



نصائح لتحسين النوم لدى المراهقين الخاضعين للرعاية

لنتحدث عن النوم

يعد النوم جزءاً أساسياً حتى تشعر أنك سعيد وعلى ما يرام. يواجه كل شخص تقريباً مشكلات مع النوم في أوقات معينة من حياته بالأخص خلال الأوقات التي تنتابك فيها المشاعر الوجدانية الجياشة. قد يؤدي القلق واسترجاع أحداث اليوم القاسية والانفعالات - الجياشة إلى إعاقة نومك بصورة كبيرة. لا توجد قواعد صارمة وسريعة عن مقدار النوم الذي ينبغي أن تحصل عليه كل ليلة - ولكن

ينبغي أن تحصل على قسطك من النوم ملزماً عندما تشعر بالإرهاق طوال الوقت

.....ما الذي يمكنني القيام به لتحسين النوم؟  
نحن نعلم أن أهمية اتباع طريقة صحية في تناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية ولكن تعلمنا أنهن المهممات ضا اتباع

طريقة صحية في النوم؟ إن الحرص على اتباع "نمط صحي جيد في النوم" هو غالباً الطريقة الأولى والأفضل لاتباع نمط مثالي وجيد للنوم والإحساس بشعور أفضل. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتحكم في مشكلات النوم - لا توجد آليات سحرية يمكن استخدامها لي لا - ولكن التزم بعبادات النوم الصحي الجيد وستحصل على نمط مثالي وجيد للنوم من جديد



.....المباحات والمحظورات" من أجل الحصول على نوم جيد"

المباحات: \* الخلود إلى النوم في نفس الوقت تقريباً كل يوم \* الخلود إلى النوم في نفس الوقت تقريباً كل يوم ممارسة التمارين الرياضية كل يوم ويفضل في الصباح \* تخصيص فترات منتظمة للخروج في أماكن \* مفتوحة أو التعرض لإضاءة الشمس الساطعة خلال



النهار \* . جعل المصابيح أقل سطوعاً في المساء وأطفئ أنوار غرفة النوم لي لا الاحتفاظ بدرجة الحرارة في غرفة نومك بحيث تكون درجة حرارة مريحة (ليست باردة جداً أو \*



حارة جداً\* ( الاحتفاظ بغرفة النوم هادئة - جرب استخدام ستائر أكثر ثخانة والنوم في غرفة بعيدة عن المناطق

الصاخبة بالضوضاء حيث تعيش أو حتى ضع سدادات الأذن \* التوصل إلى روتين خاص بموعد النوم يكون مناسباً لك على أن تلتزم به. فعلى سبيل المثال؛ جرب



أن تأخذ حماماً دافئاً مع إخمات الإضاءة في غرفتك والاستماع إلى موسيقى تبعث على الاسترخاء (توجد تطبيقات مجانية تعمل على الهاتف يمكنك تنزيلها من أجل ذلك الغرض) قبل أن تخذل إلى النوم

محاولة أن ترتشف مشروباً مهدئاً مثل مشروب البابونج ليكون أحد الطقوس الروتينية التي تمارسها عند الذهاب إلى النوم \*

تجربة وضع بضع قطرات من زيت اللافندر على وسادتك لتحصل على راحة تبعث على الهدوء في غرفتك \*

الحافظ على قدميك ويديك دافئتين عن طريق ارتداء الجوارب و/أو القفازات \* إذا كنت تستلقي في سريرك وأنت يقظ لمدة تزيد عن 30 دقيقة، فانهض من فراشك وانتقل إلى غرفة مختلفة أو جزء مختلف من غرفة النوم. حافظ على الأضواء خافتة أو انخرط في نشاط هادي (القراءة أو الرسم أو الاستماع إلى أصوات تبعث على الهدوء). (ارجع إلى السرير عندما

تشعر بالنعاس والرغبة في النوم. كرر ذلك عدة مرات خلال الليل حسب الضرورة

المباحات والمحظورات" من أجل الحصول على نوم جيد.....تكملة"

المحظورات: \* ممارسة التمارين الرياضية قبيل الخلود إلى النوم مباشرة \* المشاركة في نشاط تحفيزي في الساعة التي تسبق ذهابك إلى النوم - يشمل ذلك استخدام أي شيء

له شاشة) مثل الكمبيوتر أو التلفاز أو الكمبيوتر المحمول أو الهاتف الذكي \* (الجلوس في السرير ومشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الكمبيوتر المحمول أو الهاتف الذكي \* الحصول على الكافيين في فترة ما بعد العصر أو المساء) القهوة أو الشاي أو الكوكولا أو

\* الشيكولاتة أو غير ذلك \* (تناول الكحول من أجل النوم) حيث إنه يجعلك نعساناً ولكن ستعاني معاناة شديدة حقاً أثناء النوم) التدخين قبل الخلود إلى السرير - يعد النيكوتين مادة منبهة وسيبقى يقظاً \* الذهاب إلى السرير ويطنك خاوية من الجوع أو ممتلئة جُداً \* تناول حبوب منومة خاصة بشخص آخر - إنه أمر خطير حقاً \* الحصول على قيلولة في النهار أو غفوة أمام التلفاز في المساء استمر مستيقظاً من خلال أي -

شيء يحفز انتباهك حتى وقت النوم وإلا فإنك ستخاطر بتغيير ساعتك البيولوجية في جسمك \* إرغام نفسك على الخلود إلى النوم. لن يزيد ذلك جسمك وعقلك سوى تيقظاً وانتباهاً

لا يجدي ذلك نفعاً؟ ماذا بعد ذلك؟

إذا كنت قد جربت اتباع "المباحات والمحظورات" المذكورة أعلاه لمدة شهر على الأقل ولم تشهد أي تحسن فالرجاء طلب المزيد من بعض النصائح من؛

الصحي LAC فريق • الاستشاري أو المعالج المتابع لحالتك • طبيبك •

University of Southampton في جامعة (University Health Service) المرجع: تم تنقيح هذه النشرة بعد استخلاصها من المواد التي أنتجتها الخدمة الصحية الجامعية Southampton.

هاتف 2412 3317 020 Camden Looked After Children Health Service لخدمة Allison Ward المؤلف الدكتور



Incorporating hospital and community health services, teaching and research