

ملاحظات

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ملاحظات

Bays, J. C. (2015). Achtsam durch den Tag. Oberstdorf, Deutschland: Windpferd Verlagsgesellschaft.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2012). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit: Das MBRP-Programm. Mit Online-Materialien. Beltz.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Espie, C. A. (2010). Overcoming insomnia and sleep problems: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques. London, Großbritannien: Robinson.

Rischer, A., Wieser, E., Kornhuber, J. (2010). Grübeln und sich Sorgen: Neuere Forschungsergebnisse und Psychotherapieansätze. *Psychiatrie und Psychotherapie up2date* (4), S.37–51.

<https://www.schlafgestoert.de/>

<https://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html>

(5-4-3-2-1-Übung nach Yvonne Dolan)

Die Übersetzung der Schlaffibel wurde in Kooperation mit Guidance, einem Angebot des Drogennotdienstes, erstellt.



**Notdienst für Suchtmittel-
gefährdete und -abhängige
Berlin e.V.**

Impressum

Vivantes Wenckebach-Klinikum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Wenckebachstrasse 23, 12099 Berlin

3. Auflage (Januar 2019)

كلمة الختام

حان الوقت لتطرق نفسك على كتفك! لقد قمت بالكثير في الأيام القليلة الماضية واتخذت خطوات مهمة لتحسين النوم. في الجزء الأول ، تكون قد اكتسبت معرفة عن نظافة النوم والنوم. كما تم إبلاغك عن مساعدات النوم الفعالة. في الجزء الثاني ، تعلمت طرقًا لكسر حلقات التفكير السلبية. إضافة الى ذلك ، قدمنا بعض تمارين الاسترخاء التي يمكن أن تخفض مستوى التوتر العام الخاص بك وتوفر قاعدة جيدة للنوم المريح. في الجزء الثالث ، يوميات النوم ، قمت بتسجيل كل صباح ومساء لمدة أسبوع ، كيف كان نومك ، للحصول على لمحة عامة عن عادات نومك الحالية. لقد ألهمك الجزء 4 للتأمل والمساعدة في تقييم مذكرات النوم نفسها. يرجى الحفاظ على هذا الكتيب الخاص بك! من الممكن أنك قد ترغب أيضًا في استخدامه في المستقبل.

نأمل مخلصين أن تتمكن من مساعدتك في طريقك إلى نوم مريح.

ماهم الإجراءات اللتي تريد إستخدامهم في الأسبوع المقبل؟

دون ذلك هنا من فضلك

ماهي الإجراءات اللتي لم تجربها بعد؟

هذه الإجراءات تستطيع تجربها في الأسبوع القادم
دون ذلك هنا من فضلك

هل أصبح لديك أفكار جديد من أجل نوم أفضل؟ إكتب تلك الأفكار هنا من فضلك

ضع تلك الأفكار والتأثيرات هنا بصورة مختصرة

3. بدون تناول مواد مخدرة أو كحول		
4. تقليل الشرب من القهوة وفي المساء عدم شرب القهوة		
5. تخفيف التدخين أو التوقف عنه		
6. نشاطات في النهار، في الليل عدم المبالغة في الإنجهاطات الجسدية		
7. إنشاء محيط مريح للنوم		
8. عم تناول كميات كبيرة من الطعام أو الشراب قبل النوم		
9. تفادي النشاطات المثيرة قبل النوم		
10. منطقة عازلة قبل النوم		
11. 30 دقيقة على الأقل عدم إستخدام الأجهزة الإلكترونية		
12. طقس الذهاب الى النوم		
13. عند عدم القدرة على النوم ترك السرير وغرفة النوم		
14. عدم تشغيل إضاءة ساطعة		
15. تفادي النظر الى الساعة في الليل		
16. 30 دقيقة على الأقل على ضوء الصباح		

ماذا أستفيد من قراءة كتيب النوم

انعكاس

يجب أن يساعدك الجزء التمهيدي التالي في تقييم يوميات نومك. من المهم النظر في أي من التوصيات المقترحة بشأن النظافة الشخصية للنوم والعلاجات المنزلية التي قمت بتطبيقها بالفعل ومدى فائدتها بالنسبة لك. هذا يمكن أن يرشدك إلى استخلاص استنتاجات حول أي من التوصيات والعلاجات المنزلية التي ستستخدمها لتحسين نومك في المستقبل.

تذكر: من أجل التحقق من أن الامتثال للتوصيات يؤثر حقًا على نومك ، يكون من الضروري أن تلتزم دائمًا بالقواعد التي اخترتها لمدة شهر واحد على الأقل وأن تواصل توثيق آثارها.

التفكر التالي من الأسبوع الأول سيعطيك بعض المؤشرات الأولية.

