



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.



المصدر:

<https://www.health.harvard.edu/blog/strategies-to-promote-better-sleep-in-these-uncertain-times-2020032719333>

جودة النوم خلال جائحة كورونا المستجد كوفيد-19

Sleep Hygiene and COVID-19 Pandemic

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
ص.ب 3354 الرياض 11211
المملكة العربية السعودية
هاتف: +966 114647272
www.kfshrc.edu.sa

CSR 20-020

1441 هـ - 2020 م



يواجه العديد من الأشخاص مشاكل وصعوبات في النوم خلال جائحة كورونا المستجد كوفيد-19 نتيجة القلق وتغير نمط الحياة المعتاد نتيجة الحجر الصحي، فإليك أهم النصائح لمساعدتك في تحسين جودة النوم:

• لا داعي للقلق:

تُعد اضطرابات النوم من المشاكل الصحية الشائعة الحصول بين معظم الناس نتيجة التوتر والقلق، أو نتيجة تغير نمط الحياة و الظروف الحياتية كالمشاكل الشخصية أو مشاكل العمل.

• حافظ على روتين يومي ثابت لحياتك:

من المهم الالتزام بجدول يومي لنمط حياتك الجديد خلال الحجر المنزلي وأن يكون هذا النمط مناسب لك ولأفراد عائلتك، إذ يتضمن ذلك الروتين أوقات محددة للنوم والاستيقاظ وتناول الوجبات وممارسة الرياضة والعمل والاستمتاع بالوقت، حيث يساعد ذلك على ضبط الساعة البيولوجية لجسم الإنسان.

• التعرّض لأشعة الشمس في الصباح الباكر:

من المهم التعرّض لأشعة الشمس في الصباح الباكر وتهوية المنزل وخصوصاً غرف النوم لما لها من أثر جيد على الساعة البيولوجية للجسم.

• ممارسة الأعمال المختلفة:

من المهم قضاء وقت النهار خلال الحجر المنزلي بالعمل، سواء من خلال ممارسة وظيفتك عن بُعد أو من خلال التوجه الى مكان العمل إذا لزم الأمر، وفي حال توقف الأعمال الوظيفية، فإنه يُنصح بممارسة الأعمال الأخرى عن بُعد مثل الأعمال الخيرية وغيرها، فإشغال النفس خلال النهار بالأعمال يؤدي الى حاجة الجسم الى الراحة والشعور بالرغبة في النوم خلال الليل.

• السرير للنوم فقط:

حاول ألا تقضي الكثير من الوقت على السرير خلال النهار، مثل قضاء الوقت على السرير في مطالعة ومشاهدة البرامج المحببة عبر الهواتف الذكية او الأجهزة اللوحية الالكترونية، إذ يُنصح فقط بأخذ قيلولة قصيرة خلال النهار لمدة لا تتجاوز 30 دقيقة، كما أنه وعند مواجهة مشاكل في النوم خلال الليل فإنه يُنصح بعدم البقاء على السرير لأكثر من 20 دقيقة والاستيقاظ منه للقيام بنشاط خفيف مثل قراءة كتاب.

• الكافيين:

تجنّب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين في وقت متأخر من النهار مثل الشاي والقهوة.

• الأخبار ومنصات التواصل الاجتماعي:

يُنصح بتجنب سماع الأخبار أو تصفح المواقع الإلكترونية خلال الهواتف الذكية أو الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة واحدة على الأقل من موعد الخلود الى النوم، فالأخبار المتوالية والتحديثات المستمرة للأخبار والمعلومات على المواقع الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي تُحفّز الدماغ على التفكير مما قد يؤثر على جودة النوم، لذلك يُنصح باستخدام المنبه الخاص بالأجهزة الإلكترونية كأداة مساعدة للتذكير بوقت النوم.

• الأجهزة الإلكترونية والهواتف الذكية:

تجنّب حمل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وجميع الأجهزة الإلكترونية التي تعمل على تحفيز الدماغ كما أن الضوء الصادر من هذه الأجهزة يؤدي الى تأخير افراز هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً هاماً في عملية التحكم بالنوم. أمّا إذا كنت بحاجة الى الاسترخاء قبل الخلود الى النوم فيمكنك مشاهدة التلفاز لفترة قصيرة خارج غرفة النوم أو الاستمتاع بقراءة كتاب أو الاستماع الى الموسيقى الهادئة.

• الاسترخاء:

تُعتبر الضغوطات النفسية وما يرافقها من القلق والإفراط بالتفكير من العوامل التي تؤثر على جودة النوم لذلك يُنصح بممارسة فنون الاسترخاء ورياضة التأمل لتحسين جودة النوم.

• بيئة نوم مريحة:

من المهم خلق بيئة نوم مريحة كالسرير والفرش المريح، وأن تكون الغرفة ذات اضاءة تساعد على النوم كأن تكون مظلمة أو بضوء خافت، كما أن درجة حرارة الغرفة وهدوء المكان من العوامل كذلك التي تؤثر على جودة النوم.

متى أذهب الى الطبيب ؟

في حال مواجهة صعوبة و اضطرابات في النوم كالأرق أو توقف التنفس خلال النوم، و بشكلٍ مستمر ومزمن، مما يؤثر على جودة حياتك اليومية حتى مع القيام بجميع الارشادات أعلاه، فإنه يُنصح بمناقشة المشكلة مع الطبيب المختص لوضع الخطة العلاجية المناسبة والتي قد تتضمن تناول بعض الأدوية تحت استشارة الطبيب المختص.

