

Sömnsvårigheter, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014

Grafisk formgivning & produktion:
Regiontryckeriet

Januari 2015

Beställ via Marknadsplatsen

هل من الصعب عليك ان تنام؟



يمكنك القيام بما يلي عند اصابتك بصعوبات النوم

- حاول ان تتقبل ان النوم يكون اسوء في بعض الأوقات. حاول ان تثق بأن النوم سيستقر لوحده مع مرور الزمن. حافظ على اوقات نوم منتظمة - انه من المهم ان تستيقظ في نفس الوقت في جميع ايام الاسبوع. وحاول ان تكون نشيطا اثناء النهار، ويفضل ممارسة الرياضة بشكل منتظم. ضع التمرين المكثف في وقت مبكر من المساء.
- حاول ان تسترخي في المساء، ويفضل استخدام روتين مسائي متكرر.
- عَلم نفسك اسلوب استرخاء يمكنك استخدامه عندما تشعر نفسك مشدودا، متوترا او تشعر بالحصر النفسي.
- إذا كان من الصعب عليك ان تنام او من الصعب ان تعود الى النوم بعد ان تستيقظ في الليل، فلا تبقى في السرير فترة طويلة. انهض وقم بعمل شيء آخر لفترة وجيزة. عُد الى السرير عندما تشعر بالنعاس/التعب او بعد مرور ٢٠ دقيقة للقيام بمحاولة جديدة. كرر ذلك عند الحاجة.
- حاول تجنب اخذ قيلولة، ولكن إذا فعلت فقم بعمل ذلك ما لا يقل على ٦-٥ ساعات قبل الذهاب الى السرير ولمدة اقصاها ٢٠ دقيقة. حاول ان تهيء بيئة نوم جيدة. مظلمة، هادئة، صامتة وباردة.
- لا تنام وانت جائع او مُتخَم.
- قد يسبب كل من الكوفييين، النيكوتين والكحول اضطرابا في النوم.

صعوبة نوم مؤقتة

من المعتاد ان ننام بشكل سيء في بعض الاحيان. قد يكون هناك بعض العوامل الخارجية التي تزعجنا كالضوضاء والحرارة، او ان لا ننام في سريرنا، او عندما نكون مصابين بالزكام، او ان نشعر بالقلق او نتطلع على سبيل المثال لرحلة ما. ويعود في العادة النوم الى الوضع الطبيعي عندما تعود الظروف الى الحالة الطبيعية.

إذا استمرت المعاناة

إذا اصبحت صعوبات النوم طويلة الامد فإن هناك حاجة لدراستها. ان استخدام العلاج النفسي كالعلاج السلوكي المعرفي يساعد في الصعوبات الأكثر اعتيادا. يقوم هذا العلاج بزيادة معرفتك حول النوم وحول كيف تؤثر ردود فعلك ونمط حياتك على النوم. ان الغاية هي دعم الامور التي تُسهل النوم وتقلل من الامور التي يمكنها ان تزعج النوم.

ان الادوية هي خيار درجة ثانية ويجب استعمالها فقط عند الحاجة خلال مدة محددة ودائما مع علاج آخر خال من الادوية. قد تُسبب بعض الادوية المنومة الادمان عليها، حتى عند تناول جرعات منخفضة. وقد تُسبب الادوية المنومة نوعية نوم اسوء وتأثيرات سلبية على شكل زيادة في التعب اضافة الى انخفاض في حدة الملاحظة، على سبيل المثال عند قيادة السيارة. إذا كنت مُسن فإن هناك خطورة لتعرضة لاصابة سببها الوقوع.