بعد الكتابة بدفتر Sleep book لمدة أسبوع على الأقل ، خذ بضع دقائق للإجابة على الأسئلة التالية

نظرة عامة

لم أستطع تطبيق النصائح لهذا السبب (تبرير قصير)	نجحت في إتباع النصائح مع النجاحات التالية: 1-6 (مفيد جدًا) 6: غير مفيد على الإطلاق	نصائح نظافة النوم (انظر في القسم 1)
		1. الذهاب الى النوم والإستيقاظ بشكل ووقت منتظم
		2. ولا غفوة في اليوم

البروتوكول الصباحي (فوراً بعد الإستيقاظ)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
كيف تشعر الآن؟ 1متنشط و 6 متعب كثيراً							
كيف حال مزاجك اليوم؟ 1 جيد جداً و 6 سيئ جداً							
متى أطفأت الضوء البارحة							
كم تقدر المدة التي إستغرقتها للغفو بعد إطفاء الضوء (بالدقائق)							
هل إستيقظت البارحة؟ كم مرة؟ وكم المجموع؟ (بالدقائق)							
متى إستيقظت نهائياً؟							
كم من الوقت إستطعت النوم؟ (الوقت في الساعات والدقائق)							
متى فارقت السرير نهائياً؟							
هل تناولت أدوية للنوم؟ (مستحضر طبي, الجرعة, الوقت)							

لماذا نمت اليوم بشكل جيد| غير جيد؟

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

البروتوكول الليلي (قبل إطفاء الضوء)

Mo Di Mi Do Fr Sa So

كيف حال مزاجك اليوم؟ 1 جيد جداً و 6 سيئ جداً							
ما مدى صعوبة تنفيذ الأعمال تطبيق منك؟ 1 سهل جداً 6 صعب جداً							
كيف كان نشاطك اليوم؟ 1 نشيط جداً 6 غير نشيط							
هل أقلت اليوم في النهار؟ إذا كانت الإجابة نعم، فأشر كم من الوقت وفي أي وقت ؟							
هل تناولت مشروبات أو طعام يحتوي على الكافيين في الآونة الأخيرة؟							
هل إستهلكت مواد طبية أو مواد مخدرة غير قانونية في الآونة الأخيرة							
كيف تشعر بنشاطك الآن؟ 1 نشط كثيراً 6 متعب كثيراً							
متى قد خلدت الى النوم؟ في الساعة والوقت							

الإمتنان في آخر النهار



إذا كنت ترغب في ذلك ، يمكنك الآن إملاء يوميات الامتنان
(انظرالى الجزء 2)

مذكرات النوم

للتحقق مما إذا كانت نصائح الالتزام بنظافة النوم التي تم شرحها كان لهم تأثير على نومك ، فمن الضروري أن تتبع النصائح المقدمة لك وكذلك لمدة أربع أسابيع على الأقل وتوثق التأثيرات باستخدام سجلات النوم أدناه. في هذا التمهيدي ، يمكنك الاحتفاظ بمفكرة في الأسبوع الأول. وللأسابيع الباقية، يمكنك طباعة أو نسخ أو إنشاء صفحات إضافية بنفسك.

مذكرات النوم الشخصية الخاصة بك

لا توجد طريقة أفضل للحصول على صورة أكثر اكتمالاً عن عادات النوم سوى مذكرات أو ملاحظات بهذا الخصوص بغرض المساعدة على تجنب الأخطاء. بهذه الطريقة ، يمكنك أيضًا التعرف على علاقات أكثر تعقيدًا بين ظروف حياتك الحالية وصعوبات النوم.

يرجى أخذ حوالي خمس دقائق للكتابة في مذكرات النوم قبل غياب الضوء ومباشرة وبعد الاستيقاظ في الصباح.

ملاحظة: بإستثناء وقت النوم المسائي ووقت الإستيقاظ لا يهتم سوى تقييمك الشخصي. إن أمكن ، فقط انظر إلى الساعة لترى متى تذهب للنوم وعندما تستيقظ وتنهض. خلاف ذلك ، لا تحتاج إلى ساعة على السرير!

الخميس

خمسة أشياء حصلت معي اليوم أنا ممتنٌ لها

الجمعة

خمسة أشياء حصلت معي اليوم أنا ممتنٌ لها

السبت / الأحد

خمسة أشياء حصلت معي اليوم أنا ممتنٌ لها

الْإِثْنَيْنِ

خمسة أشياء حصلت معي اليوم أنا ممتنٌ لها

الثلاثاء

خمسة أشياء حصلت معي اليوم أنا ممتنٌ لها

الأربعاء

خمسة أشياء حصلت معي اليوم أنا ممتنٌ لها

الإمتنان في نهاية اليوم

الإمتنان في نهاية اليوم مضع مذكرة وقلماً على طاولة السرير أو على وسادتك، قبل الذهاب إلى الفراش، اكتب قائمة بخمسة أشياء حدثت في ذلك اليوم والتي يمكنك أن تكون ممتناً لها.

