

النوم

ان للنوم دوراً مهماً في راحتنا وسعادتنا. ومع ذلك، فإن الصعوبات في القدرة على النوم ومشاكل النوم، هي جزء من حياتنا، وهي شائعة بدرجة كبيرة. وقد تكون أسباب المشاكل في النوم متعددة، ولا يكون بمقدور الشخص نفسه، التأثير على كل تلك الأسباب. ومع ذلك، فانه هناك العديد من الأشياء، التي يمكن القيام بها من اجل تحسين القدرة على النوم وتسهيله.

- ان الرياضة والنشاط إثناء النهار، يجعل من السهل النوم في المساء. فَمُ بالتمشي في الهواء الطلق ومارس الرياضة، فَمُ بالأعمال المنزلية، اللعب وإقضي الوقت مع الأطفال، أو إلتقي مع الأصدقاء. تجنّب مع ذلك، القيام بأي رياضة شاقّة تحديداً قبل الخلود الى النوم.
- يمكن للتدخين، السكر والمشروبات التي تحتوي على نسبة من الكافيين، مثل القهوة والشاي. تجنّب تناولها قبل الخلود الى النوم.
- إذا كانت لديك أشياء كثيرة تدور في بالك، فأكتبها حينها في النهار على الورق. فلا جدوى من التفكير بها في الليل.
- ان ضوء جهاز التلفاز، الهاتف النقال أو الحاسوب (الكمبيوتر)، يمكن له ان يُنشِط. تجنّب مشاهدة تلك الأجهزة قبل الخلود الى النوم. وتجنّب كذلك مشاهدة الأفلام والأخبار المثيرة والمؤثرة في المساء وقبل الخلود الى النوم.
- أخلق لنفسك شعائر وطقوس ممتعة ومُحبذة، والتي تمارسها وتقوم بها قبل النوم: قم بجولة قصيرة بالمشي، إفتح النافذة للحظة وفُقم بتهوئية وتبديل الهواء وإجعله مُنعشاً في غرفة النوم، فُقم بالإستحمام/ بغسل الجسم، إشرب قدحاً من شراباً دافئ، إستمع الى الموسيقى المُحبذة أو إقرأ كتاباً لبعض الوقت.
- حافظ على توقيتات منتظمة للنوم والإستيقاض. إذهب الى سريرك حينما تكون انت نعساناً.
- حتى وان كنت قد سهرت في الليلة الماضية، نم قيلولاً قصيرة في النهار ولمدة (١٠ - ٢٠ دقيقة) كحدأ أقصى.

إذا لم تقدر على النوم:

في بعض الأحيان، يكون الشعور بان الجسم غير مُرتاح، او ان أفكاراً مختلفة تدور في الرأس. ويكون حينها من الصعب النوم.

يمكن التدريب على تهدئة الفكر والبدن.

