

عربي/ Arabisk

## اليك يا من لا يقدر على النوم



### الحبوب المنومة:

إذا راجعت الطبيب فيمكنك الحصول على إرشادات بخصوص استعمال الحبوب المنومة. وبشكل عام يمكننا القول ان استعمال حبوب النوم لمعالجة مشكلة النوم يتم فقط في الحالات الطارئة ولفترة وجيزة. ان استعمال حبوب النوم لفترة طويلة قد يؤدي مع الوقت الى زيادة عدد الحبوب للحصول على المفعول المطلوب اذ يزيد هذا من خطر الادمان عليها على مر الوقت. ولهذا فان استعمال الحبوب المنومة يجب ان يتم وفقاً لتعليمات الطبيب وحسب نصيحة. ويقيم الطبيب الكمية والنوع المناسب وفقاً لعدد من العوامل منها الوزن والوضع الصحي العام والامراض وتطور مشكلة النوم. وان هذا الوصف الفردي لنوع الحبوب يمنع الشخص المريض من تبديل الحبوب مع الغير او تناول كميات منها أكثر من الكمية الموصوفة.

### إذا أي شيء لم يأتي بالنفع:

يجرب الانسان في بعض الاحيان كل الحلول والطرق من دون التخلص من مشكلة النوم. وكبديل لحل تلك المشكلة هو ان يقوم المرء بالتحدث الى طبيبه الذي يحوله الى طبيب أخصائي للخضوع الى تحاليل دقيقة لمشكلة النوم. أما بالنسبة للاجئين قد يكون عزاء لهم بأن يفكروا بأن مشكلة النوم في أغلب الاحيان لها علاقة بوضعهم المعيشي وان التغيير في وضعهم المعيشي قد يؤدي الى تغيير في نمط النوم عندهم.

### الامر أسهلاً:

يتعرض الاطفال الى مشاكل في النوم ايضاً: مشكلة النوم عند الاطفال ترتبط مباشرة بأوضاعهم الحياتية ككل. قد تكون مشكلة النوم عندهم ككرة فعل على مشاكل عائلية أو ربما على مشاكل بين الوالدين. في حالة وقوع مثل هذه المشاكل عليك ان تتكلم مع الطفل او الطفلة لمعرفة بما يفكر او بما يحلم. ضع روتيناً مسائلاً منظماً وآمناً للطفل. أقرأ له قصة أو غني له أغنية. أما اذا استمرت مشكلة النوم عند الاطفال لفترة طويلة عليك الاتصال بالمستوصف أو الطبيب.

### الكوابيس:

أن الكوابيس لها ارتباط مباشر بالامور التي عاشها الانسان، أو بالضغوطات التي يعيشها الانسان في حياته اليومية. وعدد كبير من الاشخاص يجد أن حدة هذه الكوابيس تقلص اذا وجد الشخص انساناً يثق به يسر له محتوى هذه الكوابيس. وهناك شيء آخر يمكن القيام به وهو معالجة مضمون الكوابيس عن طريق التفكير بها من جديد وليس عن طريق التوقف عن التفكير بها بعد ان يكون المرء قد استيقظ بسببها، بل يحاول أن يجد تكلمة ايجابية لقصة ذلك الكابوس. وهناك أيضاً طريقة أخرى وهي أن يقوم الشخص بكتابة ما حصل معه في الكابوس وان يجعل له تكلمة أكثر ايجابية.

يعاني عدد كبير من اللاجئيين في بعض الفترات من صعوبات في النوم، اذ يعاني بعضهم من تلك المشكلة كل ليلة بينما يعاني الآخرون منها من حين الى آخر. وتصبح هذه المشاكل في نهاية الامر اما على شكل صعوبة في الغفان او على شكل نوم متقطع أو كوابيس مستمرة تعكر صفو النوم.

ان مشاكل النوم غالباً ما يكون لها ارتباط بالوضع الحياتي الذي يعيشه الشخص، بماذا يفكر وبالاحداث التي عاشها من قبل. ان الاحداث المؤثرة التي مرّ المرء فيها سابقاً يمكن ان يعيشها من جديد على شكل كوابيس مرّة بعد مرّة، حيث تشكل هذه الكوابيس جزءاً من مجموعة مشاكل كبيرة تعرض لها المرء بعد أن عاش تلك الاحداث. وفي الغالب تؤثر الصعوبات التي يمرّ فيها أي شخص في حياته على قدرته على النوم، اذ يصعب على هذا الأخير مواجهتها في اليوم الذي يلي تلك الليلة التي لم ينم فيها جيداً. عندما يتعرض المرء لمشاكل في النوم من الطبيعي مراجعة الطبيب لمعرفة اذا كان لتلك المشاكل علاقة بمرض ما أو بوضعه الحياتي. بغض النظر عن سبب مشكلة النوم هنالك الكثير من الاشياء التي يستطيع كلّ انسان ان يقوم بها لكي يحسن نومه.

