



منومات ولكن خير دوائية

نشرة تثقيفية: المبادئ الأساسية للنوم الصحي SLEEP HYGIENE

ملهم زهير الحراكي

دراسات عليا في الأمراض النفسية، أخصائي العلاج النفسي للأطفال والمراهقين من جامعة هامبورغ

drheraki@hotmail.com - www.laham-home.com
www.arabpsynet.com/Documents/SleepHygiene.pdf

مقدمة

إنَّ النوم آيةٌ من آياتِ الله الدالة على قدرته، فقد جعله راحةً وسياحةً لنا ليلاً ونهاراً. قال تعالى: ((وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمِعُونَ)) الروم / 23.

أما أن النوم راحة فهو أمر مفهوم؛ أما أنه سياحةٌ وذلك لما في النوم من أحلامٍ، فالحلم من وجهةٍ نفسيةٍ رحلةٌ سياحيةٌ مثيرةٌ، نجول بها في عوالم غريبةٍ لطيفةٍ خفيه، رحلةٌ لا يقبدها أي قانونٍ معروفٍ، تفرحنا أو تحزننا، تمتعنا أو ترعبنا، تختلط فيها كل المشاعر، وتمتلئ برموزٍ مكثفةٍ تختار بما عقولنا. الحلم فسحةٌ لنا لكي نفرغ ما حملناه من تعب اليوم الحاضر وهمومه، ممزوجةٌ مع صراعات الماضي وآلامه، فيها نكهة المستقبل؛ آماله ومخاوفه.

- ◆ النوم آية
- ◆ هل للحلم وظيفة؟!
- ◆ ما هي أسباب اضطرابات النوم؟!

قد يضطرب النوم كمّاً ونوعاً (كمّاً: أي عدد ساعات النوم قليلة، أما نوعاً: أي أن النوم لم يحقق الراحة لك)، فيخسر الإنسان الاستمتاع بالنوم الهادئ المريح الكافي. قد يكون اضطراب النوم لأسباب عضوية كتناذر الساق غير المريحة، فرط نشاط الغدة الدرقية، تناذر انقطاع التنفس أثناء النوم، تأثير جانبي لبعض الأدوية.. إلخ، أو لأسباب نفسية كالاكتئاب، القلق النفسي، الهوس... إلخ، فيدعى اضطراب النوم الثانوي **Secondary Sleep disorder**. أو أن يكون أولياً لا شيء يبرره فيدعى اضطراب النوم الأولي **Primary sleep disorder**.

وليس بالدواء المنوم **Tranquilizer** فقط يستعيد النوم حيويته وصحته ودوره في حياة ابن آدم، فلا بد من تقصي السبب المؤدي لاضطراب النوم إن وجد وعلاجه، مع تقصي عادات وسلوك الفرد عند النوم وتصحيحها، لحماية الشخص من مشاكل إساءة استعمال الأدوية المنومة.

المبادئ الأساسية للصحة النومية SLEEP HYGIENE

- ◆ المبدأ الذهبي للتعامل مع النوم < دع النوم يطلبك !
- ◆ ما هي مواصفات غرفة النوم المناسبة؟!
- ◆ كيف أحضر الجسد والنفس والروح للنوم؟!
- ◆ متى ألجأ للمنومات الدوائية؟!

إذا كنت تشعر أن مزاجك في الصباح نكدًا متعكراً، فقد يكون هذا بسبب اضطراب نومك كمّاً ونوعاً. إن ضغوطات العمل ومسئوليات المنزل والعناية بالأطفال والمخاوف المالية والعلاقات الاجتماعية المضطربة والحالة الصحية المرضية قد تجعل النوم معانداً؛ **يهرب لنا**

تريده، ويأتي كما لا تريد، وقد تقل ساعاته وتندب نوعيته. قد يكون من الصعب السيطرة أو التخلص من كل هذه العوامل التي تواجهها من أجل تحسين نومك كمّاً ونوعاً، ولكنك تستطيع خلق بيئة وعادات تكيفية جديدة تحقق لك ليلية هانئة مريحة.

