

مركز التعدد الثقافي (تريير)

مشروع الاستشارة النفسية

psychologie@multicultural-center.de

Tel.0163 3684719

المتحدثة/المحاوره: ميريام شميتز. دبلوم في علم النفس

مساعدة أولية لمشاكل النوم

مشاكل النوم: هي مشاكل مزعجة وتستطيع أن تشكل مشكلة حقيقية لنشاطات الحياة اليومية.

يوجد العديد من الوسائل التي يستطيع بواسطتها الشخص تحسين النوم وتعزيزه. كل طريقة سلوكية جديدة يجب أن تمارس لفترة زمنية محددة على الأقل من 2-3 أسابيع لكي تحقق هذه الطريقة الأهداف الايجابية المرجوة منها (التحلي بالصبر ضروري جدا عند اتباع أي طريقة سلوكية جديدة).

عندما تفقد السيطرة على تنظيم النوم ولفترة زمنية طويلة، يصبح من المهم جدا استشارة الطبيب أو الخبير النفسي أو المعالج النفسي.

طرق سلوكية مفيدة تدور بشكل مباشر حول النوم:

- 1- استخدام السرير فقط للنوم.
- 2- تجهيز غرفة النوم أو السرير بحيث يشعر الشخص بالراحة التامة.
- 3- المحاولة قدر المستطاع الذهاب الى النوم يوميا بنفس الوقت والاستيقاظ أيضا يوميا بنفس الوقت.
- 4- طقوس وعادات تساعد الجسم على الاستعداد للنوم: على سبيل المثال قراءة كتاب دائما قبل النوم، المشي قليلا في مكان هادئ، تناول كوب من الشاي (خال من الكافيين)، الاستماع الى موسيقى استرخائية أو موسيقى هادئة.
- 5- الأخذ بالحسبان وبوعي تام قبل الذهاب الى النوم (على الاقل بساعتين) عدم القيام بأي عمل مجهود، عدم الاطالة بالتفكير بشيء ما وعدم القيام بنشاطات جسدية مجهدة مثل رياضات القوة أو رياضات التحمل
- 6- عند المستطاع، عدم النوم خلال النهار
- 7- تبني أفكار ايجابية (سوف يتحسن نمومي قريبا وبكل تأكيد) بدلا من القناعات السلبية (لن أستطيع أبدا تغيير ذلك).

طرق سلوكية مفيدة عند حدوث اضطرابات في النوم:

- 1- مغادرة السرير عند حدوث اضطرابات خلال النوم وعدم البقاء مستيقظا ومستلقيا لفترة طويلة في السرير.

2- عند التفكير الطويل في المشاكل والصعوبات قبل الغفو(الدخول في مرحلة النوم) او عند الاستيقاظ ليلا، عدم البقاء مستلقيا لفترة طويلة في السرير والانتظار فقط حتى ياتي النوم مرة أخرى. من المستصح في هذه الحالة: الاستماع للموسيقى، القراءة، ممارسة تمارين استرخائية، وعند الضرورة كتابة هذه الأفكار ووضع قائمة * بها.

*كتابة الأفكار التي تدور بالراس بشكل دائم والقرار وبشكل واع على سبيل المثال باستخدام الخطة التالية : " في الايام المقبلة انظر الى هذه الافكار المكتوبة بشكل متسلسل وأفكر بعمق وهدوء فيما اذا أستطيع فعل أي شيء، شيء يؤثر على هذه الأفكار، على سبيل المثال : البحث عن حلول لهذه المشكلة، أخذ استشارة، تقبل النصائح من الأصدقاء. الهدف من ذلك: النشاطات ليلا ينبغي أن تكون استرخائية وليست نشاطات منبهة أو منشطة.

بمجرد مراودة النعاس مرة أخرى أو أن يصبح النعاس أقوى، الذهاب الى السرير مرة أخرى والمحاولة مرة أخرى بالغفان(الدخول في النوم).

3-المحاولة قدر المستطاع عدم الشعور بالضغط بأنه يجب الغفان (الدخول في النوم) بأسرع وقت ممكن مرة أخرى، هذا يزيد من الضغط ويعزز من حالة البقاء مستيقظا.

4-ولنفس السبب السابق، عدم النظر الى الساعة ليلا لكي لا يزداد الشعور بالضغط.

5-من المساعد جدا أيضا، عدم تناول الطعام عند الاستيقاظ ليلا.

طرق سلوكية مفيدة ذات صلة بالحياة واستهلاك المواد الغذائية:

1-عدم شرب الكحول قبل النوم بثلاث ساعات وعدم شرب القهوة بعد الساعة الثالثة ظهرا.

2-أيضا التدخين قبل النوم بقليل يعيق النوم العميق.

3-عدم تناول وجبات طعام كبيرة مباشرة قبل النوم.

طرق سلوكية عامة تفيد في تحسين النوم وتعزيزه ولها تأثيرات ايجابية أخرى:

-التدرب على اجراء استرخائي(قبل تطبيقه مساء، التدرب عليه أولا خلال النهار لفترة زمنية طويلة) .

-التحرك بشكل جيد خلال النهار.

-التغذية الصحية.

في حالة الكوابيس :

-من المفضل النهوض أو الوقوف أو على الأقل اشعال الضوء لمرّة واحدة لكي يتم الفصل بشكل كامل وواضح بين الحلم والمكان والزمان الحالي. بهذه الطريقة يتم التغلب على الخطر على الرغم من أن الحلم كان مزعجا جدا.

-محاولة تهدئة النفس قبل الغفیان(الدخول في النوم)مرة أخرى.

-عند ظهور هذه الكوابيس او الأحلام المزعجة بشكل متكرر، فإن المعالجة النفسية تكون مفيدة جدا في هذه الحالة.