يمكن لهذه الأشياء أن تكون صغيرة جداً، أو أشياء تبدو عادية. السبب: بداية ونهاية اليوم هم الأوقات التي يجب أن تفكر بهما وتغيرهما. عقلنا يبدو بأنه يجذب مغناطيسياً للأشياء السلبية: على سبيل المثال، أجزاء كبيرة من وقتك تُنفق في التفكير حول الأخطاء المُرتكبة في الماضي („لو كُنت قد فعلت فقط هذا أو ذاك، كان من الممكن أن يكون ...“) أو أنه قلق بشأن المستقبل („ماذا سأفعل، عندما ...؟ „)

يعتقد العقل أنه يقوم بواجبه لحمايتنا من الخطر، لكنه في الواقع يجعلنا أكثر توتراً وقلقاً. لحسن الحظ ، يمكننا توجيه إنتباهنا بوعي للتركيز على الإيجابيات. ممارسة „الامتنان في نهاية اليوم“ هو علاج مناسب ضد العادة، التي تجعلنا نستمتع في تخيل الكوارث والحوادث التي لم تحصل بعد. التركيز على الأشياء الجميلة الموهوبة للشخص هو عكس النهوض بالقدم الخاطئة. وقد تبين أن إنشاء دفتر مذكرات إمتنان والكتابة فيه يوميا تساعد على تحسين النوم، وتقليل الألام الجسدية، وزيادة السعادة والقدرة على التعامل مع التغييرات. (ايمونس ومكولوغ ، 2003

Nach Bays (2015, S. 48f.)

استرخاء العضلات بشكل تدريجي برعاية (PME to Jacobson)

لفعل هذا التمرين، انتقل إلى غرفة حيث يمكنك البقاء فيها دون عائق لمدة 10 دقائق على الأقل. تأكد من إرتدائك ملابس مريحة وإجلس أو إستلقي بشكل مريح. أغلق عينيك أو أنظر إلى نقطة أمامك لا تتحرك. نفذ عملية الشهيق والزفير مع تحريك البطن عدة مرات.

إنقل الآن انتباهك إلى يدك اليمنى وأجعلها كقبضة ضيقة. حافظ على تنفسك بهدوء لبضع ثوان (على سبيل المثال ، يمكنك العد بالمقلوب ببطء: "خمسة ، أربعة ، ثلاثة ، إثنان ، واحد"). وفي المرة القادمة التي تفعل فيها الزفير ، حرر قبضة يدك وإرخي يدك اليمنى. ركز إنتباهك على الأحاسيس في يدك - ما الذي يمكن أن تشعر به في أصابع يدك الفردية؟ هل يمكنك أن تجعل يدك أكثر استرخاء قليلا؟ طبق هذه الطريقة على جميع عضلات جسمك. ،تستطيع البدء باليد اليمنى ، ثم إنتقل إلى اليسرى. شد ذراعيك على التوالي. ثم إنتقل إلى القدمين والساقين والجذع (الأرداف والبطن والصدر)؛ ثم الى الأكتاف وعضلات الوجه (وخاصة عضلات الفك). وأخيرا ، التركيز على التنفس الصادر والوارد والشعور بالاسترخاء في جميع أنحاء الجسم.

ستجد على الإنترنت مجموعة كاملة من الملفات الصوتية المجانية من أجل الاسترخاء التدريجي للعضلات ، والتي يمكنك إستخدامها خلال أدائك للقسم الأول.

التوقف لفترة قصيرة

التوقف لفترة قصيرة إذا كنت تعاني من حالة إجهاد في وقت ما خلال النهار، فتوقف و حاول التفاعل مع ما يحدث. هذه هي الخطوة الأولى للخروج من وضع الطيار الأتوماتيكي.

المراقبة.

راقب الأحاسيس في جسدك. أيضا مشاهدة كل مشاعرك ، ومزاجك وأفكارك. حاول إدراك الكثير من حواسك قدر الإمكان.

التنفس.

جمع انتباهك ووجه إلى نفسك.

التوسع.

وسع إدراكك على كامل جسدك، على أحاسيسك ووضعتك وحاول أن تبقي الأمر كله برفق في انتباهك.

الاستجابة بوعي.

كن واعياً على تصرفاتك السلوكية (عوضاً عن ردة فعل لا إرادية)، فكر في كل ما هو مطلوب منك فعلاً في الموقف وكيف تنتبه على نفسك بنفسك. مهما حدث في عقلك وجسمك، فالأمر متروك لك لتقرر كيف تريد أن تتصرف بهذا الموقف.

Nach Bowen, Chawla, & Marlatt (2012, S. 112).

خمسة أشياء تسمعها (على سبيل المثال "أسمع سيارة تمر...") وأخيراً ،
خمسة أشياء تشعر بها
على سبيل المثال ("أستطيع أن أشعر بالكرسي في ظهري").

ثم قم بتسمية أربعة أشياء يمكنك رؤيتها وسماعها وشعورها. بهذه الطريقة
ستكمل وبعدها تسمي ثلاثة أشياء ومن ثم اثنان وأخيراً شيء واحد.
يمكنك إنهاء التمرين بعد مرة واحدة ، أو يمكنك البدء من جديد.

