الأنباء
الاثنين 14 ابريل 2014

علم النفس

نصائح للتغلب على الأرق

د. ماريا جرامينو

كتبت د. ماريا جرامينو
إخصائية نفسية إكلينيكية ـ معالجة نفسية إستراتيجية
دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

□ □ □

نصائح للتغلب على الأرق

1) امنع الضوء الأزرق في غرفة النوم:

ينبع الأرق من التفاصيل البسيطة للحياة اليومية، الوهج الأزرق الناعم الصادر من الهاتف النقال، أو جهاز المساعد الرقمي، أو الساعة الرقمية الموضوعة على المنضدة بجوار سريرك. إن الموجات القصيرة للضوء الأزرق قد تؤثر على إستراتيجية النوم، وبالتالي يجب إطفاء أجهزة التلفزيون، والكمبيوتر، وغيرها من الأجهزة التي تصدر الضوء الأزرق، قبل النوم. وفي حالة عدم قدرتك على الإطفاء، يجب تغطية مصدر الضوء الأزرق.

2) تجنب نوم القيلولة:

إن نوم القيلولة يزيد من تفاقم الأمور إذا كنت تعاني من صعوبة النوم. ولكن إذا كانت القيلولة ضرورية، فلتكن قصيرة ولا تزيد على 20 دقيقة، وفي وقت مبكر من اليوم، حيث إن أي إغفاءة خلال ثماني ساعات قبل وقت النوم يمكن أن تفسد النوم أثناء الليل.

3) أحجب الساعة

عندما تنظر إلى الساعة خلال ذروة ساعات الليل، فإن ذلك سيؤثر على نومك، حيث إنك تشعر بالقلق من عدد الساعات المتبقية لتبدأ يومك.

الاستراتيجية: الذين يراقبون الساعة يجب أن يضعوا المنبه في الجرار، أو تحت السرير، أو إخفائه عن الأنظار.

4) ضع رقبتك في وضع مستو

إذا استيقظت متعبا وتعاني من شد في الرقبة، لا تلم إلا الوسادة. فالوسائد التي تكون مسطحة أو سميكة للغاية يمكن أن تسبب مشكلات. ويجب أن يكون الأنف متوازيا مع مركز الجسم. أما النوم على البطن فيؤدي إلى التواء الرقبة ويفضل تجنبه.

الاستراتيجية: ضع رقبتك في الوضع المستوي قبل النوم أيضا، لا ترفع رقبتك لمشاهدة التلفزيون.

5) تغطية الفرشة

إن العطس والحكة الناتجة عن الحساسية يمكن أن تسبب اضطراب النوم وتقطعه، وقد تكون فرشتك هي المسؤولة عن ذلك. تجنب عوامل الأرق تلك بتغطية الفرشة والوسائد.

الاستراتيجية: يفضل استخدام الأغطية مفرغة الهواء، والبلاستيكية والمضادة للغبار.

6) اضبط ساعة جسمك البيولوجية

اذهب للنوم واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، حيث إن ذلك الروتين يضع العقل والبدن في دورة صحية من النوم والاستيقاظ.

الاستراتيجية: أخرج إلى ضوء النهار بمجرد أن تنهض لمدة تتراوح ما بين 5 و30 دقيقة. فالضوء هو أقوى منظم للساعة البيولوجية.

7) قلل الكافيين

القهوة في الصباح لا بأس بها لمعظم الناس، ولكن يفضل تجنب الكافيين في بعض الأطعمة والشراب خلال الفترة المسائية، حيث إن الكافيين يتعارض مع مراحل النوم العميق. وبالتالي فإن الكميات القليلة الموجودة في الشوكولاتة والقهوة منزوعة الكافيين قد تؤثر على راحتك.

الاستراتيجية: من الضروري قراءة الملصق قبل الاستخدام، لأن بعض أدوية تخفيف الألم وفقدان الوزن تحتوي الكافيين.

8) مارس التمارين الصحية في التوقيت المناسب

لقد أثبتت التمارين المنتظمة أنها تحسن نوعية النوم، مادمت لا تمارسها قبل وقت قصير من النوم، حيث إن الطاقة المنبعثة بعد التمارين قد تبقيك مستيقظا، وليكن هدفك أن تنهي أي تمارين قوية قبل 3ـ4 ساعات من وقت النوم.

الاستراتيجية: لابأس ببعض التمارين الخفيفة للذهن والبدن قبل النوم مباشرة، ويشمل ذلك اليوجا والتاي تشي وغيرهما من وسائل المساعدة على النوم المثالي.

9) تناول الطعام السليم أثناء الليل

تجنب الأطعمة الثقيلة والوجبات الكبيرة في وقت متأخر من النهار، فهي تتعب الجهاز الهضمي وتصعب الحصول على نوم هادئ. وبعض الناس يكتفون بوجبة خفيفة في المساء.

