

الراحة الجيدة:

خطوات تقوم بها من أجل نوم هانئ



نهج قائم على الأدلة في العلاج السلوكي المعرفي
للمساعدة في التغلب على صعوبات النوم

مرحباً!

لقد أحسنت في اتخاذ الخطوة الأولى لتحسين نومك. إن طلب المساعدة يمكن أن يكون من أصعب الخطوات التي يجب اتخاذها!

يستند كتيب خطوات من أجل نوم هائئ على نهج نفسي قائم على الأدلة يُعرف باسم العلاج المعرفي السلوكي (CBT). سيساعدك هذا على فهم أسباب النوم الهائئ ليلاً والتعرف على الصعوبات المحتملة التي تواجهها، وتوجيهك إلى أساليب مفيدة ومحددة. لقد ثبت أن هذا النهج فعال للعديد من الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في النوم كان لها تأثير كبير في حياتهم.

صمم كتيب العمل للعمل به بدعم من أخصائي صحة عقلية مدرب لمساعدة الأشخاص على تحقيق أقصى استفادة منه. قد يكون الأخصائي ممارساً للسلامة النفسية، وغالباً ما يتم اختصار ذلك إلى PWP، يعمل ضمن برنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) في إنجلترا. ولكن إذا لم يكن لديك دعم وتعتقد أن الكتيب قد يكون مفيداً، فلن يكون استخدامه بمفردك مشكلة.

إذا اخترت استخدام هذا الكتيب، فأنت تقرر مدى السرعة التي تختارها للعمل به. ولكن تشير الأدلة إلى أن النهج يصبح أكثر فاعلية عندما يتبع الأشخاص بشكل كامل الأساليب المدرجة ويحاولون عمل القليل كل يوم.

ما هي صعوبات النوم؟

تشير صعوبات النوم إلى مشاكل النوم المستمرة التي تجعل من الصعب علينا عمل الأشياء التي نحتاج إليها أو نود عملها. عندما لا يتم التعامل معها، يمكن أن تعكر مزاجنا وتجعلنا غير سعداء أو متعبين أو محبطين.

يمكن أن تحدث قبل أو بعد مواجهة صعوبات الصحة العقلية، وقد نعاني منها جنبًا إلى جنب مع الحالات الطبية. في هذه الحال، قد تجعل الظروف الأخرى أسوأ. وبالتالي، فإن تحسين نومنا قد يساعدنا أيضًا على التعامل بنجاح مع المشكلات الأخرى التي قد نواجهها. سواءً أكنت تبحث عن مساعدة خاصة بصعوبات النوم أم تواجه هذه الصعوبات جنبًا إلى جنب مع أشياء أخرى قد تحدث في حياتك، فقد يساعدك هذا الكتيب في إعادة نومك إلى الوضع الصحيح.



هل هذا الكتيب مناسب لك؟

قبل المتابعة، قد يكون من المفيد لك معرفة هل هذا الكتيب مناسبًا لك، أم أن صعوبات النوم لديك ناتجة عن أشياء أخرى.

يرجى وضع علامة في المربعات للإشارة إلى ما إذا كنت قد تعرضت لأي مما يلي أكثر من ليلتين في الأسبوع، مدة شهر على الأقل	
	صعوبة البدء في النوم
	الاستيقاظ طوال الليل وصعوبة النوم مرة أخرى
	الاستيقاظ في الصباح الباكر وصعوبة النوم مرة أخرى
	عدم الشعور بالانتعاش عند الاستيقاظ
	الشعور بالتعب الشديد والرغبة في أخذ قيلولة طوال اليوم

إذا كان هناك شيء آخر يسبب لك صعوبات في النوم، ففكر هل هناك أي شخص آخر يمكنه المساعدة. إذا كنت تتلقى دعمًا لاستخدام هذا الكتيب، يمكنك أيضًا التفكير في مناقشة الصعوبات الأخرى مع الشخص الذي يقدم لك الدعم.