إذا كان لديك اضطراب في النوم، فإليك الاقتراحات التالية لتجرّبها:

1- المبدأ الأول الذهني: ((دع النوم يطلبك، وتدلل عليه))

إن النوم حاجةٌ فسيولوجيةٌ لا يمكن طلبها مهما استجديتها، فهو كالجوع؛ فلا يمكن أن تطلب من جسدك الجوع بقولك (سأجوع!).

اتباع التعليمات التالية لتطبيق هذا المبدأ:

- ◆ اذهب إلى الفراش عند التعب، والنوم يطلبك حينئذٍ. ثم أعط جسدك فرصة محددة الزمن لكي ينام (15-20 دقيقة فقط)، وإن مضيت المدة ولما تسنم انهد من فراشك واعمد إلى نشاطٍ بديلٍ عن النوم. ارجع إلى فراشك لما تشعر بالتعب.
- ◆ النشاطات الهادئة التي يمكن أن تكون بديلة عن النوم: □ قراءة كتاب أو مقالات تخاطب الروح أو العاطفة أكثر من العقل - □ الاستماع إلى القرآن - □ صلاة الليل - □ مشاهدة برنامج هادئ على التلفاز (وثائقي - حوارية - عن الطبيعة ..) - □ أخرى:.....
- ◆ لا تجاهد نفسك لكي تنام، فليس من المفيد المجاهدة لساعة أو ساعتين على الفراش، هذا يتعبك ويشعرك بالإحباط الشديد والتوتر ويمنع عنك النوم.

- ♦ لا تجعل من قلة نومك في الليلة الماضية حدثاً كارثياً يُورق بهارك. فالله تعالى مدح في كتابه قليلي النوم للتعب. قال تعالى ((كَأَنُتُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ)) الذاريات /17.

2- التحضير للنوم:

تحضير غرفة النوم

- ♦ يجب أن تكون غرفة النوم باردة وهادئة ومظلمة ومريحة

اجعل من غرفة نومك مثالية للنوم على الشكل التالي:

- ♦ عدّل الحرارة والرطوبة ومستوى الضجيج والإضاءة إلى المستوى المفضّل لديك. الضوء الخافت خلال الليل أمر مقبول للذين يشعرون بالخوف من الغرفة المظلمة. الدرجة الحرارة في غرفة النوم خلال الليل يجب أن تكون أقل أو يساوي 24 درجة مئوية. استعمل الوسائل المساعدة التالية لخلق بيئة مناسبة لاحتياجاتك: ستارة نافذة لتعتيم الضوء الخارجي ، أغطية للعينين أو سدادات للأذنين ، مخدات إضافية ، مروحة ، معدل رطوبة.
- ♦ اختر فراش ووسادة مريحة لك، وهي أمر شخصي فردي يختلف ما بين الناس. وإذا كان السرير ثنائي؛ تأكّد أنّها توجد مساحة كافية للشخصين.
- ♦ إن الأطفال والحيوانات المنزلية غالباً ما تسبب الفوضى والضوضاء في الغرفة.
- ♦ استخدم سريرك للنوم فقط والعلاقة الخاصة مع الزوجة، تجنب الدراسة أو القراءة أو الاستماع للموسيقى أو مشاهدة التلفاز وغيره وأنت على السرير.
- ♦ حافظ على وجود التلفاز خارج غرفة نوم.
- ♦ لا تجعل غرفة النوم مكان لعقاب أو اللعب مع الأطفال.

تحضير الجسد للنوم

أوي إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت كل ليلة، حتى في أوقات العطلة. إن برنامج النوم والاستيقاظ المنتظم يساعد ويقوّي دورة النوم-يقظة الجسدية، مما يساعدك لتنام بشكل أفضل في كل ليلة.

