

# النوم







# عادات صحية للتغلب على الأرق

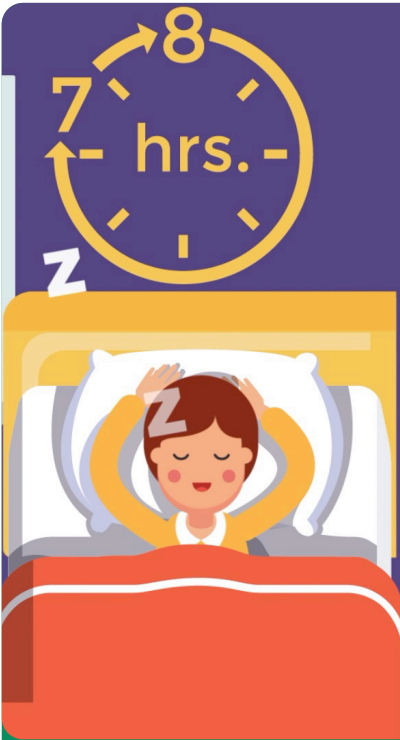




لنومة  
هنيئة

نصائح

نصائح تهتمك لنوم صحي



نظّم  
نومك

كيف تنظم نومك ؟

# النوم

## نبذة مختصرة:

يلعب النوم دورًا رئيسًا في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس. ينتظم النوم بحسب نظامي: توازن النوم واليقظة، والساعة البيولوجية. الذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم. القيلولة الصحية تساعد الأطفال على أخذ قسط كافٍ من الراحة مما يجعلهم أكثر هدوءًا واستقرارًا خلال الليل. هنالك عدة إرشادات ينصح بها لتحسين جودة النوم.

## مقدمة:

تحتاج جميع المخلوقات الحية إلى النوم، والذي يعتبر الوظيفة الرئيسة للمخ في بداية الحياة حيث ينتظم بحسب نظامي (توازن النوم واليقظة) و(الساعة البيولوجية)، وهما ما يفسران اختلافات أنظمة النوم بين الناس، ويلعب النوم دورًا رئيسًا في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس.

## نظام النوم واليقظة:

عند بقاء الشخص مستيقظًا لمدة طويلة، يقوم هذا النظام بتنبيه الجسم بحاجته إلى النوم، ويساعد الجسم على أخذ قسط كافٍ من النوم خلال الليل ليستعيد نشاطه خلال النهار.

## الساعة البيولوجية:

تقوم الساعة البيولوجية بتنظيم معدل النعاس والنشاط خلال اليوم، ويزيد وينقص هذا الإيقاع في أوقات مختلفة خلال اليوم، وتكون ذروة النوم عند البالغين بين الساعة الثانية والرابعة صباحًا، والساعة الواحدة إلى الثالثة ظهرًا، مع مراعاة الفوارق بين الأشخاص وما إذا كان الشخص ليليًا أو صباحيًا، وتزداد شدة النعاس في هذه الفترات إذا لم يحصل الشخص على قسط كافٍ من الراحة وتقل إذا نام جيدًا في الليل.

في بداية مرحلة البلوغ (الشباب) تحدث تغيرات في الساعة البيولوجية، حيث إن وقت ذروة النوم يصبح متأخرًا، ويكون بين الساعة الثالثة والسابعة صباحًا، والثانية إلى الخامسة مساءً، مما يفسر بقاء الشباب نشيطين في منتصف الليل ويصعب عليهم الخلود إلى النوم قبل الساعة 11 مساءً، مما يفسر شعور طلبة المرحلة الثانوية بالنعاس على مدار اليوم الدراسي.

### مراحل النوم:

يمر الإنسان أثناء نومه بمرحلتين، وتحدث عدة أمور في كل مرحلة:

### النوم العميق:

في هذه المرحلة يزداد تدفق الدم إلى العضلات، وتتم عملية صيانة الجسم ونمو الأنسجة، وإعداده للنشاط في اليوم التالي، وإفراز الهرمونات المهمة لعملية النمو والتطور.

### نوم حركة العين السريعة (النوم الريمي):

في هذه المرحلة ينشط المخ وتبدأ الأحلام، ويكون الجسم غير قادر على الحركة، وتكون نبضات القلب مضطربة وكذلك التنفس.

**يحتاج الجسم إلى المرور بكلتا المرحلتين ليحصل على نوم صحي، فالذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم.**

إرشادات عامة لتحسين جودة النوم:

الالتزام بوقت محدد وثابت للنوم والاستيقاظ.  
خلق بيئة نوم مريحة وباردة ومظلمة وهادئة.  
تجنب تناول الكافيين خاصة بعد الظهر وفترة المساء.  
تجنب تناول المأكولات الثقيلة قبل النوم.  
ممارسة الرياضة بشكل منتظم في وقت مبكر من اليوم.  
تجنب الذهاب إلى السرير عند عدم الشعور بالنعاس.  
عند عدم القدرة على النوم خلال 20 دقيقة، يجب ترك الفراش والقيام بنشاط خفيف.  
تجنب أخذ قيلولة بعد الساعة 3 مساءً.  
تجنب أداء المهام والواجبات الدراسية في نهاية اليوم.  
الحد من المحفزات وقت النوم (مثل: الأنشطة التلفزيونية، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية).  
ينصح بكتابة قائمة المهام قبل الخلود إلى النوم للتقليل من التفكير فيها خلال النوم.  
الحرص على ممارسة أنشطة خفيفة وهادئة في المساء.

## اضطرابات النوم:

الأرق.  
المشي أثناء النوم.  
الكوابيس.  
الذعر الليلي.  
النوم القهري.  
اضطراب الطيران.



هل كانت هذه الصفحة مفيدة؟ **نعم** | **لا**

---

9 من الزوار أعجبهم محتوى الصفحة من أصل 9 مشاركة

**آخر تعديل** : 03 ربيع الأول 1441 هـ 02:26 م

**عدد القراءات** : 9528