

بطاقة نصائح للنوم الأفضل

ما هو النوم الجيد؟ 🤔

- لا توجد معايير عالمية للنوم الجيد.
- النوم الجيد هو الذي يسمح لك باستعادة نشاطك دون الشعور بالتعب أثناء النهار.
- استشر الطبيب في حال وجود شخير شديد، انقطاع النفس أثناء النوم، آلام ليلية، رغبة ملحة في تحريك الذراعين أو الساقين أثناء الليل (متلازمة تلمل الساقين)، المشي أثناء النوم، أو في حال عدم فعالية النصائح التالية.

🕒 القاعدة رقم 1: الانتظام

- حافظ على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة. وقت الاستيقاظ يحدد بشكل طبيعي وقت النوم. يحتاج الجسم إلى تراكم مستوى معين من التعب من أجل الدخول في النوم.
- قلل من التغييرات في الروتين أو تعويض النوم (كالنوم المفرط في عطلة نهاية الأسبوع، أو القيلولات الطويلة أو المتأخرة)، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.

🌙 الاستعداد للنوم

- تجنب الشاشات القريبة من العينين (الهاتف، الجهاز اللوحي) قبل النوم بساعة على الأقل.
- تجنب القهوة، الشاي، الكافيين والنيكوتين قبل النوم بـ 4 إلى 6 ساعات.
- قلل من شرب الكحول مساءً. قد يسهل النوم، لكنه يؤثر سلباً على جودته.
- تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم.
- قم بنشاط مريح قبل النوم بساعة على الأقل: القراءة، الموسيقى الهادئة، تمارين التنفس، التأمل.
- تجنب الأنشطة التي تنشط الدماغ: العمل، وسائل التواصل الاجتماعي، ألعاب الفيديو، التفكير المكثف.
- في حال وجود أفكار متكررة أو مقلقة، قم بكتابة مخاوفك في دفتر قبل النوم. حضر يومك التالي مسبقاً لإراحة ذهنك. إذا كانت القلق شديداً، لا تتردد في استشارة أخصائي نفسي.

🏠 بيئة النوم

- اختر غرفة هادئة، مظلمة وباردة (بين 18 و 20 درجة مئوية).
- خصص السرير فقط للنوم أو للعلاقة الحميمة. لا تقرأ، لا تأكل، ولا تستخدم الشاشات فيه.
- افصل أجهزتك الإلكترونية بعد الاستلقاء (لا هاتف، لا جهاز لوحي، لا كمبيوتر).
- لا تنظر إلى الساعة أثناء الليل (ضع المنبه بعيداً عن النظر).
- خفف من الضوضاء (استخدم سدادات أذن عند الحاجة)، وأطفئ الأضواء أو قم بتغطية المصادر المضئية (مثل مصابيح الشحن).

☀️ خلال النهار: النوم يُبنى نهاراً ويستقر ليلاً

- تعرض للضوء الطبيعي قدر الإمكان أثناء النهار، وخفف الإضاءة القوية مساءً.
- مارس نشاطاً بدنياً منتظماً، مع تجنب الوقت القريب من موعد النوم.
- تناول وجباتك في أوقات منتظمة.



🍬 وماذا عن الحبوب المنومة؟

- يفضل تجنبها. آثارها الجانبية تشمل: الإدمان، السقوط، مشاكل في الذاكرة. كما أنها تؤدي إلى نوم غير جيد.
- تُستخدم فقط كحل أخير ولمدة قصيرة جداً، في حالات الأرق المؤقت. يمنع استخدامها في حالات الأرق المزمن.
- بدائل طبيعية: شاي الأعشاب أو المكملات مثل نبتة الناردين، المليسة، زهر البرتقال، البابونج.

🧠 "الطريقة السلوكية: التحكم بالمحفزات"

- خصص السرير فقط للنوم أو العلاقة الزوجية. لا تقرأ، لا تأكل، ولا تستخدم الشاشات فيه.
- اذهب إلى الفراش فقط عندما تشعر بالنعاس، ولغرض النوم فقط.
- إذا لم تنم خلال 20 دقيقة، انهض وانتقل إلى غرفة أخرى، ثم عد إلى السرير فقط عند الشعور بالنعاس. كرر ذلك كلما لزم الأمر.
- استيقظ يومياً في نفس الوقت، حتى بعد ليلة نوم سيئة.
- تجنب القيلولة (أو اجعلها قصيرة جداً وبعيدة عن موعد النوم).
- هذه الطريقة فعالة ومستدامة، وغالباً ما تكون بمثل فعالية الحبوب المنومة، لكن بدون آثارها الجانبية.

⌚ تقنية تقييد النوم

طريقة يجب مناقشتها مسبقاً مع الطبيب، وتُستخدم في حالات الاستيقاظ المتكرر ليلاً أو تمضية وقت طويل في السرير (8-10 ساعات):

- حدد وقتاً دقيقاً للاستيقاظ يومياً ولا تغيره.
- أدر وقت النوم عمداً لتقليل مدة البقاء في السرير.
- القيلولات ممنوعة.
- احتفظ بمفكرة نوم (أو استخدم ساعة ذكية).
- احسب كفاءة نومك = (مدة النوم المقدر / الوقت في السرير) × 100
 - إذا كانت أكثر من 85% بعد 7 إلى 10 أيام: يمكن تقديم موعد النوم 15 دقيقة (مثال: من 00:00 إلى 23:45 مع الحفاظ على نفس وقت الاستيقاظ).
 - إذا كانت أقل من 80% بعد 7 إلى 10 أيام: قم بتأخير النوم 15 دقيقة إضافية (مثال: من 00:00 إلى 00:15 مع عدم تقليل وقت النوم عن 5 ساعات في الليلة).

✅ الفوائد:

- النوم بشكل أسرع، عدد أقل من الاستيقاظات الليلية، وتحسن في كفاءة النوم.
- الزيادة في مدة النوم تكون معتدلة، وتأثيرها على جودة النوم غير مدروس بما فيه الكفاية.

⚠️ الآثار الجانبية المحتملة:

- النعاس أثناء النهار عند بدء التطبيق
- ضعف في تنظيم المشاعر، قلق ناتج عن التعب
- خطر نوبة صرع عند مرضى الصرع

