

## النوم

### مقدمة:

النوم هو حاجة بيولوجية أساسية تساعد في الحفاظ على صحتك العقلية والبدنية وتجديدها. النوم يعزز الصحة بالعديد من الطرق المختلفة وهو جزء أساسي من نمط حياة صحي فيعد نوم ليلة سعيدة ستشعر وتفكر وتؤدي أفضل ما لديك.

أثناء النوم ليلاً، يتحكم المخ في وظائف مهمة تمهد الطريق لليوم التالي يتم إصلاح العضلات يتم تنظيم التنفس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات الهرمون تتم معالجة المعلومات الجديدة ويتم تشكيل الذكريات. النوم مهم بشكل خاص للأطفال حيث إن له تأثير عميق على صحة الطفل ونموه وعلى النقيض من ذلك فإن عدم القدرة على النوم بشكل جيد يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية والسلوكية للطفل.

### كم من النوم الذي تحتاج إليه؟

#### هذا يعتمد على العمر:

حيث ينام المولود الجديد ما بين 16 إلى 20 ساعة في اليوم.

مع نمو الأطفال وتطورهم يستمر مقدار النوم الذي يحتاجونه في الانخفاض يحتاج الأطفال الصغار ما بين 12 إلى 14 ساعة من النوم، والتي تتضمن قيلولة واحدة في النهار. في الوقت الذي يصبح فيه الأطفال من المراهقين فإن احتياجاتهم ليلاً من النوم لا تزيد قليلاً عن 9 ساعات. يحتاج البالغون عادة ما بين 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة.

لكن هذه هي النطاقات العامة لذلك فقد يحتاج بعض الناس إلى النوم أكثر من الآخرين أو أقل من غيرهم.

### كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت تحصل على قسط كاف من النوم؟

يجب أن تكون قادراً على الاستيقاظ والخروج من السرير بدون منبه عندها يجب أن تشعر بالانتعاش والنشاط طوال اليوم.

### مراحل النوم:

#### هناك خمس مراحل من النوم أثناء دورة النوم:

قام العلماء بتصنيف مراحل النوم بناء على خصائص الدماغ والجسم أثناء النوم.

يتم تصنيف المرحلة 1 و 2 و 3 و 4 على أنها "نوم بدون حركة العين السريعة" والمرحلة الخامسة هي نوم حركة العين السريعة.

يتم استخدام ترددات وسعات الموجات الدماغية من مخطط كهربية الدماغ للتمييز بين مراحل النوم المختلفة، إلى جانب إيقاعات بيولوجية أخرى بما في ذلك حركات العين وحركات العضلات.

نوم بدون حركة العين السريعة:

المرحلة الأولى من دورة النوم:

هي أخف مراحل النوم ويكون التنفس بمعدل منتظم أيضاً تردد الدماغ يكون أبطأ قليلاً مما كان عليه خلال وقت الاستيقاظ.

المرحلة الثانية من النوم:

عادة ما تتبع المرحلة الثانية المرحلة الأولى وتمثل نوماً أعمق ويكون النائم أقل قدرة على الاستيقاظ.

### المرحلة الثالثة والرابعة من النوم:

هي مراحل نوم أعمق تدريجياً (النوم العميق) وغالبا ما يصعب إيقاظ النائم في هذه المراحل. مع التقدم بالعمر يقل مقدار النوم العميق ويزيد مقدار النوم في المرحلة الثانية. المرحلة الخامسة هي نوم حركة العين السريعة: هي مرحلة النوم المرتبطة بالحلم وهو يختلف كثيرا من الناحية الفسيولوجية عن مراحل النوم الأخرى ويشبه تخطيط كهربية الدماغ وقت الاستيقاظ ويكون التنفس غير منتظم ويزيد معدل ضربات القلب.

### فوائد النوم الجيد:

هناك العديد من الفوائد للحصول على كمية ونوعية النوم ليلا التي تحتاجها بشكل عام. النوم هو أحد المساهمين الرئيسيين في صحتك البدنية فيمنحك طاقة أكبر حتى تتمكن من أن تكون أكثر نشاطا خلال اليوم كما أنه يساعد جسمك على مكافحة المرض عن طريق تعزيز الاستجابة الدفاعية لجهاز المناعة لديك. النوم يقلل مخاطر ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري من خلال مساعدة جسمك على الحفاظ على مستويات سكر الدم المناسبة. يمكن أن يساعدك النوم أيضا في التحكم بوزنك فهو يساعد جسمك على تنظيم الهرمونات التي تتحكم في شهيتك والتمثيل الغذائي.