- عادة ما تشعر عند السهر في الليل، بان الأشياء أكبر حجماً وأكثر صعوبة عما هي عليها في الحقيقة. ليست هناك جدوى من التفكير بالأشياء خلال الليل. يُفضّل ان يتم مواجهة الصعوبات أثناء النهار.
- تحدّث مع نفسك بهدوء، فُلّ لنفسك، بانه يوجد الآن وقت ورخصة للراحة.
- يمكنك ان تحاول الإستعانة بالمُخيّلة (التخيل وتصور الأشياء) في عملية تهدئة الفكر. قد يتطلب القدرة على إستخدام المُخيّلة الى بعض التمرّن والتدريب. إذا لاحظت بان افكارك تشرد الى أمور اخرى، عُد فقط من جديد الى تخيلاتك وتصوراتك.
 - ضع بمخيلتك الأفكار المُزعجة في صندوق، وإرميها نحو الأسفل من مكان عالٍ ما. يمكنك أيضاً ان تضع ذلك الصندوق في مكانٍ آمنٍ لينتظر حتى الصباح.
 - تصوّر في مُخيّلتك، علامة "قف!" حمراء، والتي توقف تدفق وسيل الأفكار.
 - تصوّر في مُخيّلتك، مرج (حقل، مرعى) وقطيع كبير من الأغنام. وإحسب عدد الخراف التي تقفز من فوق السياج.
 - تصوّر في مُخيّلتك، مكان هادئ وآمن، حيث يمكنك الإستراحة فيه. تخيّل كيف يبدو شكل ذلك المكان، وكيف تبدو الرائحة التي تفوح في المكان وما طبيعة الأصوات التي تُسمع في ذلك المكان.
- ان شدّ وتثبيت الإنتباه من خلال الحواس الشخصية، للخروج من دوامة الأفكار هو امر يساعد على التهدئة: شدّ إنتباهك الى: ماهي الأصوات التي تسمعها أو ما شعورك وإحساسك باللحاف (الغطاء) أو الوسادة.
- بإمكانك القيام بتمارين الإسترخاء، إذا كنت تشعر بان جسمك مشدود ومتوتر. بإمكانك الإستماع الى تمارين الإسترخاء، على سبيل المثال من على موقع "اليوتوب": goo.gl/VmJ9Eg
- إذا لم يأتيك النوم بعد مرور ٢٠ دقيقة، إنهض من السرير وفُقم بعمل شيء ما هادئ ومريح: على سبيل المثال إقرأ كتاباً، إستمع الى موسيقى هادئة، فُقم بعمل تمارين إسترخاء أو أكتب على الورق تلك الأشياء التي تدور في بالك. وعُد الى السرير ثانية من بعد ان تكون قد تعبت.
- لا تُفرط وتزيد في المحاولات من اجل النوم، لانه غالباً ما يؤدي ذلك الى الشعور بالإحباط واليأس، ويجعل من عملية الرقود الى النوم أكثر صعوبة من الأول. وإذا كنت لا تستطيع النوم، فحاول ان تتعامل مع نفسك بودية ولطفٍ أكثر.
- يُفضّل ان تكون في الليل بوضع الإستراحة والإسترخاء، حتى وان لم تكن نعساناً. ففي كثير من الأحيان، يشعر الناس الذين يعانون من مشاكل في النوم، وكأنهم لم يناموا خلال الليل على الإطلاق. وعادة ما يكون الإنسان حينها، قد نام لفتراتٍ قصيرة، حتى وان لم يكن هو بنفسه قد لاحظ ذلك.

ماذا لو إستيقظت/ إستيقفت على كوابيس:

- عندما تستيقظ على كوابيس، ذكّر نفسك، بان المسألة مُجرّد حلم وبانك في أمان.
- إجلب الى غرفة النوم أغراضاً وأشياءاً، والتي تذكرك بانك في أمان. وعندما تستيقظ من الكابوس، شدّ إنتباهك الى تلك الأغراض.
- إنهض من السرير وقم بعمل شيء مريح. يمكنك على سبيل المثال ان تشرب كأساً من الماء، تقرأ كتاباً او تستمع الى موسيقى مُريحة.
- إذا إستيقظت مراراً وتكراراً على كوابيس، فبإمكانك كتابة الحلم على الورق، او من ان تسرد الحلم بصوتٍ الى احد الأشخاص المُقربين او لأحد الأخصائيين المهنيين.
- بإمكانك ايضاً رسم الحلم أو التخيلات والتصورات التي تأتي في الحلم على الورق.
- في الليل وعندما تكون وحيداً، فقد تبدو الأشياء والذكريات المؤسفة، وكأنها لا تُطاق ولا تُحتمل. ان تهدئة النفس امر مهم. وغالباً ما يكون هذا هو الشيء الوحيد الذي يمكن التأثير فيه خلال الليل. وقد يكون من الجيد ايضاً، ان تُذكر نفسك بانه، حتى وان شعرت بان الليل يبدو طويلاً، فان الصباح يشرق في النهاية دائماً.

لا تتردد من الحديث عن صعوباتك في النوم مع المقربين إليك، الطبيب، الممرضة الصحية، الباحث/ المُعالج النفسي او مع اي شخصٍ مهني متخصصٍ. ان الحديث، تمارين الإسترخاء وغيرها من الوسائل والطرق، تساعد كلها بالحصول على نوم افضل.