

تحسين نومك

لا يوجد علاج "واحد يناسب الجميع" لتحسين النوم. سيساعدك تحديد المشكلة الرئيسية المتعلقة بنومك على إرشادك حول ماهية التدخلات التي ستستخدمها - راجع تحت العناوين ذات الصلة بك. من الطبيعي أن لا يكون نومك جيداً من وقت لآخر، خاصة إذا كنت متوتراً. ومن غير المحتمل أن يؤدي عدم النوم من حين لآخر إلى إعاقة الأداء أو الصحة بشكل دائم.

عادات نوم صحية (النظافة للنوم)

- حافظ على وقت ثابت للخلود للنوم والاستيقاظ، فهذا يمنح ساعتك البيولوجية أفضل فرصة لتحقيق إيقاع منتظم. استخدم منبه لمساعدتك.
- تأكد من أن بيئة غرفة النوم ذات درجة حرارة جيدة، ومريحة، وهادئة، ومظلمة - يمكنك استخدام على ستائر قاتمة، وأقنعة للعينين، وسدادات الأذن، وبطانيات وتدفئة/تكييف أو أجهزة أخرى للمساعدة إذا لزم الأمر.
- خصّص منطقة عازلة لوقت النوم - 60 دقيقة على الأقل قبل الذهاب إلى السرير، فقط قم بالأنشطة المريحة أو المهدئة. هذا يعني عدم الدراسة أو العمل أو ممارسة التمارين الرياضية بشكل كبير أو مناقشات أو جدل عاطفي محبط أو القيام بأنشطة الاسترخاء أو أي شيء آخر تجده مهدئاً.
- ممارسة الرياضة بانتظام، ما لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم. تجنّب التمرين المكثف (على سبيل المثال، الجري، رفع الأثقال، تنظيف المكان) في خلال 1 - 2 ساعة قبل موعد النوم.
- تجنب الكافيين في غضون 5 ساعات من وقت النوم. الكافيين هو مادة طويلة المفعول يبقيك مستيقظاً ويدخل في مشروبات الكولا ومشروبات الطاقة والشوكولاتة والقهوة وغيرها من المنتجات (يرجى التحقق من الملصق إذا كنت في شك).
- قلل أو تجنب تعاطي الكحول قبل موعد النوم - على الرغم من أنه قد يجعلك تشعر بالنعاس في بداية الليل، حيث يقوم الجسم باستقلاب الكحول وذلك يسبب اضطراب النوم، والاستيقاظ، ويمكن أن يساهم في الكوابيس والنوم غير المنضبط.

نصائح للأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم

- اخذ للنوم فقط عندما تشعر بالنعاس - فهذا يعني أنك عندما تكون متعباً جداً، فمن الصعب أن تبقى مستيقظاً أو تبقى عينيك مفتوحة. لا تذهب إلى الفراش مبكراً إذا لم تشعر بالتعب بعد، فربما ستظل مستيقظاً في السرير.
- بعد حوالي 30 دقيقة إذا لم تنعس أو إذا كنت تشعر بالاستيقاظ والإحباط، افعّل شيئاً يبعث على الاسترخاء لكي تنعس. ثم عد إلى السرير ودع النوم يأتي إليك. كرر هذه العملية إذا لزم الأمر حتى يحدث النوم.

نصائح للأشخاص الذين يجدون صعوبة في الحفاظ على النوم أو النوم دون عناء

- إذا كنت تقضي أكثر من ساعة واحدة مستيقظاً في منتصف الليل أو تشعر أن نومك "متقطع" جداً، قلل من الوقت الإجمالي للوقت الذي تقضيه في السرير (إما التأخير حتى ساعة أو ضبط المنبه للنهوض ساعة مبكراً). كلما زاد الوقت الذي تقضيه في السرير مستيقظاً، كلما زاد احتمال بقائك مستيقظاً في السرير.
- لا تحاول تعويض نومك الضائع - تجنب القيلولة أثناء النهار، والنوم الطويلة (أكثر من 60 دقيقة)، والذهاب إلى الفراش في وقت أبكر من المعتاد لكي "تلحق" بالنوم. سيؤدي ذلك فقط إلى تعطيل آليات النوم الطبيعية في جسمك وجعل المشكلة أسوأ.
- قم بإزالة أو تغطية الساعة في غرفة النوم لتقليل القلق الناجم عن الاستيقاظ في منتصف الليل و"التحقق" من الوقت، مما يؤدي إلى حدوث القلق فقط.