الاستراتيجية 1: يجب إنهاء أي وجبة خفيفة قبل ساعة على الأقل من موعد النوم.

الاستراتيجية2: إن الحليب الدافئ أو شاء زهرة البابونج هما أفضل الخيارات في المساء.

10) قلل من السوائل بعد الثامنة مساء

يفضل التقليل من تناول السوائل قبل ساعتين من موعد النوم، فإن ذلك يساعد في منع مسببات الأرق والذهاب إلى الحمام في منتصف الليل، مما يؤدي إلى صعوبة العودة إلى النوم.

الاستراتيجية: ضع إضاءة ليلية خفيفة في الحمام لتجنب الضوء الساطع أثناء الليل.

11) خفف الأضواء واحجب الضوضاء

بدءا من ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل موعد النوم، خفف الأضواء في المنزل وتوقف عن أي عمل أو مناقشات أو جدال أو اتخاذ أي قرارات معقدة. فالأمر يستغرق وقتا لاستبعاد «الضوضاء» العاطفية والفكرية أثناء اليوم. إن تخفيض الإضاءة يساعد المخ على إنتاج الميلاتونين المعروف بالهرمون الذي يؤدي إلى النوم.

الاستراتيجية: استخدم لمبة 15 واط في الساعة الأخيرة قبل النوم.

الاستراتيجية: إن تخفيف «الضجيج الأبيض» أي ضوء المصابيح يؤدي إلى تخفيف الأرق أثناء الليل. ويمكنك أيضا استخدام سدادة للأذن.

12) تجنب التدخين

النيكوتين من المنبهات، مثله مثل الكافيين. ويمكن أن يمنعك التدخين من النوم ويؤدي إلى تفاقم الأرق.

الاستراتيجية: يمكنك الحصول على نوم أفضل إذا قللت من عدد السجائر خلال الساعات الأربع السابقة لموعد النوم. (تذكر أن أفضل إستراتيجية هي الإقلاع عن التدخين).

13) تصفية الذهن عند موعد النوم

حدد فترة «لتصفية الذهن» فالمساء وقبل حوالي ساعة من موعد النوم. اقرأ شيئا هادئا، تأمل، استمع إلى الموسيقى، أو خذ حماما دافئا. حاول وضع قائمة من كل الأشياء التي تزعجك، مع وضع خطة للتعامل معها، وذلك لوضع نهاية ليومك.

الاستراتيجية: إن الطقوس قبل النوم ولو لمدة 10 دقائق قد تكون مفيدة إذا كان الوقت ضيقا.

14) كن حذرا في تناول الحبوب التي تساعد على النوم

يمكن أن تساعد حبوب النوم حين تواجه صعوبة في النوم ليلا، ولكن يجب أن تكون حذرا. فبعض الأدوية يمكن أن تسبب الإدمان وقد تكون لها آثار جانبية، والوضع المثالي أن يتم تناولها كحل قصير الأجل، إلى حين اتباع الأساليب والسلوكيات الحياتية الأخرى.

عندما يأخذ الأرق معنى آخر

إن إستراتيجيات النوم تفيد حين يكون الأرق مجرد شيء عابر. ولكن إذا استمرت صعوبة النوم لمدة شهر على الأقل، فاعلم أنه حان الوقت للبحث بشكل أعمق عن الأسباب. فقد يكون الأرق أحد أعراض مشكلة أساسية، فالاكتئاب يعرف عنه أنه يسبب الأرق، مثل الحالات الطبية الأخرى، مثل عسر الهضم الناتج عن الأحماض، والأزمة، والتهاب المفاصل، وبعض الأدوية. إن الأرق المزمن يستدعي نظرة أعمق ويستلزم التقييم من جانب إخصائي.

dropofchange

Drop of Change

● www.dropofchange.com.kw
● tel: 22444428 – 22444429
● mobile: 60495750
● الشرق ـ شارع الخليج ـ عمارة 1 ـ برج أحمد ـ الدور 12.

على مبدأ الانطلاق إلى العالمية يبدأ محليا
افتتاح معرض «Ballerina Sweets» للحلويات والمعجنات

د.حمد التويجري يقص شريط الافتتاح

بحضور عدد من الإعلاميين والشخصيات الكويتية، تم افتتاح معرض «Ballerina Sweets» للحلويات والمعجنات في منطقة بنيد القار ـ مقابل مستشفى السلام، وقام د.حمد التويجري بقص شريط الافتتاح، وتذوق الحضور بعضا من الشوكولاته والحلويات الفاخرة التي تمتاز بنكهاتها الغنية والفريدة، والتقطوا الصور التذكارية. وبهذه المناسبة، قال مدير المعرض جاسم راشد التمار إن «Ballerina Sweets» حريص على تقديم أفخر أنواع الشوكولاته والحلويات العالمية وأرقى أنواع الكيك والمعجنات المحلية بما يتمتع به المعرض من فريق العمل والأيدي الماهرة وعلى رأسهم الشيف أنيس، مما يعطي المعرض بعدا محليا وعالميا، إضافة إلى طبيعته التجارية والخدمية، مؤكدا ان المواطن الكويتي ذواق لدرجة عالية «ونحن نقدم له أفخم تشكيلة من الحلويات والمعجنات التي يمكنه الاعتماد عليها في جميع مناسباته الخاصة والعائلية والاجتماعية».

