

استراتيجيات نفسية بسيطة مجموعة الأدوات

منشور النوم

كم عدد ساعات النوم التي احتاجها ؟

النوم الصحي في الأوقات المناسبة ضروري للبقاء على قيد الحياة. بدون نوم لا يمكنك تكوين المسارات في عقلك أو الحفاظ عليها، وهي التي تتيح لك القدرة على التعلم وإنشاء الذكريات، ويصعب عليك التركيز والاستجابة بسرعة. تتغير حاجتك إلى النوم وأنماط نومك مع تقدمك في العمر، كما أنها تختلف أيضاً بشكل كبير بين الأفراد. لا يوجد عدد سحري لساعات النوم يصلح للجميع في نفس العمر. ينام الأطفال الرضع ما يصل إلى 18 ساعة يومياً. يحتاج الأطفال والمراهقون في المتوسط إلى 9.5 ساعات من النوم كل ليلة. يحتاج معظم البالغين إلى 7-9 ساعات من النوم كل ليلة، ولكن بعد سن الستين يكون النوم أقصر وأخف مع فترات استيقاظ متعددة.

مراحل النوم

أثناء النوم، ينتقل الجسم بين نوم حركة العين السريعة (REM) عندما تحدث معظم أحلامنا، ونوم انعدام حركة العين السريعة - non-REM، المنقسم إلى ثلاث مراحل من النوم الخفيف إلى النوم العميق. كل 90 دقيقة تكمل دورة خلال المراحل 1 و 2 و 3 ثم تعود إلى المرحلة 2 والمرحلة 1 قبل فترة نوم حركة العين السريعة REM (حوالي 10 دقائق في وقت مبكر من الليل إلى ساعة في الفترة الأخيرة قبل الاستيقاظ). المرحلة الأولى من نوم انعدام حركة العين السريعة هي التحول من اليقظة إلى النوم. خلال هذه الفترة القصيرة (التي تدوم عدة دقائق) من النوم الخفيف نسبياً، تتباطأ ضربات قلبك وتنفسك وحركات عينك، وتسترخي عضلاتك مع تشنجات عرضية. المرحلة الثانية من نوم انعدام حركة العين السريعة هي فترة من النوم الخفيف قبل أن تدخل في نوم أعمق. تتباطأ ضربات قلبك وتنفسك، وتسترخي العضلات أكثر. تنخفض درجة حرارة جسمك وتتوقف حركات العين. أنت تقضي دورات نومك المتكررة في المرحلة الثانية من النوم أكثر مما تقضيها في مراحل النوم الأخرى. المرحلة الثالثة من نوم انعدام حركة العين السريعة هي فترة النوم العميق التي تحتاجها لتشعر بالانتعاش في الصباح. تحدث في فترات أطول خلال النصف الأول من الليل. تتباطأ ضربات قلبك وتنفسك إلى أدنى مستوياتها أثناء النوم. أثناء نوم حركة العين السريعة، تتحرك عينك بسرعة خلف الجفون المغلقة. يصبح نشاط موجة الدماغ ذات التردد المنخفض أقرب إلى النشاط الذي يظهر في اليقظة. تكون عضلات الذراعين والساقين مشلولة مؤقتاً، ما يمنعك من تمثيل الأحلام. من المهم أن نلاحظ، رغم ذلك، أن شلل الجسم لا يحدث دائماً أثناء كوابيس ما بعد الصدمة، ما يدفع بعض الناس إلى تمثيل أحلامهم.

إيقاعات الساعة البيولوجية إنها تتحكم في توقيت نومك وتجعلك تشعر بالنعاس في الليل وتستيقظ في الصباح. إنها تستند إلى اليوم ذي الـ 24 ساعة تقريباً. تتزامن مع الإشارات البيئية (الصوت ودرجة الحرارة)، لكنها يمكن أن تستمر في غياب الإشارات. تتأثر أيضاً بعوامل خارجية (ارتباطها بالنوم ومستويات التوتر وما تأكله). تعكس مشاكل النوم المرتبطة بنظام عمل الورديات والسفر الدولي اضطراباً في إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعية للجسم. **استتباب النيتروجين** يذكر محرك النوم المتمثل الجسم بالنوم بعد وقت معين وينظم شدة النوم. يصبح محرك النوم أشد كلما بقيت مستيقظاً ويؤدي إلى نوم أكثر عمقاً بعد الحرمان من النوم. **عمليتان رئيسيتان للنوم واليقظة**. يتضمن النوم تفاعلاً بين عمليتين تؤثران على النوم واليقظة، محرك النوم المتمثل وإيقاع الساعة البيولوجية.