في تنفيذ هذا التمرين ، لا يوجد صح أو خطأ.
الهدف الوحيد هو أن تسترخي. أي شيء يجعلك تشعر بالارتياح مسموح به.

على سبيل المثال ، إذا قمت بتسمية نفس الأشياء مرارًا وتكرارًا ، فهذا هو
بالضبط إدراكك الحالي. وإذا تسألت فجأة ، أثناء التمرين ، عن الرقم الذي
توقفت عنده ، أو لاحظت أنك تفكيرك أصبح في مكان آخر، فقط تابع وانتقل
إلى المكان الذي تشعر بالراحة فيه.

تمارين الإنتباه ساعة الرمل

يسمى تمرين الساعة الرملية بهذا الاسم ، لأنه في أثناء التمرين يتغير التركيز
من أوسع ليصبح أضيق على التنفس وأيضاً بسبب العودة إلى الإدراك
الوقتي للوضع الحالي.

الإحتراس والإسترخاء

الليل والنهار

يمكن القيام بالتمارين التالية في كل مكان وفي أي وقت ، بسبب قصرهم وسهولة تطبيقهم. يمكنك استخدام تمرينات الهدوء في أوقات الضغط والإجهاد ,عندما تكون مستاء من شيء ما. درب نفسك على أن تكون أكثر انتباهاً وحذراً للتحديات اليومية. يمكنك أيضًا استخدام التمارين خصيصًا لمشاكل النوم ، والاسترخاء والتركيز على اللحظة الحالية. عندما تكون مدركاً لأحاسيسك في الوقت الحاضر، فهذا سيساعدك على إدراك شعورك في الوقت الذي أنت فيه، مما يساعد على عدم تبديد طاقتك في الأفكار اللذي. فالهدوء يجلب الإسترخاء.

بشكل عام ، الذهن يشبه العضلات التي تدرّبها - وكلما مارست التمارين بشكل أكثر، كلما كان من الأسهل عليك القيام بالتمارين واستخدامها لنفسك والإستفادة منها.

تمرين 1-2-3-4-5

(nach Yvonne Dolan)

يمكن أن يساعدك تمرين الاسترخاء هذا على إطلاق الأفكار المتعبة والعودة برفق إلى حاضرك، هنا والآن". و يمكن لهذه التمارين مساعدتك أيضًا على النوم وتخفيف القلق.

خذ لحظة واجعل المكان مريح قدر الإمكان. ابدأ بعينين مفتوحتين. إذا كانت عيناك تريدان الإغلاق في أثناء التمرين ، فعليك الاستسلام لذلك.

الآن ، وجه نظرك إلى نقطة في الغرفة وسمي بصوت عالي أو في عقلك خمسة أشياء تراها (على سبيل المثال ، "أنا أرى المصباح") ، ثم ...

مواضيع

اليوم والوقت الذي سأفكر فيهم بمواضيع معينة تشغلني

سأذهب الى مكان معين

سأنهي التفكير عن طريق تبديل الغرفة في هذه الساعة المحددة

مواضيع

اليوم والوقت الذي سأفكر فيهم بمواضيع معينة تشغلني

سأذهب الى مكان معين

سأنهي التفكير عن طريق تبديل الغرفة في هذه الساعة المحددة

مذكرات التفكير

غالبًا ما تتعامل المؤثرات والمخاوف المتكررة مع حالات ومواقف مهددة ، ويصاحب هذه المواقف شعور بالخوف، وكثيراً ما يتم إدراكها من قبل العقل كأمر سلبي أو نوع من التوتر. وبالتالي فإن عملية كتابة "المخاوف" الخاصة بك يمكن لها أن تخفف من هذه الأعراض وتشجعك على النوم. يمكنك أيضًا تجربة "التخطيط المدروس" - وهو أسلوب العلاج السلوكي المعرفي. ما عليك سوى كتابة أهم المواضيع الحالية التي تدور في ذهنك ، ومن ثم اُجّل التفكير الى وقت آخر ، أو الى فترة زمنية محددة (ساعة واحدة كحد أقصى) وغرفة محددة (خارج غرفة النوم!) الى الأيام القادمة (انظر Riescher et al. , 2010).

مواضيع

اليوم والوقت الذي سأفكر فيهم بمواضيع معينة تشغلني

سأذهب الى مكان معين

سأنهي التفكير عن طريق تبديل الغرفة في هذه الساعة المحددة

إذا كان لديك أي أفكار أخرى، خذ دفتر الملاحظات الذي بجانب سريرك ، وإكتب الفكرة، وقرر أن تتدبر بالموضوع في اليوم التالي.

