

أفضل نوم



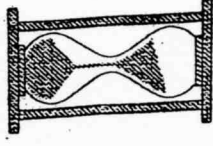
ستارترز

خدمة علاج و تأهيل الناجين من
التعذيب والصدمات النفسية

152-68 The Horsley Drive Carramar
NSW 2163 Ph. 97941900

44-50 Auburn Rd Auburn
NSW 2144 Ph 9646 6666

انهض إذا استيقظت
إذا استيقظت في منتصف الليل ولم تستطع العودة
للنوم خلال ٢٠ أو ٣٠ دقيقة، انهض من السرير،
تمشى في البيت قليلاً، اشرب شيئاً لا يحتوي كحولاً
أو كافيين، مثلاً حليب ساخن، أو قم ببعض تمارين
الإسترخاء.



٨- لا تنتظر الى الساعة
او تعد المنه، هذه الامور
تنشطك و تيقك يقطعاً.

٩- لا تاكل مباشرة قبل ذهابك للفرش. كل قبل ذلك
بساعتين أو ثلاث. ابتعد عن الاكل في الفراش.

١٠- امتنع عن اخذ الكافيين في القهوة والشاي وعن
الكحول والتبخين قبل النوم ، لان هذه منشطات قد
تيقك مستيقظاً.



١١- مارس تمارينك الرياضية
خلال النهار. فترة ما بعد الظهر
هي الوقت المناسب للتمارين ،
لكن لا تمارس التمارين الجسدية
قبل ذهابك للنوم بوقت قصير.

١٢- إذا لم تنم جيداً خلال الليل، لا تأخذ قيلولة خلال
النهار، لأنها ستزيد من صعوبة النوم خلال الليل.

١٣ نصيحة للتمتع بليال من النوم الهين
١- اذهب الى النوم فقط
عندما تشعر بالنعاس



٢- اذهب الى النوم ، واستيقظ يومياً
في الوقت ذاته لان جسمنا
يفضل التعود على نظام معين.



٣- ابتع لنفسك نظاماً معيناً عند النوم. مثلاً: تناول
العشاء، اغسل الصحون، نظف أسنانك ثم اذهب للنوم
٤- ابق غرفتك مظلمه، مهواة جيداً، منعشة وليست
حارة.

٥- حاول الإبقاء على جسمك في وضع واحد على
السرير وتجنب التقلب في الفراش.

٦- حاول تخفيف المؤثرات الناتجة عن الضجيج
والنور. جرب صمامات الأذان أو "مولد الضوء"
البيضاء الذي يوضع على الأذان ويصدر مهمات
ناعمة ومتواصله و صوت الامواج. ليغطي على
الضجيج المزجج

٧- لا تقمراً وتشاهد التلفزيون وانت في سرير النوم،

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 المرعجه 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.

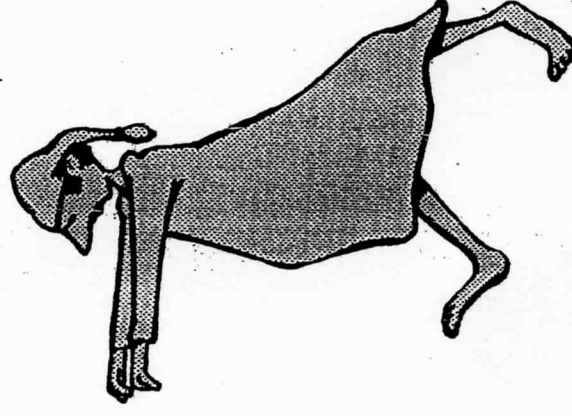
غالباً تتغير الظروف الماسوية والضغط النفسية ولكن حالة النوم التي تعودت عليها قد تبقى، لأنه من الصعب التخلص من عادة النوم المتقطع بعد نموها.

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.

* لبطئ 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 إكتب عل دفتر ما أظنك خلال النهار. هكذا سيرتاح بالك و تغفل من الحاجة لتشغل بالك وانت تحاول النوم.

* إبتعد عن الأمور التي قد تغيظك قبل النوم ، إفعل شيئاً مفرحاً، كالإستماع إلى الموسيقى، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مريح أو أخذ حمام