النوم بشكل أساسي في الليل. قال تعالى: ((وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ

سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا)) الفرقان / 47. والغفوة النهارية تسرق من ساعات النوم ليلاً، فحاول أن تكون القيلولة قصيرة (نصف ساعة المفضّل، وساعة على الأكثر) ويجب أن تكون في فترة ما بعد الظهر الباكرة أو فترة منتصف الظهيرة. إذا كانت لديك مشاكل في بدء النوم أثناء الليل، فإن القيلولة خلال النهار يمكن أن تجعل الأمور أسوأ ويجب تجنبها.

إذا كان عملك ليلاً ، أبقِ الستارة مغلقة لمنع ضوء الشمس من الدخول مما يعدّل من ساعة الجسد البيولوجية ولا تقطع نومك. إذا كان لديك عمل نهارى وتنام ليلاً ولديك مشكلة في الاستيقاظ افتح الستارة وأعط الفرصة لأشعة الشمس لتساعدك على الاستيقاظ.

- ♦ **النشاط الفيزيائي:** مارس التمارين الرياضية بشكل منتظم، وبخاصة تمارين الأيروبيك **aerobic exercise** أو المشي نصف ساعة يومياً، فإنها تساعد على النوم بشكل سهل وتجعله أكثر عمقاً. لا تمارس التمارين خلال الثلاث ساعات الأخيرة قبل النوم، لكيلا تحصل صعوبة في النوم نتيجة تنشيط الجسد. امض وقتاً خارج المنزل كل يوم، لأن التعرض لضوء الشمس يساعد على ضبط الدقيق لساعتك البيولوجية.
- ♦ **الغذاء والنوم:** تناول وجبات منتظمة، ولا تذهب إلى السرير وأنت جائع ، الجأ إلى وجبة بسيطة قبل ساعتين من وقت النوم. لا تأكل كميات كبيرة من الطعام قبل وقت النوم كوجبة ثقيلة قبل ساعة من الذهاب إلى النوم. إذا كانت لديك حرقة خلف القص **heartburn** أو استرجاع للطعام **reflux** ، تجنب البهارات أو الطعام الدسم الذي قد يحرمك من النوم المريح. قلل من كميات السوائل قبل النوم، لأن الإكثار منها قد يؤدي إلى الاستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل للدخول للحمام.

تجنّب الكافيين و الكحول و التدخين خلال فترة المساء:

الأطعمة التي فيها كافيين هي: القهوة والشاي والشوكولا وبعض المشروبات الغازية. يجب تجنبها قبل 8 ساعات من موعد النوم المقرر، وهذا لا يعني ان الجسم يخزن الكافيين لثماني ساعات، لكن يحتاج الجسم هذه الساعات ليتخلص منها ومن تأثيراتها المنشطة. لا تتناول المشروبات الكحولية، لأنها تجعل من نومك متقطع.

إن التدخين يسيء إلى النوم، لأن أعراض الانسحاب من التدخين تظهر ليلاً فيتأثر النوم. لا تدخن قبل ساعة على الأقل قبل الذهاب للنوم (ويفضل تجنب التدخين نهائياً).

احرص على نظافة أسنانك وتفريشها قبل النوم.

تحضير النفس للنوم

◆ تعود على الاسترخاء قبل النوم

- ◆ اجعل 30 دقيقة أو 60 دقيقة قبل الذهاب إلى النوم فترة هادئة، بأن يكون لك روتين يومي للاسترخاء والراحة والهدوء عند وقت النوم **relaxing bedtime routine**، اعمد إلى الأشياء ذاتها كل ليلة لتخبر جسدك أن الوقت حان ليسترخ وينام، كالحمام أو الدوش الساخن، قراءة كتاب، الاستماع لموسيقى ناعمة. وهذا يجعل جسمك وعقلك يتباطأ نشاطه بشكل كافٍ لكي تغفو. ولا تنس أن تعمل نشاطات الاسترخاء تحت إنارة مخفضة للانتقال بسلاسة من حالة اليقظة إلى حالة النوم.
- ◆ تجنب النشاطات الصاخبة، كاللعب العنيف، والنشاطات المرافقة كمشاهدة التلفاز أو ألعاب الكمبيوتر قبل الذهاب إلى النوم.
- ◆ لا تدرس ولا تشاهد أفلاماً مثيرة أو مرعبة، ولا تمارس تمارين أو تتورط في نشاطات ذات جهد كبير قبل الذهاب إلى النوم.

