

إليك يا مَنْ لا
يقدِرُ على النوم



يعاني عدد كبير من اللاجئيين في بعض الفترات من صعوبات في النوم، إذ يعاني بعضهم من تلك المشكلة كل ليلة، بينما يعاني الآخرون منها من حين إلى آخر. وتصبح هذه المشاكل في نهاية الأمر إمّا على شكل صعوبة في النعاس أو على شكل نوم متقطع أو الاستيقاظ مبكراً أو كوابيس متكرّرة تعكر صفو النوم.

إنّ مشاكل النوم غالباً ما يكون لها ارتباط بالوضع الحياتي الذي يعيشه الشخص، بماذا يفكر وبالأحداث التي عاشها من قبل. إنّ الأحداث المؤثرة التي مرّ المرء فيها سابقاً يمكن للمرء أن يعيشها من جديد على شكل كوابيس مرّة بعد مرّة. وفي الغالب تؤثر الصعوبات التي يمرّ فيها أي شخص في حياته على قدرته على النوم. كما أنّ قلة النوم ربّما تؤدي إلى أن يشعر المرء بأنّ أشياء كثيرة تبدو ثقيلة وصعبة في وقت النهار. عندما يعاني المرء من مشاكل النوم من الطبيعي مراجعة الطبيب لمعرفة إذا كان لتلك المشاكل علاقة بمرض ما أو بوضعه الحياتي. بغضّ النظر عن سبب مشكلة النوم هنالك الكثير من الأشياء التي يستطيع كلّ إنسان أن يقوم بها لكي يحسّن نومه.

نصائح لتحسين النوم

اجعل لنفسك روتيناً يومياً مستقراً



هنالك الكثير من الأمور في حياة اللاجئيين تُوَدَى بسهولة إلى عدم انتظام الروتين اليومي عندهم. ففي مراكز استقبال اللاجئين يطيل عدد كبير من المقيمين السهر حتى وقت متأخر من الليل ما يؤدي إلى تأثر المرء بذلك بسهولة. يؤدي النقص في الأعمال والأشغال عند البعض الآخر إلى سهولة ملازمتهم الفراش فترة طويلة من النهار لكي يطيلوا السهر في الليلة التالية. حاول اذن أن تغيّر النمط اليومي لحياتك حتى يصبح مثل ذلك النمط الذي كان عندك في السابق، أي في الفترة التي كنت تستطيع فيها النوم. يعني هذا أنه عليك أن تستيقظ باكراً على الرغم من عدم وجود أي شيء تفعله وأن تحاول الخلود إلى النوم في وقته الطبيعي. يحتاج جسمك إلى بعض الوقت حتى يتعود على هذا النظام الجديد، لذلك لا تتوقع أن يتحسن نومك بسرعة.



قمّ بنفس الأعمال كل ليلة قبل أن تنام

إنّ جسمك يحب العادات المنتظمة ما يؤدي شيئاً فشيئاً إلى تسهيل عملية النعاس.



استخدم جسمك بنشاط خلال النهار

إنّ النشاطات الجسدية هي عنصر فعّال لتحسين أوضاع النوم. إنّ ١٥ دقيقة من التمارين اليومية تساهم في أن يكون جسمك أكثر استرخاءً عندما تريد النوم. عليك أن تخصص على الأقل نصف ساعة للإسترخاء بعد التمارين قبل النوم، لأنك بهذا تتيح لجسمك الوقت الكافي ليسترخي. لا تعني النشاطات الجسمانية أكثر من أن تقوم مثلاً بالسير في نزهة بسيطة قبل النوم. كما أنّ ممارسة الجنس هي وسيلة ممتازة للنوم.



تجنّب الكافئين

الكافئين مادة موجودة في القهوة والشاي (الشاي الأسود وليس شاي الأعشاب) والشوكولاتة ومشروبات الكولا، وهي تجعل الجسم متوتراً ومنبهاً. تجنّب أن تتناول أي شيء يحتوي على مادة الكافئين وخاصة عند المساء أو أثناء الليل. حاول أن لا تجبر نفسك على النوم: كلما أرهقت نفسك حتى تغفو وأجبرته على النوم كلما صار النوم أكثر صعوبة.



انهض من الفراش إذا لم تتمكن من الخلود إلى النوم خلال نصف ساعة

اذهب إلى غرفة أخرى و اجلس بهدوء أو قم ببعض النشاطات الهادئة حتى تشعر مرة أخرى بأنك متعب، وعدّ بعد ذلك إلى الفراش وحاول أن تنام من جديد. انهض من فراشك مرة أخرى إذا لم تتمكن من الخلود إلى النوم خلال نصف ساعة. أتبع هذه الطريقة عدّة مرّات وحسب الحاجة إلى أن تقدر أن تنام في النهاية.



