

ابق السرير للنوم فقط.

أسباب قلة النوم

قد تحدث مشاكل النوم لعدة أسباب. عادة تبدأ مشاكل النوم مع أحداث تجعل الحياة غير مستقرة ، كالمرض مثلاً أو حصول وفاة في العائلة أو حادث سيارة أو ازدياد في هموم العمل أو البيت.

إن الأفكار المرعجة الناتجة عن أحداث مأسوية و القلق والكآبة تؤثر على دورة نومك. مثلاً الناس الذين يعانون من القلق قد يجدون صعوبة في الخلود للنوم. بينما الناس الذين يعانون من الكآبة قد ينامون بسهولة ولكن أحياناً قد يستيقظون في ساعات الصباح الباكره.

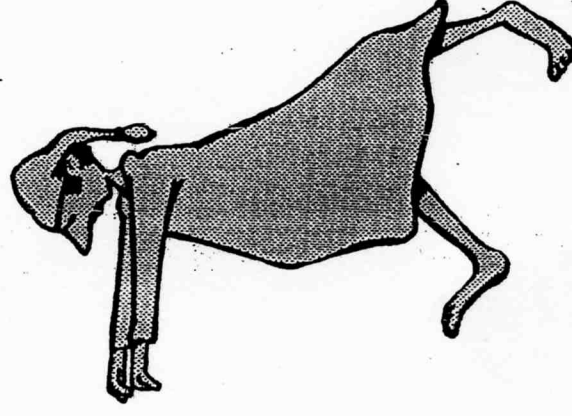
غالباً تتغير الظروف المأسوية والضغط النفسية ولكن حالة النوم التي تعودت عليها قد تبقى، لأنه من الصعب التخلص من عادة النوم المتقطع بعد نموها.

القلق من عدم القدرة على النوم هو من أكثر الاسباب شيوعاً ومن أهمها في تسبب قلة النوم.

التحدث إلى محالج نفسي سيساعدك إذا كنت لا تنام بسبب أو الحزن المفرط. المعالجون النفسانيون هم مهنيون خاملون لمساعدتك " عبر التحدث " عن مشاكلك

النوم القليل

واحد من كل ثلاثة اشخاص يعاني من الأرق أو من قلة النوم، كلنا نحتاج الى النوم ولكن بنسب مختلفة، إن معدل النوم للراشدين هو ما بين ٧,٥ الى ٨ ساعات في الليلة ولكن البعض يكتفي بثلاث ساعات أما البعض الآخر فقد يحتاج لعشر ساعات في الليلة.



أن تحاول النوم لساعات أكثر مما تحتاج قد تجعلك تشعر بتعب أشد.

النوم والإسترخاء

إذا حملت أفكارك و همومك معك إلى السرير حاول القيام بتمارين إسترخاء قبل النوم ، ردد كلمة معينة، صلي ،مارس تمارين إسترخاء أو التأمل الروحي مستعيناً بشريط كاسيت أو CD أو استمع إلى موسيقى ناعمة.

* أرح همومك بأخذ حمام ساخن قبل ذهابك إلى السرير. جرب حماماً "معطراً" بروائح الأعشاب الطيبية، مثلاً "خمس نقاط من زيت الخزامى Lavender أو إنتعج في مغطس من الأملاح المعدنية.

* لبطن تنفسك، وخذ نفساً " عميقاً ويطيئاً ". ركز على الشهيق والزفير

* إشرب كأساً من الحليب الساخن أو زهر الكاموميل قبل الذهاب إلى الفراش.

* حدد لنفسك "وقتاً للنوم". قبل الذهاب الى النوم اكتب عل دفتر ما اقلتك خلال النهار. هكذا سيرتاح بالك و تغفل من الحاجة لتشغل بالك وانت تحاول النوم.

* ابتعد عن الأمور التي قد تغيظك قبل النوم ، افع شيئاً مفرحاً، كالإستماع إلى الموسيقى، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مريح أو اخذ حمام