



# اضطراب النوم في ظل الحجر أية حلول سيكولوجية؟

2020

ذة. عائشة زياني  
كلية الاداب والعلوم الإنسانية  
القنيطرة

## ماهو النوم

✓ «هو حالة من الراحة تتميز بضعف حركي او سلوكي  
وضعف الاستجابة لمثيرات المحيط» (Siegel 2008)

✓ يختلف عن حالة الغيبوبة أو التخدير من حيث سرعة  
العودة لحالة اليقظة.

## أهمية النوم

- يحافظ على التوازن النفسي والجسدي
- يساعد على النمو
- يساعد على التعلم
- يقوي المناعة
- يقي من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية....

## اضطراب النوم وحالة الحجر

✓ يرافق اضطراب النوم في الغالب جل الاضطرابات النفسية وعلى رأسها :

✓ القلق l'anxiété

✓ الاكتئاب la dépression

✓ الضغط الذي يلي الصدمة le stress post  
traumatique

..... ✓

✓ الوضعيات المقلقة مثل حالة الحجر قد تساهم في اضطراب النوم

## انعكاسات اضطرابات النوم على جودة الحياة

- اضطراب النوم لدى الفرد يؤدي الى مشاكل وصعوبات على مستوى تدبير الانفعالات
- مشاكل معرفية (الانتباه ، التركيز ، اتخاذ القرار...)
- يعاني الأشخاص بسبب اضطراب النوم من هشاشة نفسية إزاء التوتر والانفعالات السلبية
- الحرمان من النوم يرفع من حدة القلق
- يضعف القدرة على التحكم في الانفعالات وقد يقود الى حالة من الهيجان واضطراب المزاج وظهور سلوكيات ضد اجتماعية

## مراحل دورة النوم

1- مرحلة اليقظة l'éveil ✓

2- مرحلة النوم البطيء le sommeil lent ✓

3- مرحلة سرعة حركات الاعين le sommeil ✓

paradoxal

## خصائص دورة النوم

Le sommeil paradoxal	النوم البطيء le sommeil lent	حالة اليقظة	الخصائص
سريع	بطيء	سريع	النشاط الدماغي
الاعين مغمضة مع سرعة حركتها	الاعين مغمضة لا وجود لحركة الاعين	الاعين مفتوحة، حركات الاعين سريعة	حركات الاعين
غائب ومتوقف	ضعيف	هامة	النشاط العضلي
سريع وغير منتظم	بطيء ومنتظم	سريع ومنتظم	نشاط القلب
سريع وغير منتظم	بطيء ومنتظم	سريع ومنتظم	النشاط التنفسي

## كيفية الرفع من جودة النوم

- ✓ القيام بتمارين الرياضة خلال اليوم
- ✓ تجنب المشروبات المنبهة في الفترة المسائية (الشاي، القهوة، عصير الليمون...)
- ✓ الابتعاد عن المنبهات الالكترونية في الفترة الليلية (الهاتف، الحاسوب)
- ✓ تفادي القيلولة





✓ تفادي الوجبات الثقيلة

✓ ارتداء ملابس خفيفة ومريحة عند النوم

✓ النوم في مكان هادئ مع إطفاء الأضواء

✓ عدم التفكير في مشكلة النوم

✓ عدم مغادرة السرير رغم الإحساس بصعوبة الاستغراق  
في النمو لأن الهدف هو اتخاذ وضعية راحة خاصة  
بالجسم

✓ اغلاق الأعين والسماح للأفكار التي تخرق الذهن  
بالخروج وتقبلها وملاحظتها عبر المخيلة وكأنها شريط  
يستحق المشاهدة او الملاحظة

✓ الاسترخاء واتخاذ وضعية جسم مريحة

## تمرين يساعد على النوم

- ✓ الارتباط بالحاضر واللحظة والآن
- ✓ استحضار المكان والألوان والأصوات الموجودة في مكان النوم (استخدام الحواس)
- ✓ التركيز على الجسم وعلى عملية استرخائه
- ✓ تتبع أجزاء الجسم والاحساس بها والعمل على مساعدتها على الاسترخاء جزء جزءا
- ✓ الإحساس بنقط تماس الجسم مع السرير والعمل على استرخائها

✓ استحضار ذكريات إيجابية مرتبطة بفعل او عمل ما كنت  
تقوم به

✓ العيش في نفس اللحظة السارة عبر المخيلة ومحاولة  
القيام بنفس الفعل على المستوى الخيالي

✓ الإحساس براحة الجسم اثناء القيام بالفعل

✓ الإحساس بتوازن الجسمي

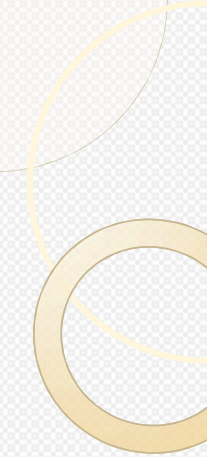
✓ الاستمرار في الاستغراق في اللحظة المتخيلة

✓ وشيئا فشيئا ستنام وستستغرق في النوم

✓ عند الاستيقاظ في الصباح يرجى قياس درجة جودة النوم من صفر الى مائة

ماهي درجة احساسك بجودة نومك ؟؟؟؟



- 
- ينصح بتطبيق هذا التمرين بشكل يومي بهدف الاستفادة من الانعكاسات الايجابية للنوم الهادئ على الصحة النفسية والجسدية.