المكوث مستيقظاً في السرير ليس كارثة: يريح الجسم نفسه أيضًا عندما تستلقي في السرير دون أن تنام. أخبر نفسك ، "أنا أستريح قليلاً الآن. إذا لم أنم ، هذا ليس سيئاً على الإطلاق. جسمي لا يزال بالرغم من ذلك يستريح ". من ناحية مرحلة الراحة والاسترخاء لجسمك مفيدة. ومن ناحية أخرى ، تساعد هذه الإستراتيجية على عدم وضع الكثير من الضغط على النوم ، والذي قد يؤدي أحياناً إلى النوم. ومع ذلك ، إذا كنت مستيقظاً تماماً أو بدأت في التأمل ، فيجب أن تنهض ولا تذهب إلى السرير حتى تشعر بالتعب أو تستفيد من كتيب الأفكار (دفتر الملاحظات) انظر الصفحة التالية

الاسترخاء: إبحث عن طريقة الاسترخاء التي تناسبك: اليوغا اللطيفة ، استرخاء العضلات التدريجي ، التدريب الذاتي ، تمارين التنفس ... قائمة طرق الاسترخاء طويلة ومتنوعة. طرق الاسترخاء مفيدة للغاية في التعامل مع ضغوط الحياة اليومية. لديهم تأثير إيجابي على الراحة البدنية والاسترخاء على العقل. من المهم أن تمارس أسلوب الاسترخاء الذي اخترته بانتظام ، حتى إذا لم تكن متوتراً. من خلال التمارين يمكن ترسيخ تمارين تطبيقية مفيدة للجسد. يمكن أن يؤدي الاسترخاء الناجح إلى لعب دور رئيسي في العثور على دورة نوم واستيقاظ صحية. للاطلاع على مجموعة من التمارين ، انظر الصفحات 18-21.

Nach Espie (2010, S. 153–173)

طرق للخروج من دوامة الأفكار

كثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم أفادوا بأنهم مرهقون جسدياً ، لكنهم يواجهون مشاكل في التوصل الى الهدوء. لهذا السبب نريد أن نكرس الجزء الثاني لهذا الموضوع. ستساعدك التمارين التالية على التعامل مع مشاعر الأرق ، والأفكار والمخاوف المتكررة.

إختتام اليوم بشكل عقلي: في السرير أنت تهتم بشكل رئيسي على الأرجح بالأفكار حول اليوم السابق أو التخطيط لليوم التالي؟ قد يكون من المفيد أن تأخذ 20 دقيقة كل يوم في وقت مبكر من المساء (على سبيل المثال ، حوالي الساعة 19) إلى "وضع يوم إجازة". اجلس مع مخطط موعذك ، وجهاز الكمبيوتر محمول وقلم إلى مكان لا تتعرض فيه للإزعاج. فكر فيما حدث خلال اليوم ، وكيف سارت الأمور وكيف تشعر حيالها. اكتب بعض النقاط الأساسية في دفتر الملاحظات - ما الذي وجدته جيداً أو ممتعاً ، ما هو أقل جمالاً؟ اكتب أي شيء تعتقد أنه تم تركه مفتوحاً ويجب تنفيذه في قائمة المهام. الآن خذ التقويم الخاص بك وخطط لليوم التالي - أي التواريخ باتت معلقة ، ما الذي يجب عمله؟

حاول تنفيذ هذه المهام في 20 دقيقة. ثم أغلق "الفصل" وانهي الجزء "النتائج" من يومك بهذه الطريقة. عندما تكون في السرير ، تذكر أنك قد قمت بكل مهامك بالفعل عن اليوم السابق وخططت لليوم القادم.

هل كنت تعلم...

آليتان تحددان دورة النوم والاستيقاظ ماهو حاسم جدا: هو توازن النوم ،الذي يؤثر على رغبة النوم لدينا ، و „الساعة الداخلية“ لدينا ، التي تتحكم بنا عندما ننام، ببساطة كلما استيقظنا أكثر، كلما أصبحنا أكثر تعباً. تماما كما نشعر بالعطش لفترة طويلة إن لم نشرب أي شيء. التغيير من الضوء إلى الظلام يقوم بإعلام جسمنا، ليلا أو نهارا، ويتحكم في توزيع هرمونات الميلاتونين للنوم (في الظلام) و (في ضوء). التفاعل بين هاتين الآليتين يؤدي عادة إلى نوم صحي. على ما يبدو تلقائيا ترتفع الحاجة عند بعض الأشخاص ذوي النوم الجيد أثناء أوقات الليل ومع وجود الضوء يصبحون نشيطين. إذا كانت ساعتنا الداخلية غير متوازنة ، فستكون اضطرابات النوم هي النتيجة. ولذلك، تعتيم غرفة النوم في الليل والتزود في الصباح „بأشعة الشمس“ هي مفيدة جدا في استعادة دورة النوم والاستيقاظ الصحيين.

Nach Espie (2010, S. 20f.)

16 بعد الاستيقاظ في الصباح ، إن أمكن ، اجلس على الضوء لمدة نصف ساعة تقريبًا.

حتى في النهار الرمادي المغطى بالغيوم ، فإن ضوء النهار في الخارج يكون أكثر إشراقًا من إضاءة الغرف الاصطناعية . يساعد ضوء النهار في الصباح على تثبيت دورة النوم والاستيقاظ في نفس الوقت له تأثير على تحسين المزاج.

