بالضجر طيلة الليل. قد يؤثر ذلك في أفعالهم أثناء النهار، وغالبًا ما يجعلهم يشعرون بالتعب وسرعة الانفعال ونقص التركيز. ومن الممكن حصول المشاكل في العمل وفي علاقاتهم وفي جودة الحياة عمومًا.



يوضح المثال السابق كيف يمكن أن يضطرب النوم عندما تواجه حدثاً مرهقاً في الحياة: في حالة ديفيد انتهاء زواجه. على العموم، يجب أن يعود نومك إلى نمطه الطبيعي بمجرد أن تهدأ حياتك. على الرغم من أن مشاكل نوم ديفيد بدأت تسبب توتراً في حياته، فقد أصبح أكثر توتراً ومعكر المزاج بسبب نمط نومه المضطرب. وللتغلب على ذلك، لجأ إلى الكحول، ومع أنه ساعده على النوم بسرعة، إلا أنه أثر في نوعية النوم ما يجعله يستيقظ في الصباح الباكر.

ساعدوا إلى أمثلة كيلى وديفيد في قبة
أقسام الكتيب.

ماذا يحدث أثناء النوم؟



*الجسم مشلول. يحدث هذا عدة مرات في الليل - وعندما ينتهي، يعود النوم إلى المرحلة الأولى.

تشير التقديرات إلى أننا نمر بمراحل النوم الخمس من 4 إلى 5 مرات في الليلة، وأن كل دورة نوم تستمر مدة 90 دقيقة تقريباً. يقضي الأشخاص الذين يعانون من مشاكل النوم وقتاً أقل من دورة نومهم في المرحلة 4 ومرحلة حركة العين السريعة، ما يعني أنهم لا يحصلون على أعماق مستويات النوم.

كم هو النوم الكافي؟

كم عدد الغيوم في السماء؟ في المتوسط، ينام الناس ما بين 7-9 ساعات في الليلة. هذا لا يعني أن كل شخص يجب أن ينام ما بين 7 إلى 9 ساعات أو أنه إذا لم ينام هذه المدة، فهو يعاني قلة النوم. سيجد كل شخص مدة نوم تكفي له للاستيقاظ والشعور بالانتعاش وعدم الشعور بالتعب أثناء النهار. يمكن لبعض الناس أن يعيشوا حياة طبيعية بنوم 5-6 ساعات فقط في اليوم، بينما يحتاج غيرهم إلى ما يصل إلى 10 ساعات. من المهم أن تجد المدة التي تناسبك.

ما الذي يسبب مشاكل النوم؟

هناك عدة أسباب لمشاكل النوم.

أنماط نوبات العمل والتنقل: يمكن أن تحدث مشكلات النوم لمجرد أن أنماط النوبات في العمل قد تغيرت أو بسبب السفر (اضطراب الرحلات الجوية الطويلة). مثل حالة كيلى، العمل لساعات طويلة أو أنماط نوبات العمل المرنة يمكن أن تعطل نومك. للتأكد من نومك جيداً، من الضروري اتباع روتين نوم منتظم. عند السفر، خاصة عبر المناطق الزمنية المختلفة، يتعطل تزامن ساعتك البيولوجية، وتستغرق إعادة ضبطها بضعة أيام. بعد أيام قليلة، يجب أن تعود أنماط نومك إلى طبيعتها.

صعوبات الصحة الجسدية و / أو العقلية: يمكن أن تحدث مشاكل النوم أيضاً إذا كنت تعاني مشاكل أخرى، على سبيل المثال، صعوبات في الصحة البدنية و / أو العقلية. إذا كنت قد أجريت مؤخرًا عملية جراحية، أو حصلت لك إصابة، فمن المحتمل أن تعاني الكثير من الألم الذي قد يخل بنومك. إذا كنت تعاني صعوبات في الصحة العقلية، على سبيل المثال، الاكتئاب أو القلق، فقد تجد نفسك تفكر أو تقلق باستمرار عندما تحاول النوم. يجد الأشخاص الذين عادة ما يكونون "قلقين" صعوبة في إراحة أذهانهم والاسترخاء، ما يمنعهم من الشعور بالاسترخاء والقدرة على النوم. نتيجة لذلك، قد يقع الناس في دائرة مفرغة من مشاكل النوم حيث تؤدي قلة النوم إلى مزيد من القلق ويؤدي ذلك بدوره إلى تفاقم مشاكل النوم.



