الأنباء
الاثنين 20 ابريل 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.

انضمام د.عبدالسلام النجار استشاري الأمراض الباطنية والدم والسرطان إلى مستشفى طيبة

أعلن مستشفى طيبة عن انضمام د.عبدالسلام النجار، استشاري الأمراض الباطنية وأمراض الدم والأورام السرطانية إلى أسرة مستشفى طيبة، وذلك ضمن خطة المستشفى لضم أكبر عدد من الاستشاريين و ا لا ختصا صيين المتمرسين إلى طاقمه الطبي بهدف توفير أفضل رعاية صحية للمراجعين.

ويذكر ان د.عبدالسلام النجار حاصل على البورد الأميركي والبورد الكندي في الأمراض الباطنية إضافة إلى البورد الأميركي في أمراض الدم والبورد الأميركي في الأورام السرطانية.

وفي هذا السياق، صرح نائب الرئيس التنفيذي في مستشفى طيبة راشد الفضالة قائلا: إن واجبنا كجزء من المجتمع ان نقدم أفضل الخدمات الطبية تحت إشراف أفضل طاقم طبي، وذلك حرصا منا على تقديم أفضل رعاية صحية لمراجعينا الكرام، ومن هنا أخذنا على عاتقنا مهمة البحث عن أفضل الخبرات الطبية وضمها لفريقنا الطبي لحرصنا على توفير الخدمات بشكل أكبر وبجودة أفضل.

وحول انضمام د.عبدالسلام النجار إلى مستشفى طيبة صرح الفضالة: يعتبر د.عبدالسلام النجار إضافة مميزة لمستشفى طيبة، حيث انه حاصل على البورد الأميركي والبورد الكندي في الأمراض الباطنية والبورد الأميركي في أمراض الدم والبورد الأميركي في الأورام السرطانية بالإضافة إلى نشره عددا من الإصدارات والدراسات الطبية حول مواضيع متعلقة بالأورام السرطانية.

وسيقوم د.عبدالسلام بتوفير عدد من الخدمات مثل علاج وتشخيص الأمراض الباطنية، علاج وتشخيص أمراض الدم مثل تخثر الدم والصفائح الدموية وفقر الدم، وتشخيص ومتابعة الأمراض والأورام السرطانية.

ومن جانبه، أعرب د.عبدالسلام النجار عن سعادته بانضمامه إلى مستشفى طيبة قائلا: من دواعي سروري ان أكون جزءا من هذه المنظومة الصحية، حيث يعتبر مستشفى طيبة من المستشفيات المميزة في الكويت من ناحية جودة الخدمات الطبية، وذلك لحرصهم الدائم على توفير أفضل وأحدث الخدمات بالإضافة إلى كونه أحد المستشفيات القليلة المعتمدة من اللجنة الأميركية الدولية لجودة الخدمات الطبية JCIA ومن هذا المنطلق سأحرص على تقديم ما بوسعي لضمان حصول المراجعين على أفضل رعاية صحية ممكنة.

د.عبدالسلام النجار

في احتفالية اليوم العالمي لليتيم

«إنترناشيونال كلينك» شاركت في «صنع الابتسامة»

شاركت انترناشيونال كلينك في احتفالية اليوم العالمي لليتيم التي أقيمت تحت رعاية الشيخ دعيج الخليفة، وذلك انطلاقا من المسؤولية الاجتماعية التي ألزمت انترناشيونال كلينك نفسها بها خدمة للمجتمع الكويتي وحرصا منها كإحدى مؤسسات القطاع الخاص على توضيح أهمية مشاركة القطاعات والهيئات والمؤسسات العامة والخاصة في مثل هذه الاحتفاليات، لما تمثله من معان سامية تزيد أواصر الترابط الإنساني في المجتمع من خلال الاهتمام بهذه الفئة التي لها حق على المجتمع بأكمله.

وأقيم الحفل في دور الرعاية الاجتماعية قسم الحضانة العائلية للأطفال، ودار الفتيان، ودار الفتيات، وكان الهدف الأساسي هو إدخال السعادة على جميع الفئات العمرية من الأيتام.

وقدمت خلال الحفل العديد من الفقرات وتضمن كذلك عددا من الفعاليات والبرامج وشهد توزيع الجوائز والهدايا والألعاب.

بدورها، قدمت انترناشيونال كلينك العديد من الهدايا للأطفال الأيتام في محاولة منها لزرع الفرح في نفوسهم وساهمت في رعاية بعض الأنشطة.

من جانبها، عبرت مديرة التسويق والعلاقات العامة في انترناشيونال كلينك رحيمة العبدالله عن شكرها العميق للشيخ دعيج الخليفة على رعايته الكريمة للحفل وأشادت بعيادة الميدان لحسن تنظيمها هذا الحدث الذي قدم فرصة طيبة للمؤسسات الكويتية للاهتمام بالأيتام وحمل في الوقت نفسه العديد من المعاني الإنسانية وعكس بشكل كبير الوجه الخير للمجتمع الكويتي الذي جبل على حب الخير وتقديم المساعدة للمحتاجين والاهتمام بهم.

وأكدت العبدالله أهمية اضطلاع مؤسسات القطاع العام والخاص بالمسؤولية الاجتماعية وأداء دورها المطلوب تجاه المجتمع الكويتي بما يحقق التكافل والتلاحم بين جميع أفراده، مشيرة إلى ان مسؤولية رعاية الأيتام هي مسؤولية جميع أطياف المجتمع مع وجوب تقديم افضل الرعاية الطبية لهم.