النوم والكوابيس والكوارث

بعد الكوارث يصاب كثير من الناس بالنوم المتقطع. بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة النفسية بعد الكارثة، يمكن أن تستمر مشاكل النوم سنوات عديدة إذا لم يتم علاجها. لذلك، من المهم مراقبة نومك بعد وقوع كارثة والحصول على المساعدة إذا لم يعد نومك إلى طبيعته من خلال الاستراتيجيات البسيطة الواردة في هذه النشرة. امنح نفسك بضعة أسابيع أولاً - تذكر أن النوم المتقطع أمر طبيعي لفترة قصيرة، حيث يحاول عقلك معالجة الأشياء الكبيرة جداً التي حدثت. إذا وجدت أنك تتجنب النوم، أو أن الكوابيس توقظك، أو أنك أو طفلك "تمشي أو تتكلم أثناء النوم"، فهذه علامات على أنه سيكون من المفيد مناقشة نومك مع طبيبك العام.

أنشطة التهدئة

إذا لم يكن لديك أنشطة تهدئة مفضلة أو فعالة، فإن الخطوة الأولى في إدارة النوم ستكون تجربة بعض تمارين الاسترخاء أو التنفس أو التأمل. هناك الكثير من الأنشطة المتاحة مجاناً. المواقع التي لديها تمارين جيدة هي بعض **العقل المبتدئ**: أنشأ علماء نفس هذا التطبيق الأسترالي غير الهادف للربح. لها تأملات مختلفة لمختلف الفئات العمرية، [تابع]

Headspace: يحتوي تطبيق التأمل من المملكة المتحدة هذا على جلسات مجانية مدتها عشر دقائق وهي مقدمة رائعة لكيفية عمل اليقظة الذهنية
Stop, Breathe & Think (توقف وتنفس وفكر): يطلب منك هذا التطبيق من الولايات المتحدة إدخال ما تشعر به قبل التأمل وبعده. يعد تتبع مشاعرك بمرور الوقت طريقة رائعة لفهم الأنماط في حياتك ومعرفة التقدم الذي تحرزه. يمكنك تحميلها من Apple أو Android.

ما هي عادات النوم الجيدة؟

غالبًا ما يشار إلى عادات النوم الجيدة على أنها نوم صحي جيد. هناك العديد من الأشياء التي يمكن القيام بها لتحسين النوم. في حين أن معظم هذه الأمور تعتبر منطقية، إلا أن الحياة مزدحمة للغاية وغالبًا لا تفكر فيها.

ماذا علي أن أفعل في المساء؟

حاول الذهاب للنوم في نفس الوقت كل ليلة. للجسم ساعة داخلية وهرمونات تتحكم في النعاس واليقظة. تعمل هذه الساعة بالشكل الأفضل إذا كان هناك روتين نوم منتظم. عندما تعمل هذه الساعة بشكل جيد، ستشعر بالنعاس في وقت النوم. حاول ألا تتجاهل ذلك بالبقاء مستيقظًا، فهذه فرصة للنوم. الذهاب إلى الفراش مبكرًا جدًا يمكن أن يزعج نومك أيضًا. قبل النوم بساعة، من المهم أن يكون لديك روتين نوم مريح. قد يشمل ذلك الاستحمام بماء دافئ أو القراءة بهدوء أو تناول مشروب حليب دافئ. وهل هناك أشياء لا ينبغي أن أفعلها في المساء؟ يجب تجنب الكافيين (القهوة والشاي والمشروبات الغازية) والسجائر لمدة 4 ساعات على الأقل قبل الذهاب إلى الفراش. قد يساعدك الكحول على النوم، لكنه سيجعل من الصعب عليك البقاء نائمًا. يجب تجنب الأنشطة المحفزة قبل النوم بساعة. ويشمل ذلك التمارين المعتدلة وألعاب الكمبيوتر والتلفزيون والأفلام والمحادثات المزعجة. يمكن أن يؤدي التواجد في بيئة ذات إضاءة مشرقة أو الضوء الأزرق للكمبيوتر إلى تقليل مستويات هرمون الميلاتونين المساعد على النوم في المساء.