توقف وفكر ما هي الصعوبات التي تواجهها؟



توقف لحظة للتفكير في وضعك، هل أي من هذه الأشياء ينطبق عليك:

الصعوبة

نوبات العمل	
السفر	
أحداث الحياة المجهدة	
مشاكل الصحة الجسدية	
مشاكل الصحة الذهنية	
روتين وقت النوم	
العوامل المحيطة: على سبيل المثال: الضوضاء، سرير غير مريح	
الأدوية	
أسلوب الحياة غير الصحي	
أشياء أخرى:	

هل حددت أي شيء؟ ربما تكون قد فكرت بالفعل في أشياء يمكنك القيام بها ولكن
إليك بعض النصائح التي قد تساعدك:

أحداث الحياة المجهدة: إذا مررت مؤخرًا بحدث مرهق في الحياة ، على سبيل المثال، فقدان أحد أفراد الأسرة أو انفصال (مثل ديفيد) أو الانتقال من المنزل أو إجراء فحوص مهمة، فقد يخلت نومك. على العموم، سيعود نومك إلى طبيعته بمجرد أن ينخفض التوتر، لكن يظل بعض الناس يعانون من صعوبة في النوم.

روتين وقت النوم والعوامل المحيطة: يمكن أن يتسبب روتين ما قبل النوم السيئ أيضًا في حدوث مشكلات في النوم. إذا كنت تأخذ قيلولة أثناء النهار، فمن المحتمل جدًا ألا تنام جيدًا في الليل. قد يؤدي الذهاب إلى الفراش مبكرًا جدًا إلى استيقاظك في السرير مستيقظًا لفترة طويلة قبل النوم أو الاستيقاظ مبكرًا والشعور بالتعب في وقت لاحق من اليوم.

يمكن أن تسبب العوامل البيئية أيضًا مشاكل في النوم، على سبيل المثال، إذا كنت تعيش في شارع صاخب، أو لديك سرير غير مريح، أو ستائر تسمح بدخول الضوء.

الأدوية: يمكن أن تساهم بعض الأدوية أيضًا في مشاكل النوم، مثل الستيرويدات وأدوية ضغط الدم. تحتوي بعض أدوية الزكام على مادة الكافيين التي تعمل كمنشط. تحقق من ذلك في الجزء الخلفي من العبوة.

على الرغم من أن الأقرص المنومة قد تبدو فكرة جيدة، إلا أنها قد تزيد من مشاكل نومك سوءًا. من الممكن أن تصبح مدمنًا على الأقرص المنومة، ويجب استخدامها على المدى القصير فقط .

نمط الحياة غير الصحي: النظام الغذائي السيئ ونمط الحياة غير الصحي قد يؤدي إلى مشاكل في النوم. إذا كنت تأكل الكثير من الأطعمة السكرية أو تشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين في وقت متأخر من اليوم، فقد يمنعك ذلك من النوم. يمكن أن يكون لتناول وجبة كبيرة في وقت متأخر من الليل التأثير ذاته أيضًا.

يجب أيضًا تجنب شرب الكحول كوسيلة لمساعدتك على النوم. على الرغم من أن الكحول قد يساعدك على النوم بسرعة أكبر، إلا أن نوعية النوم تصبح سيئة وستستيقظ على الأرجح في الصباح الباكر وأنت لا تزال تشعر بالتعب. مع أنه ثبت أن التمارين المنتظمة ستساعدك على نوم أفضل، فإن ممارسة الرياضة في وقت متأخر من الليل ستمنعك من النوم وستظل تعاني اندفاع الأدرينالين.



القسم 2:

ما الذي يمكنني فعله لتقليل مشاكل النوم لدي؟

في القسم الأخير رأينا أن عددًا من العوامل تسبب مشاكل النوم. سنركز في هذا القسم على الأشياء التي يمكنك تغييرها لتحسين النوم.

