



## نوماً هنيئاً!

- ما هي أهمية النوم الجيد
- لماذا النوم الجيد ليس أمراً مفروغاً منه
- ماذا يمكننا أن نفعل لكي ننام بشكل أفضل

## التعرض للصدمات قد يؤدي الى اضطرابات في النوم

يمكن للشخص الذي عايش الحروب وتعرض لأحداث صادمة وفوق ذلك لديه الكثير من الأمور التي تقلقه وتشغل باله، أن يعاني من مشاكل في النوم. يحتاج الجسم الى وقت لكي يُدرك أنه ليس في خطر أو أنه لا يجب عليه أن يكون في حالة من التأهب كما كان في السابق.

طالما أن الحرب والعنف كانا جزءاً من الحياة اليومية، ربما كان ممكناً للمرء أن يَحشد القوى الضرورية لكي يبقى صامداً وواقفاً على قدميه. ردود الفعل يمكن أن تأتي فيما بعد، وغالباً بعد مرور وقت طويل، ويمكن لها أن تستمر لفترة طويلة. ردود الفعل هذه هي مزعجة ولكنها طبيعية.

يُمكن أن تظهر مشاكل النوم بأشكال مختلفة، فالبعض يواجه صعوبة في النوم، بينما ينام آخرون نوماً خفيفاً أو أنهم ينامون بشكل متقطع ولفترات قصيرة. بالنسبة للذين يعانون من مشاكل في النوم هم يشعرون بأنه لديهم حاجة كبيرة للنوم مهما تفاوتت درجات مشكلة النوم لديهم.

## لماذا النوم مهمٌ؟

النوم مهم لصحتنا! أن ينام المرء جيداً وبشكل كافٍ هو شرط ضروري لكي نعيش ونؤدّي وظائفنا اليومية بشكل جيد.

عندما نكون نائمين يعمل الجسم على جمع الطاقة لكي يتمكن من أن يبدأ في يوم جديد. إن الحصول على قدر كافٍ من النوم هو أمر يعزز جهاز المناعة ويقي من الأمراض.

## ماذا يحدث عندما نحصل على قسط قليل جداً من النوم؟

يحتاج الشخص البالغ أن ينام بمعدل ٧,٥ الى ٨ ساعات يومياً. البعض يحتاج الى أقل من ذلك بينما يحتاج آخرون الى أكثر.

عندما لا نأخذ قسطاً كافياً من النوم نصبح متعبين، ونشعر بأننا سنغفو في المدرسة أو العمل، ولا تتمتع بنفس القدر من النشاط فيها لو كنا ننام كما يجب. يشعر كثيرون ممناً بأنهم متوترون أو قلقون أو سريعو الغضب والانفعال، بينما يقوم آخرون بالإبتعاد عن الناس ويفضلون أن يتكوا بسلام وعدم التكلم مع أي شخص







## عادات جيّدة من أجل نوم جيد

إن تهيئة الظروف الملائمة من أجل أن ينام المرء بشكل جيد هو أمر مفيد للجميع:

**قبل أن تأوي إلى الفراش**

اتّبع نمطاً ثابتاً بالنسبة للوقت الذي تستيقظ فيه وبالنسبة للأمور التي تقوم بها في المساء قبل أن تأوي إلى فراشك. هذا سيساعد الجسم على التعود على إيقاع جيد للنوم.

إن تناول كوبٍ من الشراب الساخن خالٍ من الكافيين قد يكون بالأمر الجيّد. تجنّب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والكولا بعد الساعة الخامسة من بعد الظهر. علاوة على ذلك ينبغي ألا تتناول وجبات طعام كبيرة خلال الساعات الثلاثة قبل وقت النوم.

لحلل العضلات والمفاصل المتصلبة، وحيداً لو تأخذ دشماً إذا كان ذلك ممكناً. كذلك فإن التفكير في أمر ما يشعرك بالأمن والطمأنينة أو التحدث مع شخص ما عن أمور سارّة قد يكون بمثابة مساعدة جيدة لك.

