إعادة ضبط النوم

إذا اضطرب نومك

ثلاثة أسابيع من النوم المتقطع تُغيّر الإنسان. ثلاثة أشهر تُغيّره أكثر . ابدأ بالخطوة الأولى في القائمة, فهي تُحدث الفرق الأكبر. وامنح القائمة كلها أسبوعين قبل أن تحكم على فائدتها

احمِ الساعة الأولى من يومك

- عشر دقائق في الهواء الطلق تحت ضوء الشمس
- لا هاتف في أول نصف ساعة
- كوب ماء قبل الكافيين

احمِ الساعة الأخيرة من يومك

- أبقِ الهاتف خارج غرفة النوم
- أطفئ الشاشات, وخفّف الإضاءة
- اجعل موعد نومك ثابت كل ليلة, بفارق لا يزيد على ربع ساعة

تحرّك خلال اليوم

- عشرون دقيقة: مشي, أو سباحة, أو تمدّد خفيف
- أنهِ الحركة قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل

درّب نفسك على تمرين تنفّس واحد وقت النوم

- التنفّس المربّع: شهيق بعدّ أربعة, احبس بعدّ أربعة, زفير بعدّ أربعة, احبس بعدّ أربعة. ثلاث دورات
- تجد الخطوات كاملة في بطاقة « التنفّس والتسمية »

ضع القلق في مكان ما

- احتفظ بدفتر بجانب سريرك
- القلق الذي تكتبه, تضعه جانبًا



استبعد الأسباب الجسدية أولًا

إذا كنت تشخر بصوت عالٍ, أو تشهق أثناء النوم, أو تستيقظ منهكًا مهما طالت مدة بقائك في السرير, فراجعْ طبيبًا عامًا. فانقطاع النفس أثناء النوم (توقّف التنفّس لفترات قصيرة خلال النوم) شائع ويمكن علاجه

متى تلجأ إلى مختص

إذا منحت هذه الخطوات أسبوعين بجدّية ولم يتحسّن نومك, فراجع طبيبًا عامًا. وإذا رافقت قلةَ النوم أفكارٌ عن إيذاء نفسك, فاطلب المساعدة اليوم . في المملكة العربية السعودية: الطوارئ 911, وخط الاستشارات النفسية في وزارة الصحة 920033360