الأنباء
الاثنين 26 يناير 2015

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

1ـ 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.

2ـ 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.

3ـ احجب الساعة:

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

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

4ـ 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.

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

5ـ 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.

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

6ـ اضبط ساعة جسمك البيولوجية:

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

الإستراتيجية: أخرج إلى ضوء النهار بمجرد أن تنهض لمدة تتراوح ما بين 5 إلى 30 دقيقة. فالضوء هو أقوى منظم للساعة البيولوجية.

7ـ قلل الكافين:

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

الإستراتيجية: من الضروري قراءة الملصق قبل الاستخدام لأن بعض أدوية تخفيف الألم وفقدان الوزن تحتوي الكافين.

8ـ مارس التمارين الصحية في التوقيت المناسب:

لقد أثبتت التمارين المنتظمة أنها تحسن نوعية النوم، طالما أنك 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.

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

9ـ 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.

الإستراتيجية1: يجب إنهاء أي وجبة خفيفة قبل ساعة على الأقل من موعد النوم.

الإستراتيجية2: إن الحليب الدافئ أو شاء زهرة البابونج هما أفضل الخيارات في المساء.

10ـ 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.

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

11ـ 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.

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

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

12ـ تجنب التدخين:

النيكوتين من المنبهات، مثله مثل الكافين. ويمكن أن يمنعك التدخين من النوم ويؤدي الى تفاقم الأرق.

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

13ـ تصفية الذهن عند موعد النوم:

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

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

14ـ 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 أخصائي.

drop of change
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.

«الطفولة أمانة» للعجمي في روضة البهجة

منى العجمي تتسلم درعا تكريمية من روضة البهجة

استضافت روضة البهجة الكائنة في منطقة جابر العلي المستشارة التربوية منى العجمي التي حاضرت في الندوة التي اقامتها الروضة بعنوان الطفولة أمانة، حيث تناولت اهم عوامل التربية الناجحة للاطفال، واساليب التربية الحديثة وفن التعامل مع الاطفال وفقا لمقدراتهم واختلاف ميولهم. بعد ذلك تم افتتاح المعرض المرافق للندوة والذي اشتمل على العديد من الاصدارات المتعلقة بسلامة الطفل، وبكيفية تأمين حمايته من الاضرار المحيطة.

وفي الختام توجهت ادارة الروضة بالشكر للمحاضرة على ما قدمته من معلومات قيمة، ولما وضعته من خبرات بين ايدي المعلمات اللاتي ابدين اعجابهن بطريقة العرض الرائعة للعجمي، ثم تم تكريم المستشارة العجمي بتقديم درع تكريمية لها تقديرا لجهودها المميزة.

في معرض روضة البهجة

رامي عاطف رزق بـ «يارا»

رامي عاطف وحرمه اسماء

يارا رامي

تلقى رامي عاطف عبدالجواد وحرمه أسماء التهاني من الأهل والأصدقاء بعد ان رزقهما الله بمولودة جميلة أسمياها «يارا»، وبالمناسبة قدم جدها عصام عبدالجواد الهدايا لـ «يارا»، وتمنى لها حياة سعيدة في كنف والديها، وان تكون من الذرية الصالحة وقرة عين لوالديها. الف مبروك.

باقة ورد للطوالة

يستحق اختصاصي الأطفال في مستشفى العدان د. سلمان الطوالة كل التقدير على جهوده المشهودة واخلاصه في العمل، ولما يتمتع به من حسن خلق ومعاملة طيبة للمرضى والمراجعين، وحرص على تخفيف معاناة الاطفال. عساك عالقوة.

المطيرات أقام حفل غداء واستقبال في مزرعته

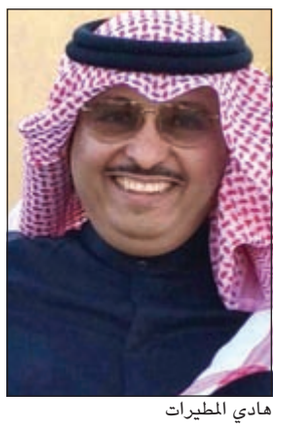
أقام هادي المطيرات حفل غداء واستقبال على شرف عدد من الاكاديميين والاعلاميين، وذلك في مزرعة المطيرات الكائنة في منطقة الصليبية.

في البداية رحب المطيرات بالجميع، مؤكدا اهمية التواصل والتواد بين ابناء الكويت الذين جبلوا على الخير فيما بينهم في جميع الاوقات. حضر الحفل جمع من الاصدقاء الذين تبادلوا الاحاديث الودية، وشكروا المطيرات على هذه الدعوة الكريمة.

المستشار طلال بورمية والمحامي ماجد بورمية والزميل نواف الهاملي

محمد منور وعامر المطيرات

د.فايز الظفيري والعقيد سعود بوصليب


هادي المطيرات

غنيم المطيري وعبدالله المطيرات

تصاميم طالب جهان لعروس ملكة متوجة على عرش الأناقة

أطلق مصمم الأزياء طالب جهان تشكيلته الجديدة لفساتين الأعراس، فتمتعت بحس فني عال ومتابعة لخطوط الموضة ودور الأزياء العالمية، وزادتها الخامات الإيطالية المطرزة بالدانتيل والتول والحرير والمرصعة بكريستال شوارفسكي، وتنوع درجات الفستان الأبيض، إبهارا وتألقا فوصل إلى مستوى جديد من التقنية والاحترافية في مجال تصميم الأزياء لتتصدر المجموعة فساتين أعراس مزج فيها طالب النعومة والبساطة مع الأناقة، معتمدا أقمشة تمتاز بالفخامة ومزدانة بالدانتيل الفرنسي والإيطالي والساتان، فضلا عن تطريز رائع واكسسوارات مصنوعة من الأحجار الكريمة والشوارفسكي واللولو. وتترجم المجموعة كل ما صادفه خلال تصميم المجموعة، وأدرك أنها

ثرية فترجمها في خطوط واضحة.. طبعات.. خامات خفيفة وغنية بألوان الأبيض، مما جعلها تبدو نقية وثرية. هكذا تكون كل قطعة من تشكيلة طالب جهان تحمل أوضح الرسائل التي تبين جمال المرأة التي ترتديها. وارتدت الممثلة غدير الفهد من تصاميمه المتميزة بأقمشتها الفاخرة والراقية، وما يميز طالب عن الآخرين هو

اللقاء بين العروس والمصمم لفهم ورسم صورة عما تريده العروس، فشخصيتها وروحها مع بصمته الخاصة هو ما يرسم الخطوة الأولى لشكل الفستان للتألق في ليلة زفافها، وهذا ما لا تجده الفتاة العروس عند أغلب دور الأزياء في الكويت، فالعروس لا يفرض عليها فستان تم تصميمه مسبقا، وعليها فقط أن تختار مما هو معروض، لذا

تجد العروس انها تحقق حلما قد لا يكون بخيالها ليأتي التصميم اقرب ما يكون بالإبهار المعتمد. كما لديه خصوصية في تصميم الأقمشة ورسمها وتنفيذها في المصانع العالمية. ويعد اتيليه المصمم طالب كوتور، غنيا بتنوع الأقمشة المنفذة خصوصا له بعدما رسمها بأنامله وارسلها لدول أوروبا لتصنيعها واعادة ارسالها جاهزة