**الغرفة التي تنام فيها**

عندما تريد أن تنام من الأفضل أن تكون الغرفة مُعتمة وهادئة. ينبغي أن تكون مهواة ونظيفة وألا يكون جوّها حاراً جداً.

## بناء الحاجة للنوم شيئاً فشيئاً

هناك عدة أشياء يمكن للمرء أن يفعلها لزيادة الحاجة إلى النوم:

- تمرّن بشكل يومي - المشي السريع يمكن أن يكون تمريناً رياضياً جيداً
- تجنب النوم خلال النهار
- حاول أن تمكث في الهواء الطلق لنصف ساعة على الأقل خلال ساعات النهار وقبل حلول الظلام

### إذا لم تتمكن من النوم

قد يكون من المفيد أن تحاول أن تسترخي جسدياً إذا لم تكن قادراً على النوم. ابدأ بالقدمين وانتقل بعملية الاسترخاء إلى باقي أنحاء الجسم جزءاً بعد جزء. قد يكون من المفيد أيضاً أن تركز على التنفس مهدئة الذهن.

## الكوابيس

من الشائع بالنسبة للأشخاص الذين كانت حياتهم في خطر أن تأتيهم الكوابيس لفترة طويلة بعد ذلك. نحن لا نعرف بالتأكيد لماذا نرى كوابيس أثناء النوم، ولكن غالباً ما تكون الأمور الصعبة التي عشناها هي التي نراها في أحد الكوابيس أثناء النوم.

يمكن للكابوس أن يأتي في كل مراحل النوم وليس دائماً نتذكر ما حلمنا به. أما الشعور برؤية الكابوس فيمكن أن يبقى سارياً في جسمنا عندما نستيقظ.

إن الإقدام على جعل حياتنا اليومية مليئة بالطمأنينة والأمان هو غالباً أمر يساعد على تجنب الكوابيس. لهذا اجعل لمساءك خاتمة جيدة من خلال ممارسة أعمال هادئة والتفكير بأفكار إيجابية.

عندما نستيقظ بعد رؤية كابوس ما يمكننا أن نحاول ألا نفكر بالشعور الذي ينتاب جسدنا وأن نبدأ من جديد عبر القيام بشيء من الأشياء التالية:

- حرك/هزّ أصابع قدميك، ومدد ساقيك
- دلك فروة الرأس والوجه
- اغسل وجهك ويديك بماء بارد
- أشرب كوباً من الماء البارد
- افتح النافذة وتنشق الهواء
- ذكر نفسك بأنك أنت الآن موجود هنا
- تمرن على أن تعطي الحلم المزعج نهاية سعيدة



مراكز الموارد الإقليمية التي تُعنى بالعنف واضطرابات ما بعد الصدمة والوقاية من الانتحار تعمل على تنمية المهارات عبر التعليم والتوجيه والمشورة والعمل الشبكي (نسخ شبكات تواصل بين الأفراد أو المجموعات). أقرأ المزيد عنا على [www.rvts.no](http://www.rvts.no)

نتقدم بالشكر من ريناته إيفرسين وهايدي أولدن أنغ على الهامهما لنا و تحضير مسوودة هذا النص. لقد بنتا هذا العمل على أساس كتيب الدورة الذي قام بكتابته كل من يوديت فان در فيله وأنيكا ويذ. القصد من كتيب «المرأة الفراشة» «Sommerfuglkvinnen» - هوتقديم الدعم والغذاء المعنوي والتشجيع للنساء اللواتي يعشن الآن أو كنَّ يعشن حياة صعبة. يمكن طلب الكتيب على عنوان البريد الالكتروني التالي [sommerfuglkvinnen@yahoo.no](mailto:sommerfuglkvinnen@yahoo.no)

منشور «نوماً هنيئاً» هو منشور يناسب النساء والرجال الذين عايشوا الحرب والنزوح.