### نصائح لتحسين النوم

اجعل لنفسك روتيناً يومياً مستقراً: هنالك الكثير من الامور في حياة اللاجئيين تؤدي بسهولة الى عدم انتظام الروتين اليومي عندهم. ففي مراكز استقبال اللاجئيين يطيل عدد كبير

من المقيمين السهر حتى وقت متأخر من الليل، ما يؤدي الى تأثر المرء بذلك بسهولة. يؤدي النقص في الاعمال والاشغال عند البعض الآخر الى سهولة ملازمتهم الفراش فترة طويلة من النهار لكي يطيلوا السهر في الليلة التالية. حاول اذن ان تغيير النمط اليومي لحياتك حتى يصبح مثل ذلك النمط الذي كان عندك في السابق، أي في الفترة التي كنت تستطيع فيها النوم. يعني هذا انه عليك ان تستيقظ باكراً على الرغم من عدم وجود أي شئ تفعله وان تحاول الخلود الى النوم في وقته الطبيعي. يحتاج جسمك الى بعض الوقت حتى يتعود على هذا النظام الجديد لذلك لا تتوقع ان يتحسن نومك بسرعة.

قم بنفس الاعمال كل ليلة قبل ان تنام: ان جسمك يحب العادات المنتظمة ما يؤدي شيئاً فشيئاً الى تسهيل عملية الغفان.

أستخدم جسمك بنشاط خلال النهار: ان النشاطات الجسدية هي عنصر فعال لتحسين اوضاع النوم. انّ ١٥ دقيقة من التمارين اليومية تساهم في أن يكون جسمك أكثر استرخاءً عندما تريد النوم. عليك ان تخصص على الاقل نصف ساعة للاستراحة بعد التمارين قبل النوم، لأنه في هذه الحالة تتيح لجسمك الوقت الكافي ليرتاح. لا تعني النشاطات الجسدية أكثر من ان تقوم مثلاً بالسير في نزهة بسيطة قبل النوم. كما ان ممارسة الجنس هي وسيلة ممتازة للنوم.

تجنب الكافيين: الكافيين مادة موجودة في القهوة والشاي (الشاي الاسود وليس شاي الاعشاب) والشوكولاتة ومشروبات الكولا تجعل الجسم قلقاً ومنهياً. عليك تجنب ان تتناول أي شئ يحتوي على مادة الكافيين وخاصة عند المساء أو أثناء الليل.

حاول ان لا تجبر نفسك على النوم: كلّما أرهقت نفسك حتى تغفو و أجبرتها على النوم كلّما صار النوم أكثر صعوبة.

انهض من الفراش اذا لم تتمكن من النوم خلال نصف ساعة: أذهب الى غرفة أخرى واجلس بهدوء أو قم ببعض النشاطات الهادئة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل ان تعود الى الفراش وتحاول ان تنام من جديد. أتبع هذه الطريقة عدة مرات وحسب الحاجة الى أن تقدر أن تنام في النهاية.

تخيل أنك في مكان آمن: ادخل في فراشك وأغمض عينيك وتخيل أنك موجود في مكان مفضّل لقلبك، حيث يسود الأمان والطمأنينة. قد يكون هذا المكان مكاناً ما في بلدتك، في بيت الاهل أو على شاطئ تغمره الشمس. أينما كان ذلك المكان حاول ان تكون موجوداً هناك. تأمل محيطك واستمع الى الاصوات الآمنة واستنشق عبير الازهار أو تحسس حرارة الشمس أو أي شئ في ذلك المكان الذي اخترته. عليك فقط الاسترخاء والاستمتاع بالمشهد - ثم تدرج في النوم شيئاً فشيئاً. عندما تجد اولاً مكاناً آمناً وفعالاً ستشعر فيما بعد أنك كلّما استخدمته كوسيلة للنوم كلّما كان