النوم مكون أساسي لسلامتك العقلية عندما تشعر بالراحة تميل إلى الشعور بالسعادة والتفاؤل وأيضا يساعد النوم على تقليل مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب.

النوم يعزز قدراتك المعرفية يساعدك على التركيز والتفكير بشكل أكثر إبداعا كما يساعدك على حل المشاكل وتذكر المعلومات الهامة بالنسبة للطلاب يمكن أن يكون النوم سرا للنجاح في الفصل الدراسي. وأخيرا، يعزز النوم السلامة من خلال تحسين مستوى اليقظة، مما يقلل من مخاطر الإصابات والحوادث يساعدك النوم أيضا اتخاذ قراراتك بحكمة.

ليكون أفضل ما لديك أثناء النهار تأكد من الحصول على كمية النوم التي تحتاجها كل ليلة.

### اضطرابات النوم:

هناك العديد من اضطرابات النوم التي يمكن أن تمنعك من النوم بشكل جيد:

الأرق هو شكوى النوم الأكثر شيوعا وهو عدم القدرة على النوم أو البقاء نائما فيمكن لبعض المشاكل ان تمنعك من النوم جيدا في الليل وتسبب الرق.

### اضطراب التنفس أثناء النوم وفيه:

تسترخي عضلاتك أثناء النوم ونتيجة لذلك يضغط الجزء الرخو الموجود في الجزء الخلفي من الحلق ويمنع المجرى الهوائي بسبب هذا الانسداد توقفا متكررا في التنفس فيعطل نومك ويضع ضغوطا على جسمك. الخدار هو شكل من أشكال حلقات متكررة من القيلولة أثناء النهار قد تحدث نوبات الخدار المفاجئة التي لا تقاوم في حالات غير عادية وتظهر الأعراض الأولى للخدار في كثير من الأحيان خلال سنوات المراهقة. كما أن المراهقين معرضون لخطر اضطراب مرحلة النوم المتأخر هذا هو نوع من اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية يحدث ذلك عندما يتأخر نمط نومك المعتاد بساعتين أو أكثر. ونتيجة لذلك، تذهب إلى النوم وتستيقظ بعد وقت أطول بكثير من معظم الناس في عمرك.

هناك سلوكيات غير مرغوبة تحدث أثناء النوم أو أثناء الاستيقاظ وتشمل الأمثلة الشائعة المشي أثناء النوم واضطراب الكابوس.

اضطرابات الحركة المتعلقة بالنوم وهي حركات لا يمكن السيطرة عليها وتؤدي إلى اضطراب النوم. واحدة من هذه الاضطرابات هي متلازمة تحريك الساقين وهي الرغبة التي لا تقاوم لتحريك الساقين في الليل بعض الأطفال لديهم اضطراب حركة إيقاعي متعلق بالنوم.

العديد من مشاكل النوم شائعة عند الأطفال الصغار. غالباً ما يحدث التبول اللاإرادي والضغط على الأسنان. قد يتحدث الطفل أثناء النوم، أو يعاني من الكوابيس. تميل جميع مشاكل النوم هذه إلى الاختفاء مع نمو الطفل وتطوره. ومع ذلك، فمن المهم أن تولي اهتماماً خاصاً لأي مشاكل مستمرة. إذا كنت تعاني من أي من هذه الاضطرابات قم باستشارة طبيبك لعلاجها.

### أوقات النوم:

يعمل جسمك بشكل أفضل عندما تقوم بأنشطة منتظمة في نفس الوقت كل يوم فاختر موعداً للذهاب إلى الفراش كل ليلة هو قرار مهم يحدد المدة التي تنام فيها، والتي ستؤثر على مدى نجاحك في العمل في اليوم التالي.