نصائح للأشخاص الذين يعانون من القلق أو التوتر أو "الذهن المشغول"

- جرّب بعض التنفس البطني أو الاسترخاء العضلي التدريجي أو تمارين استرخاء أخرى يومياً - اسألنا عن المزيد من المعلومات حول هذه الأمور إذا كنت مهتماً.
- لا تستخدم سريرك للتفكير أو القلق. إذا كنت لا تستطيع التوقف عن القلق من مشاكلك عند محاولة النوم، فقم بكتابتها في دفتر كل ليلة قبل الذهاب إلى الفراش وفكر بإيجاز في الخطوة التالية لمعالجة المشكلة. إذا ساورك القلق خلال الليل، فذكر نفسك أنك قد قمت بكتابة ما يقلقك بالفعل وسوف تعالج المشكلة في الصباح.

نصائح للأشخاص الذين يعانون من الحرمان من النوم بسبب عملهم بنظام النوبات

- حيثما يكون ممكناً، احصل على النوم لمدة 5 ساعات متواصلة على الأقل، مع قيلولة (15- 20 دقيقة) إذا لزم الأمر.
- حاول أن تخلد للنوم في نفس الوقت كل يوم.
- اخلق بيئة مظلمة وهادئة للقيلولة أثناء النهار.

نصائح للأشخاص الذين ينامون متأخراً أو في وقت مبكر جداً

- إذا كنت تبقى مستيقظاً لوقت متأخر في الليل ولا تصحو على صوت المنبه أو تجد صعوبة في الاستيقاظ في الصباح - حاول أن لا تتعرض للأضواء الساطعة والأنشطة المنبهة في المساء لكي تتمكن من الشعور بالنعاس في وقت مبكر. واضبط المنبه على وقت ثابت كل صباح وحاول تجنب النوم الإضافي (لا يزيد على 60 دقيقة).
- إذا كنت تنعس قبل موعد نومك المعتاد وتستيقظ مبكراً قبل رنين المنبه - قم بزيادة مستوى نشاطك المسائي وتعرضك للضوء الساطع لمساعدتك على البقاء مستيقظاً باستمرار حتى موعد النوم المطلوب. سيساعدك هذا أيضاً على النوم بشكل أفضل في الصباح.
- إذا كنت لا تزال تجد صعوبة أو تستمر أوقات نومك لساعات عديدة (أكثر من ساعتين) أكثر أو أبكر مما تريده، فقد تحتاج إلى مراجعة أخصائي لتقييم ومعالجة الاختلال في ساعتك البيولوجية.

مشاكل النوم الأخرى أو إذا كان لديك شك

- حيثما يكون ممكناً، يمكنك الحصول على رأي حول ما يحدث أثناء نومك من شريكك في النوم أو من يسكن معك في المنزل - على سبيل المثال، هل تشخر، هل تعاني من اضطرابات أثناء النوم (صعوبات في التنفس)، حركات متكررة بالأرجل، أو القيام بسلوكيات غير عادية أثناء النوم؟
- اطلب من الخبراء مراقبة نومك:
 - بتكلفة منخفضة: عيادة النوم التابعة لجامعة كانبرا. هاتف: 6201 5843
 - الموقع الإلكتروني: <http://www.canberra.edu.au/on-campus/health-and-childcare-services/clinics/private-practitioner-clinics/sleep-clinic>
 - إذا كان لديك تأمين طبي خاص: Canberra Sleep Clinic. هاتف: 6282 4955
 - الموقع الإلكتروني: <http://www.canberrasleepclinic.com.au/>

موارد أخرى مفيدة

- خصص مذكرات للنوم
- <http://www.sleep.org.au/information/consumer-information>
- <http://www.sleephealthfoundation.org.au>
- اقرأ *Sleep Well*، *Live Better*، (Wright & Lack, 2010) - متوفر كنسخة مطبوعة أو كتاب إلكتروني
- <http://www.sleepbetter.com.au> (Morawetz, *Sleep Better Without Drugs*)
- إدارة القلق/الإجهاد والتوتر: moodgym.anu.edu.au أو ecouch.anu.edu.au