وعبر التمار عن شكره وتقديره للحضور اللافت الذي رافق افتتاح المعرض، مؤكدا ان ذلك يعكس حب المواطنين والوافدين لتذوق كل ما هو جديد ومتميز، «آملين أن يضيف هذا التنوع في منتجاتنا المزيد من الرضا لدى زبائننا وعملائنا، لأننا نسعى جاهدين لان نكون في خدمتهم ومتواصلين معهم دائما».

الجدير بالذكر ان معرض «Ballerina Sweets» للحلويات والمعجنات يتميز عن بقية معارض الحلويات في الكويت بجودة منتجاته وتنوعها لإرضاء جميع الأذواق.

د.التويجري والشيف انيس امام مجموعة من المعجنات والحلويات

جاسم التمار مع فريق العمل

«ماكدونالدز» تواصل حملتها «نكهات من العالم» مع عودة «الفرنسي»

ساندويش «الفرنسي» المتوافر لمدة محدودة والذي يقدم مع لحم البقر الحلال الصافي 100٪ والمغمس بصلصلة الفلفل الأسود والمزين بحلقات البصل وجبنة إمينتال، تجمعها قطعة من الخبز الطري متوافرة في مطاعم ماكدونالدز الكويت من 5 أبريل وحتى 25 أبريل 2014.

تتواصل جولة «ماكدونالدز» حول مطابخ العالم اليوم مع إطلاق «الفرنسي»، الساندويش الثاني ضمن حملة «نكهات من العالم»، والذي عاد نزولا عند طلب العملاء المتزايد عليه، وهو يتألف من لحم البقر الحلال الصافي 100٪ والمغمس بصلصلة الفلفل الأسود والمزين بحلقات البصل وجبنة إمينتال، تجمعها قطعة من الخبز الطري.

وسيكون هذا الساندويش متوافرا في مطاعم ماكدونالدز الكويت حتى 25 أبريل 2014.

وقال شريف قطري، مدير إدارة تسويق ماكدونالدز الكويت: «في الوقت الذي تشهد فيه الأطعمة الشهيرة ضمن قائمة ماكدونالدز، مثل بيج ماك وماك تشيكن، مبيعات عالية واستثنائية، يخصص ماكدونالدز دائما الوقت والجهد في مجال تطوير وابتكار المنتجات نحن ملتزمون بتقديم ما يرضي عملاءنا تماما من ناحية الطعم الذي يحبونه، ولذلك لقد استمعنا إلى طلباتهم وأعدنا الفرنسي

«الفرنسي» تحقيق نتائج إيجابية مماثلة، كونه حاز إقبالا واسعا من العملاء خلال حملة «نكهات من العالم» للعام الماضي. وضمن قائمة الحلويات، تتوافر آيس كريم صاندي بالتوت الأحمر لمدة محدودة، لأولئك الذي يودون اختتام وجبتهم بالتلذذ بالحلا.

يلتزم «ماكدونالدز» بتقديم الأفضل دوما، دون المساومة على جودة المكونات الغذائية، فجميع المنتجات التي تقدمها العلامة التجارية في الشرق الأوسط حلال، ويتم الكشف عليها ومصادقتها من قبل السلطات المحلية والمسؤولين عن ضمان مطابقة المنتجات الغذائية لأحكام الشريعة الإسلامية في البلدان المصدرة ومسؤولي الجمارك في البلدان المستوردة. أما اللحوم التي يستخدمها «ماكدونالدز» لإعداد وجباته الشهية، فمصدرها الموردون الموثوقون الذين يشاركونها التزامها بالجودة وفق أرقى معايير القطاع.

«يونايتد نيتوركس» تنظم يوماً مفتوحاً لشركاتها التابعة وشركائها

في جو من المرح والترابط شهدته شركة يونايتد نيتوركس وشركاتها التابعة، بحضور رؤساء أقسام شركة يونايتد نيتوركس وشركاتها التابعة، وجميع موظفي وموظفات الشركات مثل جلف نت للاتصالات وجلف سات للاتصالات وإذاعة مارينا أف أم، تم تنظيم يوم مفتوح في منتجع هيلتون المنقف، وقد اتسمت الأجواء بالألفة والترابط، في ظل تنظيم الشركة للعديد من الأنشطة والفعاليات التي أضفت جوا من المرح والبهجة على الجميع.