### ما هو أفضل وقت للنوم؟

تشير الأبحاث إلى أن الأطفال ينامون بشكل أسرع وينامون لفترة أطول عندما يذهبون للنوم قبل التاسعة مساءً. لكن لا يوجد وقت نوم واحد هو الأفضل للجميع أفضل وقت للنوم بالنسبة لك يعتمد على مقدار النوم الذي تحتاجه وعند الحاجة للاستيقاظ.

لتحديد وقت النوم المثالي، ابدأ بالوقت الذي يتعين عليك فيه الاستيقاظ أو تفضل الاستيقاظ معظم أيام الأسبوع ثم عد إلى الوراء بعدد ساعات النوم التي تحتاجها والنتيجة هي وقتك المثالي.

ومع ذلك، يفترض هذا الحساب أنك تنام بسرعة بعد النوم مباشرة، وهو أمر غير معتاد لدى بعض الأشخاص لوقت نوم أكثر دقة، قد تحتاج إلى الذهاب إلى الفراش حوالي 15 دقيقة في وقت سابق لإتاحة الوقت الكافي لكي تغفو.

### نصائح للحصول على نوم هادئ:

- تأكد من أن غرفة نومك تساعد على النوم الجيد فوجود البيئة المناسبة سوف تساعدك على النوم والاستمرار في النوم أيضاً.
- استخدم سريرك الخاص بك للنوم ولا بد ان يرتبط السرير الخاص بك بالاسترخاء تجنب مشاهدة التلفزيون أو العمل على اللاب توب أو التحدث عبر الهاتف أو تناول الطعام.
- إزالة التكنولوجيا من غرفة النوم إذا أمكن كالتلفزيون أو الكمبيوتر أو الالكترونيات الأخرى من غرفة النوم.
- قم بإزالة ساعة الحائط من غرفة نومك حتى يمكنك التركيز على النوم فيمكن أن يؤثر ضوء الساعة على النوم وحتى تتجنب أيضاً مراقبة الساعة أثناء محاولة النوم.
- يجب أن تكون غرفة النوم الخاصة بك مظلمة وقد يستفيد عمال النوبات الليلية من استخدام الستائر والبطانات الخاصة التي تمنع الضوء من الخارج.

-ضمان بيئة هادئة فالضوضاء الصاخبة تعيق النوم استخدم تدابير مختلفة لحجب الأصوات الخارجية مثل:

ا- ستائر ثقيلة لمنع الضجيج والضوء.

ب-استخدم سدادات الأذن "الشمعية" وقادرة على تشكيلها لتلائم قناة الأذن.

ج-استخدم جهاز الرد على المكالمات وافصل الهاتف في غرفة النوم.

د-استخدم شيئاً يولد ضجيجاً أبيضاً أو ضجيجاً ناعماً منخفض المستوى مثل: المروحة.

-ضمان بيئة باردة إلى حد معقول فغرف النوم الدافئة بشكل مفرط لا تؤدي إلى

**النوم الجيد.**

**-ضمان بيئة نظيفة:**

أ- تأكد من وجود تهوية جيدة وفتح النوافذ كلما أمكن ذلك.

ب-تجنب استخدام المواد الكيميائية في غرفة النوم الخاصة بك مثل، معطرات الهواء، وطلاء الأظافر، وما إلى ذلك.

ج- تغيير مرشحات الهواء بانتظام.

-استخدم فراش مريح قابل للتعديل، والذي يسمح لك رفع رأسك 4-6 بوصة وبالتالي سوف يقلل الضغط على

الحجاب الحاجز، ويحسن التنفس أثناء النوم ويساعد أيضاً مع حالات ارتجاع الحمض واحتقان الأنف.

-استخدم مرتبة عالية الجودة تتسم بالصلابة، ولكنها مريحة ووسادة جيدة لا تسبب التحسس والتي تساعد على

محاذاة العمود الفقري ودعم الرقبة والظهر بطريقة صحيحة.

-ارتدي ملابس للنوم مريحة وناعمة وغير مقيدة.

-حاول استخدام الزيوت العطرية مثل اللوز والبابونج والخزامي أو الورد أو الفانيليا فلها روائح هادئة ومريحة.

حاول إضافة هذه الزيوت حمام دافئ قبل النوم بقليل أو ضع كيساً مع الرائحة تحت وسادتك.

