

المساعدة الذاتية للأرق

يتضمن دليل المساعدة الذاتية للتعامل مع الأرق "Insomnia" استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة حيث يمكنك فهم المشكلة ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

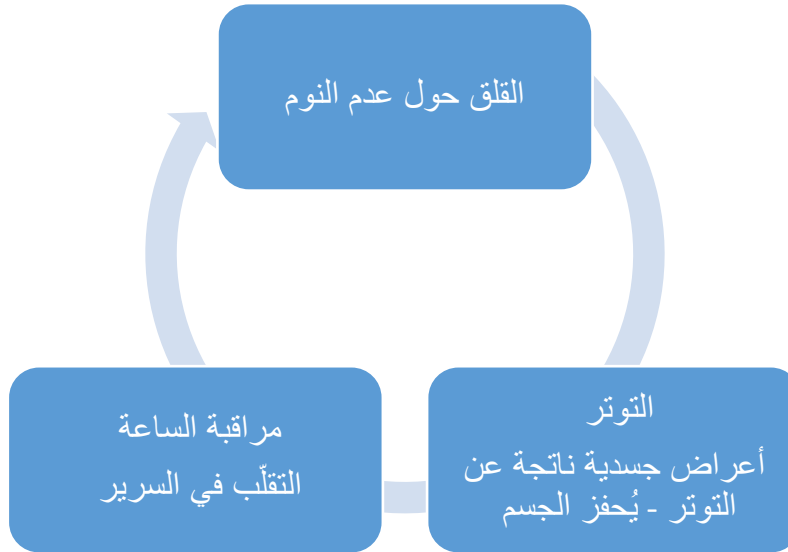
هناك العديد من الأسباب لعدم النوم بشكل جيد وقد يشمل ذلك الشعور بالضييق أو عدم الراحة الجسدية أو المرض الجسدي.

تختلف احتياجات النوم للإنسان من وقت لآخر. يبدأ الطفل في الحياة بحاجته إلى 16 ساعة نوم يومياً، ثم يقل وقت النوم الذي يحتاجه الإنسان مع التقدم بالعمر. لذا، قد يحتاج البالغون وخاصة كبار السن، إلى 4-6 ساعات من النوم فقط في الليلة.

تختلف احتياجات النوم من شخص لآخر، ولكن يشعر معظم الناس بأنهم بحاجة إلى 7-8 ساعات نوم، بينما يشعر الآخرون أنهم بحاجة إلى المزيد.

تؤثر طريقة الحياة الحديثة بشكل كبير على دورة النوم الطبيعية. كان الإنسان سابقاً أكثر انسجاماً مع الطبيعة حيث ينام عندما يتلاشى الضوء الطبيعي وتنخفض درجة الحرارة مما يدفع الجسم إلى إنتاج الميلاتونين الذي يُشعر الإنسان بالنعاس. أما الآن فيؤخر الضوء الاصطناعي (بما في ذلك من الشاشات الرقمية) والتدفئة الصناعية إنتاج الميلاتونين.

تؤثر الصحة النفسية أيضاً بشكل كبير على نمط النوم. قد يواجه المرء صعوبة في النوم أو يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل أو يستيقظ مبكراً في الصباح ولا يتمكن من العودة إلى النوم. يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم النوم لمدة كافية مما يُشعر المرء بالتعب والتوتر وأحياناً القلق من عدم النوم. يؤدي هذا القلق إلى زيادة صعوبة النوم بشكل أكبر.



إذا كنت تعاني من صعوبة في النوم فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتساعدك في الحصول على ليلة سعيدة ومريحة. وتشمل إجراءات في:

- بينتك
- سلوكك وروتينك اليومي
- تفكيرك

إعادة ضبط ساعة الجسم البيولوجية

إذا كنت تنام مثل البومة الليلية أي تنام في الساعات الأولى من الصباح ثم تستيقظ في ساعات متأخرة من النهار، يمكنك اتباع هذه الخطوات لمدة 3 أسابيع لإعادة ضبط ساعة الجسم:

- استيقظ مبكرًا بـ 2-3 ساعات من المعتاد وحاول التعرض للكثير من الضوء الخارجي خلال الصباح
- تناول وجبة الإفطار في أسرع وقت ممكن
- تناول الغداء في نفس الوقت كل يوم ولا تأكل شيئًا بعد الساعة 7 مساءً
- امتنع عن تناول الكافيين بعد الساعة 3 مساءً
- لا تأخذ قيلولة بعد الساعة 4 مساءً
- اذهب للنوم أبكر من المعتاد بحوالي 2-3 ساعات وقلل الإضاءة في المساء
- حافظ على نفس أوقات النوم والاستيقاظ كل يوم