غرفة النوم

- يجب أن تكون غرفة نومك للنوم فقط، وليست مكانًا لتناول الطعام أو العمل. يجب عليك الذهاب إلى غرفة نومك ليلاً وربطها بالنوم.
- تأكد من أن غرفة نومك جيدة التهوية، ليست حارة جدًا وخالقة أو شديد البرودة، لأن هذا قد يوقظك في منتصف الليل.
- إذا كنت تعيش في حي مزدحم أو في شارع مزدحم، اشتر بعض سدادات الأذن لحجب الضوضاء.
- تأكد من أن الستائر مبطنة جيدًا ولا تسمح بدخول ضوء الصباح الباكر. إذا لم تكن كذلك، ففكر في تبطينها أو الحصول على قناع للعين.
- إذا كنت تعيش في حي مزدحم أو في شارع مزدحم، اشتر بعض سدادات الأذن لحجب الضوضاء.
- إذا كان لديك سرير غير مريح، فاشتر فراشًا جديدة إذا كنت تستطيع ذلك.

روتين وقت النوم

- لا تذهب إلى السرير إلا عندما تكون مرتاحًا وناعسًا.
- حاول أن تنام في نفس الوقت تقريبًا كل ليلة، وتستيقظ في نفس الوقت تقريبًا كل صباح، ولو لم تنم حتى وقت متأخر.
- حاول تجنب أخذ قيلولة أثناء النهار. لأنه يصعب عليك النوم في الليل.
- إذا لم تستطع أن تنام، انهض من السرير، واذهب إلى غرفة أخرى. افعل شيئًا يبعث على الاسترخاء والهدوء مثل القراءة، أو الاستماع إلى الموسيقى، وعد إلى السرير فقط عندما تشعر بالنعاس مرة أخرى. إذا لم تستطع أن تنام مرة أخرى في غضون 15-20 دقيقة، كرر هذه العملية.
- اصنع "روتينًا لوقت النوم" لتجهيز جسمك للنوم، على سبيل المثال، اغسل وجهك، واستخدم فرشاة أسنانك وخطب تنظيف أسنانك، إلخ.

العقل

- حاول ألا تنظر إلى الساعة. ضع الساعة بعيدًا عن مجال رؤيتك. التحقق من الساعة طوال الوقت سيجعل مخاوفك وتوترك أسوأ، ما قد يزيد من فرصة ظهور أفكار غير مفيدة لديك ويتشوش عقلك.

الأكل والشرب والسلوك

- حاول قضاء بعض الوقت في الاسترخاء قبل الذهاب للنوم أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون. تجنب العمل قبل الذهاب للنوم.
- حاول ألا تأكل قبل الذهاب إلى الفراش، أو تناول وجبة خفيفة فقط.
- إذا وجدت أنك تستيقظ كثيرًا أثناء الليل للذهاب إلى الحمام، فحاول أن تشرب كمية أقل في المساء.
- تجنب الكافيين في وقت نهاية اليوم، فهو يعمل كمنشط وييقك مستيقظًا. انتبه من الكافيين المخفي الموجود في الشوكولا والمشروبات الغازية وما إلى ذلك.
- لا تعتمد على الكحول كمشروب ما قبل النوم. قد يساعدك الكحول على النوم، لكنك ستستيقظ في منتصف الليل أو في الصباح الباكر وستجد صعوبة في العودة إلى النوم. كما أن نوعية النوم ستكون سيئة للغاية.
- حاول ممارسة الرياضة بانتظام، ولكن لا تمارس الرياضة في وقت قريب جدًا من وقت النوم.





توقف وفكر

ما هي الصعوبات التي تواجهها؟

قد يكون من المفيد لك إكمال المهمة في الأسفل التي سنتيح لك البدء في التخطيط للخطوات التي قد تحتاج إلى اتخاذها للمساعدة في تحسين نومك.