Nach Espie (2010, Kap.7)

مهم

الأكثر فعالية هو تنفيذ توصيات نظافة النوم السابقة في مراحل. لأنه بالنسبة للبعض ، فإن الالتزام بالتوصيات هو الإقلاع عن العادات القديمة مما يعني تغيير كبير في نمط الحياة. إبدأ بدمج إسبوع في إسبوع التوصيات المذكورة أعلاه في حياتك اليومية وأعطي لنفسك وقتاً لتثبيت العادات الجديدة، لان الهدف هو العثور على روتين مسائي هادئ مساعد على زيادة الوعي في استخدام الكافيين والنيكوتين والكحول، كما في ذلك اتباع نظام غذائي متوازن، وبهذا ستكون احتمالات النوم الصحي عالية جداً.



13 إذا كنت لا تستطيع النوم إنهض و اذهب إلى غرفة أخرى. ابق هناك هكذا لفترة طويلة ، حتى تشعر بالتعب والتعب ثم عد الى غرفة النوم مجدداً, لتستطيع النوم.

إذا كنت مستلقياً في السرير أو قلق من شيء، فإن عقلك وجسمك سيربطان هذ اللحظات الغير سعيدة مع سريرك
قد يزيد هذا من مشاكل نومك.
اقرأ التعليمات التالية للتأمل في الجزء الثاني من كتيب النوم.

14 لا تُعرض نفسك للضوء الساطع عندما تستيقظ في الليل.

يجب أن تكون غرفة نومك مظلمة بما فيه الكفاية بمجرد إطفاء الأنوار في المساء. اربط الستائر أمام النوافذ لتنظيم دخول الضوء من الخارج. عندما تستيقظ في الليل ، تجنب مصادر الضوء الساطع حيث يعطي الضوء للجسم الإشارة إلى أنه النهار وأنه وقت النشاط.

15 تجنب النظر إلى الساعة.

النظر إلى الساعة يسبب مباشرة أفكار مثل („الساعة الثالثة: لن أستطيع النوم هذه الليلة مجدداً!“) والتفاعلات الجسدية (التوتر والإثارة) تزيل الصفاء الذي تحتاج إليه الى النوم. من الأفضل تشغيل المنبه الخاص بك بحيث لا يمكنك رؤيته.

11

لا تستخدم قبل ذهابك الى النوم أي أجهزة إلكترونية كالهاتف المحمول، أو اللابتوب أو التلفاز أو أجهزة أخرى

الضوء الإلكتروني عند المساء يجعلك تصبح مستيقظاً ويغير إعدادات الساعة الداخلية لديك، علاوة على ذلك الرسائل الهاتفية تغيير من الحالة العاطفية وتجعل النوم أصعب.

12

إمنح نفسك بانتظام طقس هادئ للنوم.

إجراءات منتظمة ومتناسقة لضبط العقل والجسم على النوم. لا ينبغي على الطقوس أن يستغرقوا وقتاً طويلاً، على سبيل المثال أغلق الباب الأمامي، أطفأ الأضواء، خذ حماماً للاسترخاء أو دش، إشرب كوب من الشاي العشبي، فرشاة الأسنان، تغيير الملابس، الاستماع إلى موسيقى الاسترخاء، إلخ.

إذا كنت حساسا ، فيمكنك شراء نظارات النوم وسدادات الأذن. وعموما ، ينبغي أن تكون غرفة النوم مكانا للراحة والنوم ولا تكون مرتبطة بأنشطة أخرى. ولذلك ، فمن المنطقي استخدام غرفة النوم للنوم حصرا (والمداعبات والجنس) بدلا من العمل ، ومشاهدة التلفزيون أو تناول الطعام.

8 قبل الذهاب إلى الفراش يجب أن لا تستهلك كميات كبيرة من الطعام / أو الشراب. إذا استيقظت في الليل ، فيجب عليك عدم تناول أي شيء على الإطلاق.

في المساء ، يُنصح بالوجبات الخفيفة والمشروبات الساخنة ، لأن الطعام اللذي يكون صعب الهضم يؤثر سلبياً على النوم، والطعام الخفيف الدافئ يساعد على النوم. لذلك عموما ، يجب أن لا تشرب الكثير قبل الذهاب إلى الفراش لتجنب التبول الليلي. إذا كنت تستيقظ في الليل ، يمكنك إعداد مشروب ساخن (مثل شاي الأعشاب) في المساء ووضعه في السرير في وعاء حراري.

9 تجنب النشاطات المثيرة للمشاعر قبل أوقات النوم بفترة قصيرة.

وتشمل هذه النشاطات على سبيل المثال أحاديث أو نزاعات أو أفلام مثيرة أو كتب متعبة أو عمل مرهق

10 إنشاء "منطقة عازلة" بين حياتك اليومية ووقت النوم.