ماذا عن الوجبات والنوم؟

امتلاء المعدة يجعل النوم صعبًا. يجب أن تكون الوجبة المسائية قبل ساعتين على الأقل من موعد النوم. يجد بعض الناس أن تناول وجبة خفيفة صغيرة وقت النوم يساعدهم على النوم بشكل أفضل.

ماذا علي أن أفعل عندما أكون في الفراش؟

الدفع مهم، سواء كانت درجة حرارة الغرفة أو وجود عدد كافٍ من البطانيات. دافع اليدين والقدمين أمر ضروري. يجب أن تكون المرتبة والوسادة والبطانيات وثيرة ومريحة. يجب ألا يكون هناك أي مشتتات في غرفة النوم. قد يعني هذا إزالة التلفزيون والكمبيوتر والراديو والهاتف. إذا كانت هناك ساعة في غرفة النوم، فيجب تغطيتها لتجنب مراقبة الساعة.

ماذا علي أن أفعل خلال النهار؟

ابق خارج السرير. يستخدم بعض الناس غرفة النوم كغرفة معيشة، حيث يدرسون ويشاهدون التلفاز ويقومون بإجراء مكالمات هاتفية. هذا سيوقف الدماغ عن ربط السرير بالنوم. يجب استخدام غرفة النوم للنوم والحميمية فقط. التمرين مفيد للنوم، لكن ليس قبل النوم مباشرة. مارس التمارين في الصباح أو قبل العشاء. سيساعدك التواجد في الشمس أثناء النهار على ضبط ساعة جسمك ومستويات الميلاتونين في الجسم. الأفضل أن تكون في الخارج في وقت مبكر من اليوم.

ماذا علي أن أفعل إذا لم أستطع النوم؟

إذا لم تغط في النوم في غضون 20 إلى 30 دقيقة من الإيواء إلى الفراش، يجب أن تتهض. اذهب إلى غرفة مظلمة أخرى واجلس بهدوء. لا تشاهد التلفاز أو تستخدم الكمبيوتر أو تأكل أو تشرب أو تقوم بالأعمال المنزلية. عندما تشعر بالتعب مجددًا، عد إلى الفراش. هذا يساعد عقلك على ربط الفراش بالنوم. لا تنظر إلى الساعة لأنه بغض النظر عن الوقت سيكون لديك رد فعل عاطفي. الراحة جيدة - ليس ضروريًا أن تكون نومًا.

ماذا لو كنت لا تستطيع أن توقف عقلك؟

يستلقي بعض الناس مستيقظين في الفراش ليلًا ولا يمكنهم قطع حبل أفكارهم. إذا كانت هذه مشكلة، فخصص "وقتًا للقلق" خلال النهار أو في وقت مبكر من المساء. استغل هذا الوقت للتفكير فيما حدث خلال اليوم، ووضع الخطط والحلول الممكنة. ثم لا تفكر في هذه الأشياء حتى اليوم التالي. حافظ على الساعة السابقة للنوم كوقت للاسترخاء - ضع روتينًا يهين جسمك وعقلك للنوم. استمع إلى الموسيقى الهادئة أو قم بالاسترخاء.

ما هي أهمية الروتين؟

حاول الالتزام بروتين نوم جيد. لن يحدث تحسن في النوم بمجرد إجراء التغييرات. ولكن إذا تم الحفاظ على عادات النوم الجيدة، فمن المؤكد أن النوم سيتحسن. ليس من الممكن أن تفعل الشيء نفسه كل يوم، ولكن يجب أن تقوم بذلك في معظم الأيام. ابحث عما يناسبك والتزم به. إذا جربت كل شيء ولم يتحسن نومك، فاستشر طبيبك. المزيد من المعلومات متوفر على الموقع www.sleephealthfoundation.org.au.