تغييرات ديفيد التغييرات الخاصة بك

تغييرات ديفيد	التغييرات الخاصة بك
توقف عن أخذ قيلولة أثناء النهار	الأسهل
انهض من السرير عندما لا أستطيع النوم	الأسهل
مواجهة الأفكار المقلقة	الأصعب
قلل من الشرب قبل النوم	الأصعب

نصائح للممارسة

- ضع أهدافًا وغايات يومية
- توقع أن تجد الأمر صعبًا، لكن حاول ألا تستسلم
- تجربتها مرة واحدة لن تكون كافيًا، فقد تضطر إلى ممارسة نفس التغييرات
- عدة مرات في أيام مختلفة، لذا كن مستعدًا لمواصلة ذلك
- من الأفضل عدم ترك فترات طويلة بين ممارسة هذه التغييرات. حاول أن تفعل القليل كل يوم

يمكن أن يساعد إجراء هذه التغييرات البسيطة حقًا في تحسين نومك. هناك أيضًا عدد من الأساليب التي يمكنك تعلمها وقد تساعدك أكثر.

الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء وسيلة مفيدة للغاية للتعامل مع مشاكل النوم. يمكن أن يتأثر النوم بالتوتر والإجهاد، وقد تعاني من الأعراض الجسدية للتوتر. عندما يتعرض شخص ما للتوتر لفترة طويلة، فإنه غالبًا ما يكون غير مدرك للشد في عضلاته، أو التوتر في معدته، اللذين قد يكونان نتيجة رد فعل الجسم على التوتر.

عندما نشعر بالتوتر، تشد عضلات أجسادنا وهذا يمكن أن يسبب مشاعر جسدية غير مريحة مثل الصداع أو آلام الظهر أو ضيق في الصدر. يمكن أن تسبب الأوجاع وآلام التوتر قلقًا ذهنيًا، ما يجعلنا أكثر قلقًا وتوترًا. يمكن أن تساهم مشاكل التوتر والضغط في تأخير النوم وتعطيل النوم خلال الليل.

لماذا يفيد الاسترخاء؟

- الاسترخاء يبطئ الجسم
- إذا تعلمنا استخدام أعراض الاسترخاء يمكننا إيقاف أعراض التوتر. لا يمكننا تجربة كليهما في الوقت ذاته
- ومن خلال الممارسة، يمكنك التحكم في الأعراض الجسدية المرتبطة بالقلق
- عندما تتعلم الاسترخاء، يقد يحدث تغيير

أساليب تساعدك على الاسترخاء:

- حاول التنفس ببطء وانتظام - سوف يستغرق الأمر بضع دقائق قبل أن تشعر بالاسترخاء. قد يسهل الأمر إذا قلت كلمة "داخل" عند الشهيق و "الاسترخاء" عند الزفير، فيمكن أن يساعدك ذلك في ضبط الإيقاع
- أرخ عضلاتك لتجنب الشد
- تجنب الحركة الزائدة
- أبق تركيزك على محيطك - "هنا والآن"
- أبق هادئًا ولا تتعجل

إذا فعلت هذه الأشياء، يجب أن تهدأ ببطء. قد يساعدك أن تغمض عينيك لفترة وجيزة، ثم تبتئى من سرعتك وتفكر.

"استرخ، يمكنني التعامل مع هذا الوضع."

قد يكون التحدث مع نفسك بطريقة إيجابية مفيدًا، وقد ترغب في قول عبارات أخرى لنفسك - مثل "حافظ على هدونك" أو "سوف أجتاز هذه المرحلة".



الأفكار

"لقد نمت 6 ساعات فقط، ويجب أن أنام لمدة 8 ساعات في الليلة، وسأصاب بالتعب".	
"كان يجب ألا أقول ذلك، سوف يعتقدون أنني غبي."	
"إذا لم أتم جيداً، لن أستطيع الاستمرار يوم الغد"	
"مرة أخرى، ليلة أخرى سيئة، لن أنام جيداً مرة أخرى."	
"أنا مستيقظ منذ الثالثة صباحاً، ويجب أن أستيقظ في غضون ثلاث ساعات."	
"أنا أشعر بالمشقة، سيكون من الصعب علي دائماً أن أنام وظهري بهذا الشكل."	
"ماذا سيحدث إذا كنت متعباً جداً لدرجة أنني لا أستطيع القيام بعملتي / رعاية الأطفال؟"	
"هل أؤدي عملي جيداً في الوقت الحالي؟"	
"لقد سئمت من هذا، أنا لا أنام جيداً."	
أشياء أخرى:	

بمجرد تحديد الأفكار غير المفيدة التي تواجهها عندما تحاول النوم، يمكنك البدء في التشكيك في صحتها. ابدأ بالاطلاع على قائمة أنواع الأفكار التي لديك، واختر أكثر الأفكار التي تزعجك.