**اجعل لنفسك روتين قبل النوم:**

يستغرق الأمر بعض الوقت لجسمك للانتقال من النشاط النهاري إلى النوم لذا يجب عليك تخصيص حوالي ٢٠

إلى 30 دقيقة لإنشاء روتين ما قبل النوم للحصول على نوم هادئ.

1-قم بعمل جدول منتظم للنوم ليديرب الساعة البيولوجية لجسمك لتعرف وقت منتظم للنوم والاستيقاظ:

-اجعل أوقات نومك منتظمة (ولتكن مثلاً من الساعة 10 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً).

-استيقظ في نفس الوقت كل يوم، بغض النظر عن مقدار نومك في الليلة السابقة.

-تجنب الإفراط في النوم حتى في عطلات نهاية الأسبوع أو العطلات.

-تجنب القيلولة، ولا سيما في وقت متأخر بعد الظهر أو في المساء. إذا كنت يجب أن تأخذ قيلولة اجعلها سريعة

لمدة 20 دقيقة.

٢-قم بعمل روتين مسائي يبدأ قبل النوم ب 30 دقيقة أو ساعة مثلاً:

أقم بأخذ حماماً دافئاً فالخروج من الحمام الدافئ إلى غرفة النوم المبردة قليلاً يسبب انخفاض، في درجة حرارة

الجسم وهذا محفز للنوم.

ب-احرص على القراءة فهي تثمر عقلك وتساعدك على الاسترخاء، ولكن يجب أن تكون من الكتب وتجنب

القراءة في السرير.

ج- تجنب التحفيز الذهني أو البدني مثل مشاهدة التلفزيون أو الرياضة قبل النوم مباشرة.

د- اذهب للنوم فقط عندما تشعر بالنعاس أو التعب إذا كنت لا تغفو في ١٥-٢٠ دقيقة اترك غرفة النوم واشترك في واحدة من طقوس إعداد النوم الخاصة بك وعد إلى الفراش عندما تشعر بالنعاس.

### 3-الطعام:

يجب التحكم فيما تتناوله بحيث لا يؤذيك أثناء نومك .

ا. تجنب تناول الطعام في غضون ساعتين من وقت النوم، ولكن لا تذهب إلى الفراش جائعاً إذا كان ضروري تناول وجبة

خفيفة ويفضل أن يكون حليباً دافئاً.

ب. تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل قد لا يساعد تناولها على النوم، بل قد يساعد أيضاً على حدوث ارتجاع أو حرقة بالمعدة.

ج. تجنب السوائل في غضون ساعتين من وقت النوم حتى تتجنب الاستيقاظ والذهاب للحمام منتصف الليل.

د. تجنب تناول الكافيين في وقت متأخر من اليوم، مثل القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية.

هـ. تجنب النيكوتين قبل موعد النوم، ويفضل التوقف عن التدخين نهائياً.

### 4-النشاط البدني:

هو محفز كبير للنوم، عند القيام به في الوقت المناسب.

ا. تمرن في وقت متأخر من اليوم، ولكن قبل 4 ساعات على الأقل من موعد النوم.

ب. ممارسة يومية في نفس الوقت. هذا سوف يساعد جسمك على التكيف مع الروتين ويساعد على إحداث استنفاد جسدي في نهاية اليوم.

### 5-القلق:

الجميع يعاني من التوتر والقلق وفيما يلي بعض النصائح حول كيفية إدارتها:

ا. لا تجلس في سريرك تفكر بشأن تحديات اليوم التالي أو المستقبل إذا كان ضروري قم بتخصيص بعض الوقت "وقت القلق" قبل ساعتين من النوم وأي شيء لا يمكنك حله خلال ذلك الوقت يمكن تأجيله حتى اليوم التالي.

ب. تمارين التنفس -تنفس بعمق و ببطء، استنشق لمدة ست ثوان ثم الزفير لمدة ست ثوان وانت مستلقي في سريرك فالتنفس بعمق يبعث الاسترخاء في الجسم.

ج. تمارين الاسترخاء -قم بعمل ثني ثم استرخاء لعضلات جسمك، للحصول على الراحة وهذا إلى جانب تمارين التنفس يساعد هذا الجسم على التخلص من التوتر والاسترخاء التام.