إذا كنت لا تزال عقليا مشغول في تنظيم اليوم التالي أو في العمل أو في أحاديث شاقة فسيكون من الطبيعي أن تجد صعوبة كثيراً في النوم. إترك الحياة اليومية خلفك من خلال جعل فترة للإسترخاء قبل النوم. إذا وجدت صعوبة في ترك المهام والقلق والتفكير، فاستخدم دفتر يوميات حيث يمكنك كتابة هذه الأشياء في دفتر المذكرات.

5 لا تُدخن قبل النوم أو الأفضل أن تتوقف عن التدخين كلياً

النكوتين يسبب إضطراب في النوم. لذلك يُنصح بعدم التدخين في الليل. التدخين مع شرب الكحول يؤثران بشكل سلبي كبير على النوم. وفضلاً عن ذلك يقيدان وظائف الرئات، اللتان بدورهما أيضاً تؤثران على النوم. تكون الإستفادة سوءاً النفسية أم الجسدية كبيرة جداً للأشخاص اللذين يتوقفون عن التدخين. فائدة أخرى: بأن التدخين غالي الثمن ومدخرات التدخين يمكنك الإستفادة منه. إسأل المعالجين عن الإمكانيات الموجودة للتوقف عن التدخين.

عند المساء

6 حاول أن تكون نشيط في النهار! وتغادي النشاطات الجسدية المرهقة في الليل قبل النوم.

يتم تعزيز نظام النوم الصحي من خلال النشاطات البدنية خلال اليوم. هنا تستطيع على سبيل المثال ممارسة الرياضة، أو المشي السريع والنهار المفعم بالعمل له تأثيره أيضاً. إستخدم الدرج كلما أمكن ذلك وتجنب إستخدام المصاعد والسلالم المتحركة. لن النشاط البدني يفعّل النظام العصبي، مما في ذلك يؤدي الى إضطراب في النوم. لذلك ينصح بالتخلي عن الرياضة في الجسدية في الليل.

7 رتب غرفة النوم الخاصة بك وإجعلها مكان داعم للنوم. (الحرارة، الضوء، الأصوات)

تأكد من تهوية غرفة نومك قبل النوم. مناخ النوم المثالي هو حوالي 18 درجة ، لأنه أثناء النوم تنخفض درجة حرارة أجسامنا. إذا كان الجو دافئاً جداً في الغرفة ، يصبح النوم مضطرباً. تأكد من أن لديك أيضاً بيئة هادئة ومظلمة في غرفة النوم.

تجنب إستهلاك المواد المنشطة كالكحول أو المهدئات أو وصفات إخرى غير طبية كالمخدرات و المنشطات أو مواد أخرى غير قانونية.

في الوهلة الأولى يبدو الكحول كمساعد جيد على الغفو. ولكن في الواقع حتى الكميات القليلة من الكحول تؤدي الى اضطراب النوم. خصوصاً في القسم الثاني من الليل يؤدي الكحول الى نوم غير مريح و إستيقاظ متكرر.

لذلك عند وجود مشاكل في النوم يجب عليك التخلي عن الكحول. إستهلاك المواد المهدئة كالحشيش أو المواد المحفزة الأخرى كالمنشطات مثل الآم فيتامين، ينصح بالإبتعاد عنهم، لان هذه المواد تؤثر على نمط النوم بشكل سلبي كبير.

في حالة إيقاف الكحول أو المنشطات أو أدوية غير شرعية بعد مدة معينة من الإستهلاك، قد يحتاج الأمر الى أسابيع أو أشهر ليعود الجهاز العصبي والنوم الى حالتها الطبيعية.

مثل هذه العمليات لا تتسارع من قبل إتخاذ مضادات من قبل الأطباء. في عملية إزالة السموم عن طريق الدخول الى المصح من الطبيعي أن يواجه المريض صعوبة في النوم.

ولكن هناك شي مهم جداً كإعطاء فرصة للجسد للعودة الى حالته الطبيعية دون بالإستعانة بالعقاقير أو الأدوية.

من 6 الى ثماني ساعات قبل الذهاب الى النوم عدم تناول مشروبات تحتوي على الكافيين.

من المعروف أن القهوة هي من (المنبهات). ولكن ليس القهوة فقط هي من المنبهات. الشاي الأسود والأخضر والكولا ومشروبات الطاقة وغيرها من المشروبات المحلاة بالسكر لهم تأثير مماثل على الجهاز العصبي.

يتوقف الأمر على حساسية الشخص ولكن بصورة عامة إستهلاك الكافيين يؤثر سلباً على النوم، لذلك ينصح بعدم شرب مشروبات أو أغذية تحتوي على الكافيين من 6 الى ثماني ساعات قبل النوم، من المستحسن أيضاً تخفيض كمية الكافيين عند الأشخاص الذين يعانون من اضطراب النوم. يفضل أيضاً وضع قناع عيون وسدادات إذن.