تحضير الروح للنوم

حضّر روحك للقاء الله جل وعلا، ففي النوم تلتقي الروح مع بارئها، وتخلق في فضائه. قال تعالى: ((وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ)) الأنعام / 60.

توضاً
أوتر
أذكر

وصايا النبي صلى الله عليه وسلم في النوم:

الهيئة: النوم على الجانب الأيمن وجعل اليد اليمنى تحت الخد.

النوم على وضوء¹، وأداء صلاة الوتر قبل النوم².

ذكر الله تعالى عند النوم:

قراءة سورة الإخلاص والمعوذتين 3 مرات³ - قراءة آية الكرسي وآخر آيتين من سورة البقرة - التكبير والتسبيح والتحميد⁴.

الدعاء قبل النوم: ((باسمك ربي وضعت جنبي ، وبك أرفعه ، إن أمسكت نفسي فارحمها ، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين))⁵. أو ((اللَّهُمَّ اسَلِّمْتْ نَفْسِي إِلَيْكَ ، وَوَجَّهْتْ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ ، وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ))⁶.

ملاحظة: لو حسينا الزمن الذي يقضيه المسلم قبل النوم بالذكر الشرعي الوارد، لوجدناها حوالي 15 دقيقة، وهي الزمن الكافي للدخول في النوم أي ما يدعى بـ Sleep Latency ، والتي كما ذكرنا يجب ألا تتجاوز 15-20 دقيقة ولا يُنصح بالجاهدة وطلب النوم أكثر من هذه المدة. فما أوصى به الشارع الحكيم على لسان نبيه محمد صلى الله عليه وسلم يفيد في الاستفادة من هذه الفترة في التحضير للنوم روحياً ونفسياً وبالتالي جسدياً.

أما بالنسبة للمنومات الدوائية

¹ قال النبي صلى الله عليه وسلم للبراء بن عازب رضي الله عنه : ((إذا أتيت مضجعك ، فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن)) أخرجه البخاري.

² لوصية رسول الله صلى الله عليه وسلم لأبي هريرة ((أوصاني خليلي بثلاث ، بصوم ثلاثة أيام من كل شهر ، ولا أنام إلّا على الوتر ، وركعتي الضحى)) أخرجه مسلم.

³ عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ، ثم نفث فيهما ، فقرأ : { قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ } و { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ } و { قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ } ثم مسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث مرات . أخرجه البخاري ومسلم .

⁴ عن علي رضي الله عنه ، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال حين طلبت منه فاطمة - رضي الله عنها - خادماً: ((ألا أدلكما علي ما هو خير لكما من خادم ؟ إذا أويتما إلى فراشكما ، أو أخذتما مضاجعكما ، فكبرا أربعاً وثلاثين ، وسبعا ثلاثاً وثلاثين ، واحمدا ثلاثاً وثلاثين. فهذا خير لكما من خادم)) . متفق عليه .

⁵ صحيح البخاري

⁶ صحيح البخاري

يجب أن تُؤخذ الأدوية المنومة بإشراف طبيب
والأفضل تجنّبها وجعلها عند الحاجة

اجعل من الحبوب المنومة الملجأ الأخير، ولا تأخذ أيّاً منها إلا بعد استشارة الطبيب. وعادة ما تعود مشاكل النوم بعد التوقف عن تناول هذه الأدوية. هذه الأدوية يمكن أن تكون خطيرة، لذلك تأكد انهما سوف لن تتفاعل مع أدوية أخرى تأخذها أو في حال وجود مرض آخر. بإمكان الطبيب أيضاً أن يصف لك بدلة الجرعة المناسبة لك من المنوم.