### ما هي أدوات تقييم النوم؟

• الفحص السريري.

• فحص النوم الأساسي، من خلال سؤال المريض عدة أسئلة لتقييم الحالة:

هل تشعر أنك تحصل على قسط كاف من النوم (مع ذكر عدد الساعات)؟

هل تشعر بالانتعاش بعد ليلة من النوم (جودة النوم)؟

هل تنام في أوقات منتظمة تتناسب مع جدولك اليومي (مع ذكر التوقيت)؟

كما قد تفيد الأسئلة التالية:

- ما هو الوقت الذي تذهب فيه إلى السرير، وما هو الوقت الذي تنام فيه عادة؟
- ما هو الوقت الذي تستيقظ فيه عادة؟
- في حال كانت الأوقات أعلاه متأخرة أو مبكرة بشكل غير معتاد، هل هذه الأوقات تختار النوم فيها أم تفضل أن تكون مختلفة؟
- هل تنام طوال الليل؟
- أين تنام؟ (يمكننا أن نفترض أن الناس ينامون في غرف نومهم، ولكن هذا ليس هو الحال غالباً)
- هل تشعر بالنعاس في النهار؟

#### مذكرة النوم، يسجل فيها المراجع لمدة أسبوعين أو ثلاثة:

- أوقات نومه.
- البيئة التي ينام فيها.
- عاداته في قبل وأثناء النوم.
- استهلاكه للكافيين.

اختبار النعاس لمؤسسة النوم الوطنية الأمريكية ( *National American Sleep Foundation's Sleepiness Test*): يتم بأخذ معلومات حول أنماط النوم في الأسبوعين الماضيين لتقييم ما إذا كان الشخص أكثر أو أقل من النعاس.

#### مؤشر شدة الأرق ( *Insomnia Severity Index*).

يساعد مؤشر شدة الأرق ذي السبعة أسئلة على معرفة ما إذا كان الشخص يعاني من مشاكل نوم عادية ومؤقتة، أو يعاني من شكل أرق أكثر خطورة يتطلب علاجاً. باستخدام المؤشر، يقيم الأشخاص تجربتهم للأعراض مثل الصعوبة النوم أو البقاء نائماً والشعور بالإرهاق ومشاكل في المنزل أو في العمل وصعوبة في التركيز أو المزاج.

#### مقياس إيبورث للنعاس ( *Epworth Sleepiness Scale (ESS)* )

يقيس مقياس إيبورث نعاس الناس أثناء النهار يصف المقياس ثمانية مواقف ويطلب من الأشخاص تقييم فرص نومهم إذا كانوا في هذه المواقف. كلما ارتفع عدد النقاط، كلما ارتفع مستوى النعاس أثناء النهار.

#### العلامات والأعراض لوجود اضطرابات للنوم:

- استغراق أكثر من 30 دقيقة للنوم كل ليلة.
- الاستيقاظ من النوم بانتظام عدة مرات كل ليلة ثم وصعوبة العودة للنوم بعدها، أو تكرار الاستيقاظ مبكراً في الصباح قبل الوقت المعتاد.
- الشعور بالنعاس غالباً أثناء النهار، أو تكرار أخذ القيلولة، أو الغفو في الأوقات الخاطئة أثناء النهار.
- الشخير بصوت عال، أو اللهث، أو إصدار أصوات اختناق، أو التوقف عن التنفس لفترات قصيرة.
- الشعور بوخز أو زحف في الساقين والذراعين يتم تخفيفها بتحريكها أو تدليكها، خاصة في المساء وعند محاولة النوم.

- اهتزاز أو رعشة كثيرة في الساقين أو الذراعين أثناء النوم.
- عيش تجربة الحلم حية تشبه الحلم أثناء النوم.
- نوبات ضعف عضلي مفاجئ عند الغضب أو الخوف أو الضحك.
- الشعور بعدم القدرة على التحرك عند الاستيقاظ.
- الشعور بالصداع أثناء النهار.
- البوال الليلي (الاستيقاظ أثناء الليل للذهاب إلى الحمام).
- الصعوبة في التركيز.
- كثرة النسيان.
- القلق.