في الإجمال: غرفة النوم يجب أن تكون مكان هادئ وليس مكان مخصص لنشاطات أخرى. لهذا السبب من المفيد جداً أن يتم إستخدام غرفة النوم فقط للنوم والحنان والجنس فقط وليس لإغراض أخرى.

معلومات مهمة عن النوم ونظافة النوم

نصائح نظافة النوم

الى العوامل اللتي تؤثر على النوم بشكل سلبي يُنسب سلوكيات معينة تعيق سلوكيات نظافة النوم. تهدف التوصيات التالية الى تفادي ظروف وسلوكيات معينة مسببة لمشاكل النوم، وبالمقابل تدعم السلوكيات الداعمة الى للنوم.

في النهار

1 تنظيم أوقات النوم وحتى في عطلة نهاية الأسبوع.

الروتين اليومي كالإنتظام في النوم والطعام هم أساس لنظام متزن للجسد. مهم بشكل خاص، الإستيقاظ بإنتظام بأوقات معينة ثابتة، لِن هذه الطريقة تساهم في بناء نظام بيلوجي ثابت.

2 لا للقيولات في النهار!

التعب الطبيعي في المساء يساعدنا على الغفو. القيلولة النهارية تنقص الشعور بالتعب عند المساء، مما يؤدي الى صعوبة الغفیان عند أوقات النوم المسائية. عند عدم قدرتك على مقاومة القيلولة النهارية، فحاول بشدة بأن تكون قيلولتك لا تزيد عن أكثر من 15 دقيقة.

كُتيب النوم

هل واجهت الوقت الماضي صعوبة عند الغفیان، صعوبة في النوم الجيد أو في الإستيقاظ براحة عند الصباح؟ في هذا الكتيب الصغير نريد إعطائك معلومات مهمة ونصائح عن موضوع نظافة النوم. نظافة النوم هي عادات وظروف داعمين للنوم الصحي.

مشاكل عدم القدرة على النوم في الليل في مرة واحدة يتم معالجتها بمساعدة أدوية عقلية. كثير من الأشخاص يتغلبون على مشاكل النوم بمساعدة أدوية طبية، ويستخدمونها لسنوات، مع العلم بفقد الأدوية على تأثيرها الأصلي وإلى جانب أعراضها الجانبية. الأدوية العقلية ليست الخيار الأول لمعالجة مشاكل النوم. لأن هذه الأنواع من هذه الأدوية قادرة في البداية على تخفيف أعراض مشاكل النوم ولكن على المدى الطويل، يؤدي إلى الإدمان وإلى جانب ذلك يرفعون من حدة مشاكل النوم. فضلاً عن ذلك يعيقون الأشخاص المصابين بالبحث عن أصل المشاكل. في القسم الأول من هذا الكتيب سنقدم لك أهم النصائح المهمة عن موضوع نظافة النوم. هذه النصائح ستقدم لك أفكاراً عن مصادر الإضطراب وكيفية تحسين النوم مستقبلاً بشكل مثالي. سيتبع الأسباب بشكل متواصل إيضاحات قصيرة عن خلفية الموضوع. في القسم الخلفي من هذا الكتيب ستجد كتاب مذكرات شخصي للنوم عن التجارب والإنعكاسات على أنماط النوم، وفي هذا الكتيب ستدوون أيضاً تجاربك الشخصية و النصائح المقترحة. في هذه الطريقة سيدعمك هذا الكتيب بدعم نفسك بنفسك بشكل فعال.

هل كنت تعلم...

ليس كل شخص بحاجة الى ثمانية ساعات نوم

إستيقاظ متكرر خلال الليل أمر شائع وعادي

النوم يتغير مع مرور الوقت

مع الكبر يصبح من النادر قليلاً النوم العميق، ولكن عوضاً عن النوم العميق يصبح هناك مراحل نوم خفيفة أكثر بالمقارنة بمراحل النوم العميقة. وحتى نمط النوم يتغير مع الوقت. عند كبار السن هناك أعراض متكررة كالإستيقاظ المتكرر في الليل والإستيقاظ صباحاً.

الفهرس

المقدمة

هل كنت تعلم	04
تعليمات إستخدام كتيب النوم	05

معلومات مهمة عن النوم ونظافة النوم

توصيات عن نظافة النوم	06
هل كنت تعلم	13

عندما تبقيك الأفكار على يقظة

طرق للخروج من دوامة الأفكار	14
مذكرة التأملات	16
الإحتراس والإسترخاء	18
الإمتنان في نهاية اليوم	22

كيف أنام وأستيقظ براحة

كُتيب النوم	25
-------------	----

ماذا أستفيد من قراءة كتيب النوم

الإنعكاس	28
----------	----

كلمة الختام

المصادر	32
---------	----

الكتاب

M.Sc. Psych. Jeanine A. Narrog



Dipl. Psych. Simone Engländer



M.Sc. Psych. Anne Lang



Dr. Deniz Cerci



Mohamed Baraa Shooman



كُتيب النوم

مساعدة فعالة ضد مشاكل النوم والقلق



Abteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Vivantes Wenckebach-Klinikum