توزيع الهدايا على الأطفال

«السيف» شارك في «رسم الابتسامة» باليوم العالمي لليتيم

برعاية وزيرة الشؤون الاجتماعية والعمل وزيرة الدولة لشؤون التخطيط والتنمية د.هند الصبيح ورعاية الشيخ دعيج الخليفة، وبمناسبة اليوم العالمي لليتيم شارك مستشفى السيف، باحتفالية اليوم العالمي لليتيم التي نظمت في دور الرعاية الاجتماعية قسم الحضانة العائلية للأطفال، ودار الفتيان، ودار الفتيات.

وتعقيبا على مشاركة مستشفى السيف في هذه الاحتفالية، قال نائب الرئيس التنفيذي للعلاقات العامة والتسويق في المستشفى طريف العوضي: «اعتدنا في مستشفى السيف أن نشارك سنويا في هذه الاحتفالية وأن نكون جزءا منها إيمانا من إدارة المستشفى بأهمية هذا الحدث وانطلاقا من المسؤولية الاجتماعية تجاه المجتمع الكويتي وخصوصا هذه الفئة من أبنائه الذين حرموا حنان الوالدين، وإننا سعداء بقضاء وقت جميل ورائع مع أبنائنا الأيتام وببث الفرحة والبهجة في نفوسهم من خلال فعاليات هذه الاحتفالية».

وأضاف العوضي: «لا شك أن هذه الاحتفالية وغيرها من الفعاليات التي تهتم بالأيتام تعكس الوجه المشرق للمجتمع الكويتي وأياديه البيضاء التي اعتادت على تقديم العون لكل محتاج، وتترك عظيم الأثر في نفوس الأيتام من خلال شعورهم باهتمام المجتمع بهم وتعويضهم عما يفتقدونه، ما يعزز شعور الانتماء لهذا الوطن ويسهل عليهم الاندماج به والاستفادة من طاقاتهم وقدراتهم».

وثمن العوضي ما تقوم به المؤسسات الحكومية ودور الرعاية الاجتماعية من دور هام في رعاية الأيتام وشدد على ضرورة الاستمرار بدعم الأيتام من قبل جميع مؤسسات المجتمع المدني لتكون رديفا ومكملا لما تقوم به المؤسسات الحكومية المعنية.

وقد عبر العوضي عن شكره العميق للشيخ دعيج الخليفة لرعايته الكريمة للحفل وأشاد بعيادة الميدان لحسن تنظيمها هذا الحدث الذي قدم فرصة طيبة للمؤسسات الكويتية للاهتمام بالأيتام وحمل في الوقت نفسه العديد من المعاني الانسانية وعكس بشكل كبير الوجه الخير للمجتمع الكويتي الذي جبل على حب الخير وتقديم المساعدة للمحتاجين والاهتمام بهم.

وتخلل الحفل العديد من الفقرات الفنية والمسابقات والأنشطة الترفيهية وقدم مستشفى السيف للأيتام الجوائز والهدايا والألعاب.

الاهتمام بالأيتام يعكس الوجه المشرق للمجتمع الكويتي

فريق «السيف» خلال الاحتفال بيوم اليتيم

توزيع الهدايا بحضور الشيخ دعيج الخليفة

في إطار إستراتيجيتها لدعم ورعاية الأنشطة الاجتماعية

«كواليتي نت» ترعى مسابقة الخوارزمي الثامنة للرياضيات

انطلاقا من برنامجها الريادي في مجال المسؤولية الاجتماعية تجاه جميع شرائح المجتمع الكويتي، وإيمانا منها بالدور الكبير والفعال لقطاع التعليم في إحداث التنمية الشاملة على مختلف الصعد والمجالات، أعلنت كواليتي نت – المزود الأول للانترنت وخدمات الاتصالات المعلوماتية في الكويت، عن رعايتها وللعام الرابع على التوالي لفعاليات مسابقة الخوارزمي للرياضيات للصف الخامس الابتدائي للعام الدراسي 2015/2014 والتي أقيمت 16 أبريل 2015 في مدرسة لبابة بنت الحارث بمنطقة حطين، وذلك بتنظيم التوجيه الفني للرياضيات في منطقة حولي التعليمية ـ وزارة التربية والتعليم.

وبهذا الصدد صرح مصدر مسؤول في كواليتي نت، بأن التزامات الشركة تتجاوز حدود تقديم وتطوير خدمات الإنترنت وقطاع الاتصالات في الكويت، فنحن نسعى دائما الى المساهمة في دعم كل الأنشطة الاجتماعية والمبادرات الوطنية الهادفة حيث تشمل رعاية كواليتي نت جميع القطاعات الأساسية في الكويت وعلى رأسها قطاع التعليم ودعم الشباب الكويتي الطموح والذي يساهم بدوره في تطوير ودعم عملية التنمية.

الطلبة المشاركون في مسابقة الخوارزمي الثامنة للرياضيات برعاية «كواليتي نت»

«المتحدة للمختبرات» شاركت في مهرجان «لنصنع معاً الابتسامة»

شاركت الشركة المتحدة للمختبرات في فعاليات المهرجان الثاني «لنصنع معا الابتسامة» بمناسبة اليوم العربي لليتيم الذي أقامته عيادة الميدان، بمجمع دور الرعاية الاجتماعية «دار الأيتام» تحت رعاية وزيرة الشؤون الاجتماعية والعمل ووزيرة الدولة لشؤون التخطيط والتنمية هند الصبيح. وقد أكدت الرئيس التنفيذي للشركة د.خديجة نضر على حرص الشركة المستمر في المشاركة في مختلف الأنشطة الاجتماعية والصحية وتواصلها المتميز في هذا المجال، كما أكدت على الاستعداد الدائم للشركة لتقديم أفضل خدماتها المخبرية التي تدعم القطاع الصحي بالكويت.

جناح «المتحدة للمختبرات» في المهرجان