هناك عدد من الأساليب التي يمكنك استخدامها للتشكيك في صحة أفكارك، وقد نتجج أساليب مختلفة مع أنواع مختلفة من الأفكار.

مواجهة الأفكار

وكما رأينا، يمكن لبعض الأفكار المقلقة أن تبقينا مستيقظين في الليل وتعطل نمط نومنا. يمكن أن يساعد الخلو من أفكارك في تحسين النوم، بتعلم طريقة أكثر فائدة وتوازناً لرؤية حالتك. عندما تتوصل إلى رؤية أكثر توازناً لحالتك، فقد يساعد ذلك في تهدئة عقلك، وبالتالي يسهل عليك النوم.

أرخ جسمك

هناك العديد من أشكال الاسترخاء التي يمكنك تجربتها. أحد أشكال الاسترخاء هو إرخاء جسمك (المعروف أحياناً باسم "استرخاء العضلات التقدمي") وهذا يتضمن شد وإرخاء جميع مجموعات العضلات الرئيسية في الجسم. إذا كنت مهتماً بالتعرف على هذا الأسلوب وأساليب الاسترخاء الأخرى، اتصل بخدمات الرفاه Wellbeing Services على 01412322555 واطلب قرص "Relaxation" ، وسنرسله إليك.

أرخ عقلك

أسلوب آخر هو إرخاء عقلك بتخيل مشهد لطيف. يمكن أن يكون ذلك أي تصور تجده مريحاً - يمكنك عمل تصورك الخاص من ذكرياتك أو من شيء جديد أو شيء شاهدته في فيلم أو كتاب أو صورة لديك. فكر في هذه الصورة بالتفصيل، وما يحدث من حولك والأهم من ذلك كيف تشعر (ما الذي تراه أو تسمعه أو تشمه أو تشعر به أو تذوقه). تذكر أن تستمر في التنفس ببطء وبانتظام.

تغيير الأفكار غير المفيدة

توجد طريقة أخرى قد تساعدك، وهي التعامل مع أي أفكار غير مفيدة لديك عند محاولة النوم. في هذا القسم سنلقي نظرة على هذه الأفكار ثم نحاول التشكيك في صحتها حتى نتوقف عن التأثير في نومك.

توقف و فكر

في الجدول الظاهر في الأسفل بعض الأمثلة على الأفكار غير المفيدة التي تراود الناس عندما لا يستطيعون النوم. قد لا تكون لديك الأفكار ذاتها، ولكن انظر هل يمكنك التعرف على أي منها. في بعض الأحيان يمكن أن تأتي الأفكار في شكل تصورات أو صور في رأسك، قم بتدوينها إذا لاحظت ذلك. ضع علامة بجانب أي أفكار مشابهة للأفكار التي راودتك.





توقف وفكر

حاول تحديد أفكارك والرد عليها بطريقة مختلفة. استخدم النصائح الموجودة أسفل الجدول لمساعدتك على تسوية أفكارك.

أفكار مفيدة

الأفكار غير المفيدة

"إن أنام مطلقاً الليلة."	"أنا أحاول استخدام أساليب لتحسين نومي. أستطيع دوماً الحصول على قسط من النوم وربما يكون لفترة أطول مما أعتقد."
"كيف يمكنني الذهاب إلى العمل غداً - لن أكون قادرًا على التركيز."	"ولو لم أتم جيداً، يمكنني عادةً التركيز جيداً، وأنا لم أأخذ إجازة بسبب مشاكل نومي. قد أشعر بالتعب ولكن هذا لا يعني أنني لا أستطيع أداء عملي."