تغيير البيئة المحيطة

- هل هناك أي تغييرات مفيدة يمكنك إجراؤها؟
- غرفة النوم شديدة الإضاءة
- غرفة النوم شديدة الحرارة أو شديدة البرودة - يجب أن تكون غرفة النوم باردة
- غرفة نوم صاخبة جدًا
- السرير غير مريح
- زوجك ييقظك مستيقظًا؟ (شخير، قلق، إلخ)
- تلفزيون أو كمبيوتر أو جهاز لوجي أو هاتف محمول في غرفة النوم

تشير هذه الطريقة إلى إجراء تغييرات على البيئة حتى تصبح غرفة النوم مكانًا مريحًا للنوم. اعمل على إزالة الضوء الزائد (الضوء الأزرق بشكل خاص) وتأكد من أن درجة الحرارة مناسبة وتحقق من أن السرير والوسادة مريحين. إذا لم تتمكن من تقليل الضوضاء، فكر في استخدام سدادات الأذن أثناء النوم والمخصصة لذلك. قم بإزالة شاشات التلفزيون والأجهزة من غرفة نومك واقرأ من كتاب ورقي بدلاً من كتاب إلكتروني على شاشة مضاءة.

تغيير السلوك

- استخدم طرق الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش (أيًا كان ما يناسبك).
- لا تبقى دون نوم لفترة طويلة إذا كان يمكنك ذلك. حافظ على روتين منتظم للذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم سواء كنت متعبًا أم لا.
- حافظ على السرير للنوم فقط. ممنوع مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت أو التحقق من بريدك الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي في سريرك.
- مارس بعض التمارين الرياضية خلال النهار. جرب السباحة أو المشي بشكل منتظم. تجنب ممارسة الرياضة في وقت متأخر من المساء.
- قلل الكافيين (النشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية) في المساء وجرب شرب الحليب بدلاً من ذلك.
- لا تشرب الكثير من الكحول. قد يساعدك ذلك على النوم لكن يُرجح أن تستيقظ أثناء الليل.
- لا تأكل أو تشرب كثيراً في وقت متأخر من الليل وحاول أن تتناول وجبتك المسائية مبكراً وليس متأخراً.
- حاول تبريد درجة حرارة جسمك مثل أن تستحم بالماء البارد قبل النوم مباشرة مما يساعدك على تعزيز الميلاتونين.
- إذا واجهت ليلة سيئة قاوم إغراء النوم في اليوم التالي خلال النهار حيث سيصبح من الصعب عليك النوم في الليلة التالية.
- إذا كان هناك شيء ما يزعجك وليس بيدك فعل شيء حيال الأمر بشكل فوري، حاول كتابته قبل الذهاب إلى الفراش ثم أخبر نفسك أنك ستتعامل مع الأمر غداً.
- إذا كنت لا تستطيع النوم، فلا تبقِ مستلقياً وأنت تقلق بشأن ذلك. انهض وافعل شيئاً يبعث على الاسترخاء مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. بعد فترة ستشعر بالتعب الكافي للذهاب إلى الفراش مرة أخرى.
- احتفظ بمفكرة نوم لمدة أسبوع، ثم انظر إلى الوراثة ولاحظ الأمور التي تساعدك على النوم بشكل أفضل والأمور التي تؤثر على نومك، وذلك حتى تتمكن من إجراء تغييرات إيجابية وتعزيز الأمور التي تساعدك على النوم وتجنب تلك التي لا تساعدك. إذا كان أمر ما لا يساعدك على النوم، فجرب شيئاً مختلفاً.
- تحدث إلى طبيبك عن أدويةك وتأثيرها على نومك.
- تجنب مراقبة الساعة عندما تكون في السرير وركّز انتباهك إلى مكان مريح
- استخدم التخيل والصور
- التنفس واليقظة الذهنية
- الاسترخاء
- طبق خطوات الصحة النفسية الإيجابية
- استخدم منتجات المساعدة على النوم

تغيير طريقة التفكير

إن القلق حيال عدم النوم سيجعلك مستيقظاً! بدلاً من التركيز على الأفكار المقلقة، لاحظ أنها مجرد أفكار ثم ركّز انتباهك في مكان ما مريح واستخدم التخيل أو التنفس أو أسلوب الاسترخاء الخاص بك.

أخبر نفسك أن القلق بشأن ذلك لن يساعدك وأنت على الأرجح تحظى بما يكفي من النوم، قد تكون حاجتك الفعلية للنوم أقل مما تعتقد أنك بحاجة إليه حيث تتغير احتياجاتنا مع تقدمنا في السن.

إذا كنت قلقاً بشأن مشكلة معينة فاكتبها وأخبر نفسك أنه يمكنك حلها في الصباح.

شنت انتباهك بالتفكير في تسلسل عشوائي للأشياء لوضع ثوانٍ لكل منها. مثال: طاولة، شجرة، زهرة، بقرة، سحابة، إلخ. أو يمكنك التفكير في بعض الكلمات التي تبدأ بالحرف "أ" ثم الانتقال إلى الأحرف الأخرى عبر الأبجدية.