وفي هذه المناسبة، ذكر رئيس مجلس الإدارة محمود الصانع أن شركة يونايتد نيتوركس تسعى من خلال هذه الفعاليات إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الموظفين العاملين في شركاتها التابعة من خلال جمعهم وإتاحة الفرصة لهم للترفيه بعيدا عن مسؤولياتهم اليومية في العمل، لافتا إلى أن تنظيم مثل هذه الانشطة يساهم في خلق جو من الألفة بين الموظفين.

وأشار إلى أن شركة يونايتد نتوركس تواظب على تنظيم هذه الفعالية التي ينتظرها الموظفون عاما بعد عام، مضيفا أن مشاركة الموظفين وشركائنا من الشركات في فعالية متنوعة الأنشطة ما هو إلا تأكيد على ضرورة الاهتمام بالموظفين سواء خلال ساعات العمل أو خارجها باعتبارهم المورد البشري الأساسي في أي مؤسسة.

وأعرب عن مدى فخره بالجهود المبذولة من جانب الموظفين، ما يسهم في رقي العمل، مؤكدا تثمين تلك الجهود التي من شأنها الرقي بمستوى الشركة.

وأضاف «انه من الجميل أن يكون هذا اليوم فرصة للتعارف بين كل الموظفين وإضافة جو مرح واستمتاعهم من خلال الفعاليات المقدمة، مشيرا إلى أن هذا الاهتمام الذي توليه الشركة يأتي من باب تحفيز التقدم والتطور في الأداء».

هذا، وقد تنوعت الفعاليات بين المسابقات الترفيهية، وغيرها من الأنشطة الداخلية والخارجية، والعديد من الجوائز القيمة، مبينا أن جميع فقرات وفعاليات اليوم المفتوح تم تجهيزها بجهود مجموعة من الموظفين ما أسهم في رسم أثر ايجابي على نفوس جميع المشاركين.

«بلانبان» تقدّم «توربيون» جديداً بمعايير حديثة

ترتكز قيم شركة بلانبان على عملية تجديد متواصلة تهدف لتخطي الحدود المعروفة في صناعة الساعات، كما التحسين المستمر لآليات الدقة المستخدمة في علم قياس الزمن. وبعد مرور قرنين على ابتكار التوربيون و25 عاما على ابتكار العيار Calibre 23 أول وأرق توربيون خاطف ذي تعبئة يدوية في العالم، ها هي بلانبان تُعيد تصميم هذا النموذج وتعزيز مزاياه بحيث يمكنه التحرر من تأثيرات الجاذبية، لتعرض اليوم تحفة فنية في علم قياس الزمن التقليدي.

طوّر العيار Calibre 242 في ورش عمل الشركة، تماما كجميع آليات الحركة التي تنتجها بلانبان، وهو يرتقي إلى مستوى جديد عبر تعزيز الاستقلال الذاتي الذي يتسم به العيار Calibre 25 والذي سجل رقما قياسيا عند الكشف عنه في العام 1998: أول توربيون ذو تعبئة ذاتية في العالم مع طاقة احتياطية تدوم حتى 8 أيام. من جهتها، تتميز آلية التوربيون الجديدة ذات التعبئة الذاتية بطاقة احتياطية تدوم حتى12 يوما تضمنها اسطوانة واحدة. وهي مزوّدة بزنبرك ميزان مصنوع من السيليكون وقرون ذات منصة نقّالة بغية تخفيف تأثيرات المجالات المغناطيسية. من جهة ثانية، عوّلت بلانبان في هذا النموذج على خبرتها التقنية لتوفير أناقة جمالية خاصة. فقد صمم كل تفصيل في هذه الآلية بحيث يسلّط الضوء على الزخرفة البارزة عبر الكريستال الصفيري. كذلك تم تركيب آلية التعبئة الأوتوماتيكية والطاقة الاحتياطية بتكامل تام في سبيل ابتكار آلية حركة رقيقة، كما تم تصميم الثقل المتذبذب بشكل مفتوح بالكامل فيما أزيلت كل الحوافي من أجل توفير مساحة أكبر للزخرفة.

تتوافر هذه الساعة بعلبة حاضنة مزدوجة الإطار بقطر من 42 ملم، وهي مصنوعة من البلاتينيوم بإصدار محدود ومرقّم. اضافة الى ذلك، تتوافر هذه الساعة أيضا بإصدار مصنوع من الذهب الأحمر عيار 18 قيراطا، وهي مزوّدة بحزام من جلد التمساح باللون البني الغامق المبطّن بجلد العجل من نوع alzavel مع إبزيم قابل للطي ذي شفرات ثلاث.