نصائح للعثور على أفكار مفيدة

- فكر أيضاً فيما ستقوله أنت لأصدقائك أو أفراد عائلتك عن هذه الأفكار فكر أيضاً فيما سيقوله أصدقائك أو أفراد عائلتك لك عن هذه الأفكار
- فكر في الأسباب التي تجعل هذه الأفكار غير مفيد وما هي بعض الأفكار البديلة التي يمكنك التفكير فيها في هذه الحال؟
- استمر في تذكير نفسك بالأفكار المفيدة عندما تخطر ببالك الفكرة الأصلية.

معالجة القلق اليومي

يتضمن هذا الأسلوب متابعة ما حدث خلال ذلك اليوم، والتفكير في الأشياء المرضية وكذلك الأشياء غير المرضية. بعد الانتهاء من ذلك، يمكنك التخطيط للوقت الذي تنوي فيه العمل على الأشياء التي تقلقك أو حلها. إليك فكرة عن كيفية عمل ذلك:

- خصص وقتاً كل مساء، واجلس حيث لا تشعر بالانزعاج
- أبحث عن دفتر ملاحظات لتدوين ما حدث في ذلك اليوم، وكيف سارت الأمور وكيف تشعر حيال يومك الحالي. فكر في الأشياء التي سارت على ما يرام والتي لم تسر على ما يرام
- اكتب ما يمكنك فعله حيال الأشياء التي تقلقك. فكر في الأمر على أنه قائمة "مهام" تساعدك في الحصول على الأشياء

• فكر الآن في الغد وما ستفعله. فكر فيما تتطلع إليه أيضاً في ما يقلقك

• اكتب خطتك لهذا اليوم. إذا كان هناك أي شيء يقلقك، خصص بعض الوقت من اليوم لعمل بعض الخطوات لتقليل قلقك

• الآن أغلق دفتر الملاحظات وبذلك تنتهي اليوم. عندما تذهب إلى الفراش، ذكّر نفسك أنك تعاملت بالفعل مع كل شيء وخططت لمعالجة بعض المشاكل - وهذا يعني أنك لست مضطراً للقلق في هذا الوقت

• إذا خظرت أشياء جديدة على بالك، دونها حتى تتمكن من التعامل معها في اليوم التالي

صنع "تعويذة"

إذا استمرت الأفكار غير المفيدة في عقلك ووجدت صعوبة في التشكيك في صحتها، فهناك طريقة أخرى للمساعدة وهي صنع تعويذة أو شيء تقوله لنفسك بدلاً من التفكير غير المفيد. وهذا مفيد أيضاً عندما تستيقظ في الليل ويبدأ تراحم الأفكار في عقلك. ويعمل ذلك بطريقة مشابهة لـ "عد الأغنام".

ابدأ بالتفكير في كلمة ليس لها عواطف أو معان مرتبطة بها وتكون بسيطة ومهدنة، ويجد بعض الناس أن كلمة "استرخاء" أو "هدوء" مفيدة. كررها في رأسك مرارا وتكرارا. سيؤدي ذلك إلى تهدئة عقلك ما يساعدك على النوم.

إعادة التمرن على نمط نومك

هذه تقنية (تُعرف أيضاً باسم "علاج تقييد النوم") تبين أنها ناجحة جداً في الحد من مشاكل النوم. في كثير من الأحيان عندما يعاني الناس من مشاكل في النوم، فإنهم يعرضون ذلك بقضاء المزيد من الوقت في السرير.

لقد وجدت الدراسات أن الكثير من الناس ينامون أكثر مما يعتقدون، وأحياناً بنفس القدر الذي ينام فيه الأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل في النوم. ومع ذلك، فإن قضاء المزيد من الوقت في السرير يمكن أن يؤدي إلى تراجع نوعية النوم أقل والاستيقاظ كثيراً. يهدف هذا الأسلوب إلى إعادة تدريب ساعة جسمك لتصبح أكفأ. قد يكون هذا صعباً في البداية فقد تحصل على قسط أقل من النوم ما قد يجعل مشاكلك أسوأ - لكن هذا يحصل لفترة قصيرة. على المدى الطويل (عادةً ما يكون أسبوعين)، يجب أن تبدأ في الدخول في نمط نوم أكفأ.