في حال تكررت مشكلة النوم ثلاث مرات في الأسبوع خلال شهر، فمن المفيد اللجوء إلى الطبيب لتقييم مشكلتك النوم عندك، فقد تكون ثانوية لمشكلة أخرى تسبب لك الاضطراب في النوم كتناذر الساق غير المرغوبة **Restlessness Syndrome** ، لأن معالجة السبب الرئيسي يؤدي إلى تحسن نومك. وقد يعطيك بعض الأدوية المؤقتة المساعدة على النوم. مع العلم أن بعض الأدوية المنومة المتعارف عليها بين الناس قد تسبب حمول وضعف تركيز في اليوم التالي. إذا كنت تأخذ حبوب منومة وارتدت التوقف عنها أوقفها تدريجياً، ولا تأخذها أبداً مع الكحول أو حبوب أخرى تسبب النوم. إذا كنت تشعر بالنعس و الدوار خلال النهار، أخبر طبيبك لينقص لك جرعة الدواء أو يوقفه.

المبادئ الأساسية للنوم الصحي عند الأطفال

تذكر أن النوم بالنسبة لنا معاشر الكبار يحقق الراحة، أما بالنسبة للأطفال فهو يوقف المتعة. فالسرير للكبير مكان محبب، أما بالنسبة للصغير فهو مكان ليس فيه لعب فهو غير محبوب، لذلك كان لابد من تحويل وقت النوم إلى وقت سعيد يتطلع إليه الطفل بشوق من خلال أن يلاعبه بابا أو تحكي له ماما قصة حلوة ..

- ◆ اضبط وقت ذهاب طفلك إلى السرير في نفس الساعة كل ليلة، حتى في ليالي العطلة.
- ◆ اجعل ساعة قبل النوم ساعة من النشاطات الهادئة: تجنب النشاطات الصاخبة كاللعب العنيف و مشاهدة برامج التلفاز المثيرة أو ألعاب الكمبيوتر.
- ◆ لا ترسل ابنك إلى السرير وهو جائع: إن وجبة خفيفة (كالبسكويت والحليب) قبل النوم أمر جيد. تجنب الوجبات الثقيلة قبل ساعة أو ساعتين من النوم. تجنب المركبات التي تحتوي على الكافيين (وخاصة الكولا) ولعدة ساعات على الأقل (8 ساعات على الأقل) قبل وقت النوم.
- ◆ تأكد من أن طفلك يمضي وقتاً في الخارج في كل نهار: عندما يكون ذلك ممكناً، بما في ذلك التمارين المنتظمة.
- ◆ حافظ على سرير طفلك هادئاً ومظلماً: إن ضوءاً خافتاً خلال الليل أمر مقبول للأطفال الذين يجدون الغرفة المظلمة مرعبة.
- ◆ حافظ على غرفة نوم طفلك في درجة حرارة مريحة: (خلال الليل أقل أو يساوي 24 درجة مئوية).
- ◆ لا تستخدم غرفة نوم طفلك للعقاب أو اللعب.
- ◆ حافظ على وجود التلفاز خارج غرفة نوم الطفل، لكيلا يكتسب عادة سيئة وهي (ألا ينام حتى يشاهد التلفاز)، وأضف إلى أنه من الصعب ضبط مشاهدة الطفل للتلفاز في غرفة النوم.

**** *

Search By APN Electronic PSY Dictionary

English Dictionary

<http://www.arabpsynet.com/eng/SearchEngForm.htm>

[Add or Revise New English Psyterm](#)

<http://www.arabpsynet.com/propeng/engPropForm.htm>

French Dictionar

<http://www.arabpsynet.com/FR/SearchFrForm.htm>

[Add or Revise New French Psyterm](#)

<http://www.arabpsynet.com/propfr/FrPropForm.htm>

Arabic Dictionar

<http://www.arabpsynet.com/AR/SearchArForm.htm>

[Add or Revise New Arabic Psyterm](#)

<http://www.arabpsynet.com/propar/arPropForm.htm>