

لمن يعاني من مشاكل النوم



لمن يعاني من مشاكل النوم

يعيش العديد من اللاجئيين فترات يعانون فيها من مشاكل النوم. البعض يعاني من ذلك كل ليلة ، والبعض الآخر من حين الى آخر. يمكن أن تكون هذه المشاكل على شكل صعوبة في الدخول في النوم ، أو النوم المتقطع باستمرار ، أو الاستيقاظ المبكر أو الكوابيس المتكررة

غالبًا ما ترتبط مشكلات النوم بالظروف الحياتية التي تمر بها ، وما تفكر فيه والأحداث التي مررت بها. يمكن أن تعود التجارب القوية السابقة ليلة بعد ليلة على شكل كوابيس. يمكن أن يتأثر النوم أيضًا بصعوبات أخرى في الحياة ، ويمكن أن تتسبب قلة النوم في الشعور بالإرهاق والصعوبة في القيام بمهام الحياة اليومية. اتصل بالطبيب إذا كنت تعاني باستمرار من مشاكل قلة النوم. يمكن للطبيب التحقق مما إذا كانت مشاكل النوم ناتجة عن مرض أو ما إذا كانت مرتبطة بظروفك الحياتية في هذا الكتيب، ستجد نصائح جيدة حول ما يمكنك فعله بنفسك لتحسين نومك ، بغض النظر عن سبب قلة نومك



نصائح لنوم أفضل

من المهم أن يكون لديك إيقاع يومي منتظم

تؤدي أشياء كثيرة في حياة اللاجنين الى جعل الإيقاع أو النمط اليومي لديهم غير منتظم. الكثير من أولئك الذين يعيشون في مركز استقبال طالبي اللجوء يسهرون لساعات متأخرة من الليل. عندئذ يكون من السهل أن يتأثر المرء بما يفعله الآخرون. إذا لم يكن لديك ما تفعله أثناء النهار ، فمن الأسهل أن تنام أثناء النهار ، وهذا بدوره يعني أنك تبقى مستيقظاً في المساء ولساعات متأخرة من الليل. حاول أن تعكس إيقاع الساعة البيولوجية بحيث يصبح نمط و إيقاع حياتك اليومية أكثر تشابهاً مع الإيقاع الذي كان لديك عندما كنت قادرًا على النوم. قد يعني هذا أن تستيقظ في وقت مبكر حتى لو لم يكن لديك شيء محدد تفعله - وأن تذهب إلى الفراش في الوقت الطبيعي. يحتاج جسمك إلى وقت للتعود على الروتين الجديد ، لذلك قد يستغرق الأمر وقتًا حتى يتحسن نومك

افعل الشيء نفسه كل ليلة قبل النوم

يحب الجسم العادات المنتظمة. في النهاية ، سوف يساعدك الروتين المنتظم على النوم بسهولة أكبر.

مارس نشاطات جسدية خلال النهار

غالبًا ما يكون النشاط البدني فعالاً في تحسين النوم. حتى 15 دقيقة من التمارين في اليوم تجعل من السهل على الجسم الاسترخاء عند النوم. على سبيل المثال ، يمكنك المشي لمسافة جيدة قبل الذهاب إلى الفراش ، لكن انتظر أن تمر 30 دقيقة على الأقل بين التمرين / النشاط البدني ووقت النوم. فهذا يمنح الجسم الوقت ليهدأ و يسترخي. ممارسة الجنس الجيد هو أيضاً وسيلة مساعدة ممتازة للنوم



استيقظ إذا لم تتم في غضون 30 دقيقة

تجنب إجبار نفسك على النوم. كلما بذلت جهدًا أكبر ، كلما كان من الصعب عليك النوم. إذا لم تتمكن أن تغفو في غضون 30 دقيقة – انهض من الفراش. اذهب إلى غرفة أخرى واجلس بهدوء أو قم بنشاط هادئ الى أن تشعر بالنعاس مرة أخرى. إذا لم تتم في غضون 30 دقيقة أيضًا ، استيقظ و انهض من جديد. افعل ذلك مرات عديدة الى أن تتمكن من النوم

تخيل مكانًا هادئًا

استلق و عينيك مغمضتين وتخيل أنك في مكانك المفضل ، مكان يسوده الهدوء والسكينة. يمكن أن يكون ذلك في مكان ما في مسقط رأسك أو في منزل عائلتك أو على شاطئ مشمس. لا يهم أين ، تخيل أنك هناك. يمكنك إلقاء نظرة على المناطق المحيطة بك، أو سماع الأصوات الهادئة ، أو شم رائحة الزهور ، أو الشعور بدفء الشمس أو الشعور بأي إحساس سائد في المكان الذي تختاره. فقط استرخي واستمتع به – وأدخل في النوم. بمجرد أن تجد مكانًا هادئًا وفعالًا ، ستجد أنه كلما استخدمته كثيرًا لكي تنام، كلما أصبح الأمر أسهل



تجنب الكافيين

الكافيين مادة تجعل الجسم أكثر منبهًا ويقظاً. يوجد الكافيين في القهوة والشاي الأسود (ليس في شاي الأعشاب) والشوكولاته والكولا. إذا كنت تعاني من صعوبة فمن الحكمة تجنب الكافيين ، خاصة في المساء والليل

الكوابيس

غالبًا ما ترتبط الكوابيس ارتباطًا وثيقًا بالأشياء التي مررنا بها أو بالضغط الذي شعرنا به في مواقف ما. يجد الكثير من الناس أن الكوابيس تهدأ إذا تحدثوا إلى شخص يتقون به حول الكوابيس ومحتواها

يمكن أيضًا التعامل مع محتوى الكابوس من خلال التفكير في الكابوس من جديد ، من أجل خلق متابعة أكثر إيجابية لمضمون الكابوس. يمكنك أيضًا تدوين وكتابة نهاية أكثر إيجابية للكابوس



إذا لم يكن هناك شيء يساعد

يحدث أن يكون المرء قد جرب معظم الأشياء دون أن تتحسن مشاكل النوم. تحدث إلى طبيبك ، ربما تحتاج لأخصائي لإجراء فحص أكثر تفصيلاً ومراجعة لمشاكل نومك. بالنسبة للاجئين ، قد يكون من المريح أيضاً أن يعرفوا أن مشاكل النوم مرتبطة في الغالبية العظمى من الحالات ارتباطاً مباشراً بوضعهم المعيشي. عندما يتغير الوضع المعيشي، يجد معظم الناس أن أنماط نومهم تتحسن أيضاً

يعاني الأطفال أيضاً من مشاكل النوم

غالبًا ما ترتبط صعوبات نوم الأطفال بالوضع العام لحياة الطفل. يمكن أن يعاني الأطفال ، مثل البالغين ، من صعوبات في النوم بعد تجارب مؤلمة ومرهقة. يمكن أن يكون ذلك أيضاً رد فعل على مشاكل داخل الأسرة، أو مشاكل خاصة بالوالدين

إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في النوم ، فتحدث إليه عن ما يفكر فيه أو يحلم به. وقر له القرب و الراحة والدعم. ضع روتين مسائي مستقر وآمن للطفل. اقرأ قصة خيالية أو غن أغنية له

اتصل بالمركز الصحي أو بالطبيب العام إذا استمرت مشاكل نوم الطفل

من إعداد
مركز موارد الوقاية من العنف
و اضطرابات ما بعد الصدمة و الانتحار
جهة الوسط
الهاتف: 72 82 20 05
الاتصال: rvts@stolav.no



www.rvts.no