يعتقد كثير من الناس أن هذا لن ينجح ولا يريدون تجربته، ولكن ثبت أنه مفيد جداً.





توقف وفكر كيف تبدأ

اختر أسبوعاً هادئاً قليلاً من المعتاد لمنح نفسك أفضل فرصة للنجاح. بعد ذلك، احسب مقدار نومك في الليلة الاعتيادية. بمعرفة مدة نومك، ستتمكن من تحديد مقدار الوقت الذي يجب أن تقضيه في السرير في الوقت الحالي - يؤثر أي وقت آخر في كفاءة نومك.

نظر ديفيد إلى نمط نومه وتوصل إلى أنه لأنه يقضي في الفراش لمدة 8 ساعات تقريباً لأنه ينام في الساعة 11 ويستيقظ في السابعة. ولكن لأنه يستغرق 1.5 ساعة حتى ينام ويستيقظ قبل نصف ساعة قبل وقت المنبه، فهو ينام 6 ساعات فقط.

إليك كيفية توصل ديفيد لذلك:

الخطوة 1: كم من الوقت أقضي في السرير؟

- أنا أذهب للنوم الساعة 11 مساءً
- أنا أستيقظ من النوم الساعة 7 صباحاً
- عدد الساعات بين هذين الوقتين 8 ساعات

الخطوة 2: كم من هذا الوقت أكون فيه مستيقظاً؟

- يستغرق الأمر 1 ساعة و 30 دقيقة حتى أنام
- أنا أستيقظ قبل 30 دقيقة من النهوض من السرير
- اجمع هذين العددين فينتج ساعتان

الخطوة 3: كم من الوقت أنام في الواقع؟

اطرح مقدار الوقت الذي يكون فيه مستيقظاً من مقدار الوقت الذي يقضيه في السرير (8 ساعات - 2 ساعة) = 6 ساعات. وهذه هي المدة الفعلية التي ينامها ديفيد على الرغم من قضاء 8 ساعات في السرير.

لذلك قرر ديفيد أنه سيقتصر وقته في الفراش إلى 6 ساعات في البداية. وقرر عدم الذهاب إلى الفراش بعد منتصف الليل ما يعني أنه سيستيقظ في الساعة 6 صباحاً. ثم قرر الالتزام بهذا لمدة أسبوع.

(قد تستيقظ أثناء الليل. في هذه الحال، حاول تقدير مقدار الوقت الذي تكون فيه مستيقظاً وأضف ذلك إلى حسابك).

جرب الآن واكشف حسابك:

الخطوة 1: كم من الوقت أقضي في السرير؟

- أنا أذهب للنوم الساعة _____
- أنا أستيقظ من النوم الساعة _____
- احسب عدد الساعات بين هذين الوقتين _____

الخطوة 2: كم من هذا الوقت أكون فيه مستيقظاً؟

- يستغرق الأمر _____ دقيقة / ساعات حتى أنام
- أنا أستيقظ قبل أن أقوم من الفراش مدة _____ دقائق / ساعات
- أنا أستيقظ طوال الليل لمدة _____ دقيقة / ساعة.
- أجمع هذه الأرقام _____

الخطوة 3: كم من الوقت أنام في الواقع؟

الآن اطرح مقدار الوقت الذي تقضيه مستيقظاً من مقدار الوقت الذي تقضيه في السرير، سيظهر لك هذا مقدار الوقت الذي تنام فيه بالفعل في ليلة اعتيادية.

تظهر لك هذه العملية مقدار الوقت الذي يجب أن تقضيه في السرير كل ليلة. حدد الآن مقداراً معقولاً من الوقت للبقاء في السرير والتزم به.

من المهم أن تستمر في ذلك ولو كان صعباً وشعرت بالتعب. بعد أسبوع من المفترض أن تبدأ في رؤية بعض التغييرات: الاستيقاظ أقل، نوم أعمق و / أو الاستيقاظ في الصباح والشعور بمزيد من الانتعاش.