تخيّل أنك في مكان آمن

ادخل في فراشك وأغمض عينيك وتخيّل أنك موجود في مكان مفضل لقلبك حيث يسود الأمان والطمأنينة. قد يكون هذا المكان مكاناً ما في بلدتك، في بيت الأهل أو على شاطئ تغمره الشمس. أينما كان ذلك المكان حاول أن تكون موجوداً هناك. تأمّل محيطك واستمع إلى الأصوات الآمنة واستنشق عبير الأزهار أو تحسّس حرارة الشمس أو أي شيء في ذلك المكان الذي اخترته. عليك فقط الاسترخاء والاستمتاع بالمشهد – ثم تدرّج في النوم شيئاً فشيئاً. عندما تجد أخيراً مكاناً آمناً وفعالاً يساعدك على النوم، ستشعر فيما بعد أنك كلما استخدمته كوسيلة للنوم كلما كان الأمر أسهل.

الكوابيس

أنَّ الكوابيس لها ارتباط مباشر بالأمر التي عاشها الإنسان، أو بالضغوطات التي يعيشها الإنسان في حياته اليومية. وعددٌ كبير من الأشخاص يجد أنَّ حدَّة الكوابيس تتقلَّص إذا وجد الشخص انساناً يثق به يسرُّ له محتوى هذه الكوابيس. وهناك شيء آخر يمكن القيام به وهو معالجة مضمون الكوابيس عن طريق التفكير بها من جديد وليس عن طريق التوقُّف عن التفكير بها بعد أن يكون المرء قد استيقظ بسببها، بل يحاول أن يجد تكملة ايجابية لقصة ذلك الكابوس. وهناك أيضاً طريقة أخرى وهي أن يقوم الشخص بكتابة ما حصل معه في الكابوس وأن يجعل له تكملة أكثر ايجابية.

الحبوب المنوِّمة

إذا راجعت الطبيب فيمكنك الحصول على ارشادات بخصوص استعمال الحبوب المنوِّمة. وبشكل عام يمكننا القول أن استعمال الحبوب المنوِّمة لمعالجة مشكلة النوم يتم فقط في الحالات الطارئة ولفترة وجيزة. إنَّ استعمال الحبوب المنوِّمة لفترة طويلة قد يؤدي مع الوقت إلى زيادة عدد الحبوب للحصول على المفعول المطلوب، وهذا يزيد من خطر الإدمان عليها على مرّ الوقت. ولهذا فإنَّ استعمال الحبوب المنوِّمة يجب أن يتم وفقاً لتعليمات الطبيب وحسب نصائحه. يقيّم الطبيب الكمية والنوع المناسب وفقاً لعدد من العوامل منها الوزن والوضع الصحي العام والأمراض وطبيعة مشكلة النوم. هذا الوصف الفردي لنوع الحبوب يمنع الشخص المريض من تبديل الحبوب مع الغير أو تناول كميات منها أكثر من الكميّة الموصوفة.



إذا لم يأتِ أيّ شيء بالنفع

يجرّب الانسان في بعض الأحيان كلّ الحلول والطرق من دون التخلص من مشكلة النوم. وكبديل لحلّ تلك المشكلة هو أن يقوم المرء بالتحدّث إلى طبيبه الذي يحوِّله إلى طبيب أخصائي ليقوم هذا الأخير بإجراء تحييصٍ دقيقٍ لمشكلة النوم. أمّا بالنسبة للاجئين فقد يكون عزاء لهم أن يفكروا بأنّ مشكلة النوم في أغلب الأحيان لها علاقة بوضعهم المعيشي وأنّ التغيير في وضعهم المعيشي قد يؤدي إلى تغيير في نمط النوم عندهم.

يتعرّض الأطفال إلى مشاكل في النوم أيضاً

مشكلة النوم عند الأطفال ترتبط مباشرة بأوضاعهم الحياتية ككلّ. كما قد تكون مشكلة النوم عندهم كرد فعل على مشاكل عائلية أو ربّما على مشاكل بين الوالدين. في حالة وقوع مثل هذه المشاكل عليك أن تتكلم مع الطفل أو الطفلة لمعرفة بماذا تفكر أو بما تحلم. ضع روتيناً مسائياً منظماً وآمناً للطفل. أقرأ لطفلك قصة أو غنيّ له أغنية. أمّا إذا استمرّت مشكلة النوم عند الأطفال لفترة طويلة فعليك الإتصال بالمستوصف أو الطبيب.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



تمَّ إعداد المنشور من قبل مركز الموارد لمكافحة العنف
واضطراب الإجهاد الرضحي والانتحار
Ressursenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
منطقة وسط النرويج، 2016

www.rvts.no