بعد عمل ذلك لفترة، يمكنك البدء في زيادة مدة بقائك في السرير وبالتالي مدة نومك ليلاً. من المهم أن تتمهل في زيادة نومك تدريجياً حتى يعتاد جسمك على التغييرات. يجد معظم الناس أن زيادة الوقت في الفراش بمقدار 30 دقيقة كل أسبوع هي الأكثر فائدة. بعد بضعة أسابيع، يجب أن تكتشف ما أفضل مدة للنوم لك - عادة ما يكون ما بين 6 و 8 ساعات. أسهل طريقة لمعرفة متى اكتشفت ذلك هو عندما تبدأ في استعراق وقت أطول للنوم. في هذه المرحلة، قلل المدة قليلاً.



القسم 3: ملخص ومراجعة

أثناء متابعتك العمل على حل مشاكل نومك، تذكر أن تتوقف لتري كيف تسير الأمور. قد تستخدم الكثير من المهارات الجديدة، وهي تحتاج إلى ممارسة. من الجيد دائمًا التريث أحيانًا والقول "كيف تسير الأمور بالفعل؟"

تتمثل إحدى طرق عمل ذلك في تتبع تقدمك، حاول التفكير في الأشياء التي سارت على ما يرام، والأوقات التي لم تسر أمورك فيها جيدًا، وما الذي جربته وكيف تقدمت.

يجد العديد من الأشخاص أنه من المفيد الحصول على دفتر ملاحظات لمراجعتهم ومعرفة ما تغير.

ومن المهم أن تكون واقعيًا في تحسنتك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتغلب على مشاكل النوم وملاحظة التغييرات فيها. قد تجد أن نومك قد تحسن لبعض الوقت ثم تعطل مرة أخرى. وهذا أمر متوقع، ومن المهم ألا يردعك ذلك.

عندما لا تذهب المشاكل

في بعض الأحيان، تمر أوقات في حياتنا لا يمكننا فيها حل المشكلة التي نواجهها. مثل التقدم في السن أو المرض أو فقدان أحد الأحباء: هذه أشياء لا يمكننا السيطرة عليها أو منعها حقًا.

قد تكون هناك مشكلات أكثر تعقيدًا تحد من تحسن نومك. قد يكون هذا بسبب مشاكل عاطفية مثل الاكتئاب، أو ربما لا تزال تجد صعوبة في التعامل مع الأحداث المهمة في الماضي.

في هذه الحال، توجد مصادر أخرى متاحة للمساعدة - قد توفر Wellbeing Services بعض هذه الأشياء. قد يكون طبيبك العام أيضًا قادرًا على تقديم المشورة أو قد توجد منظمات أخرى يمكنك الذهاب إليها للحصول على الدعم إما شخصيًا أو عبر الهاتف أو عبر الإنترنت باستخدام جهاز كمبيوتر. وبعضها مدرج في نهاية هذا الكتاب.

يعاني الكثير من الناس من مشاكل النوم في مرحلة ما من حياتهم. باستخدام هذا الكتاب، ستكون قد اتخذت الخطوة الأولى لمعالجة مشاكلك مع النوم.

وكما رأينا، هناك عدد من الأساليب التي يمكنك استخدامها:

- التفكير في التغييرات العملية التي يمكنك عملها، على سبيل المثال درجة حرارة الغرفة والنظام الغذائي
- استخدام المزيد من الأساليب المتعمقة مثل:
 - الاسترخاء
 - مواجهة الأفكار
 - إعادة التمرن على نمط نومك



المزيد من المساعدة والمعلومات

لمزيد من المعلومات أو المشورة، يرجى الاتصال بخدمات الرفاه
Wellbeing Services على 0141 232 2555 أو زيارة الموقع
www.wellbeing-glasgow.org.uk

Wellbeing Services فريق للرعاية الأولية للصحة العقلية ومقره
جنوب جلاسجو. تقدم **Wellbeing Services** مجموعة متنوعة
من الخدمات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية
الشائعة ومساعدتهم على رؤية غد أكثر إشراقًا.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