قد يخبرك هل من المحتمل أن يكون هذا الكتيب مفيدًا لك، إذا لم يكن مفيدًا، فقد يناقش نهجًا آخر أو يوجهونك إلى مصادر أخرى للنصيحة أو المساعدة المتاحة.

إذا كنت قد وضعت علامة على واحد أو أكثر من المربعات الظاهرة أعلاه، فقد يكون هذا الكتيب مفيدًا.

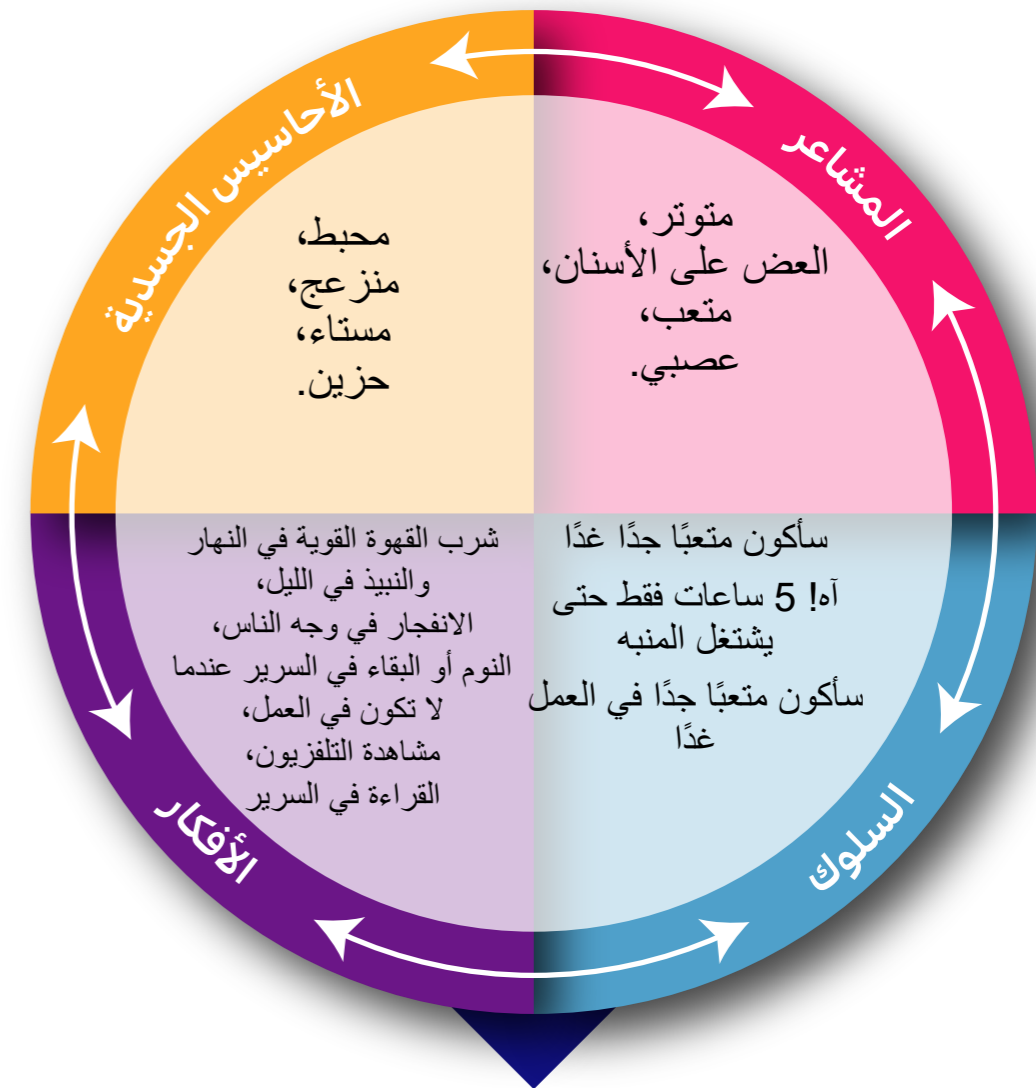
ولكن قبل المتابعة، ضع في اعتبارك أنه قد تكون صعوبات نومك ناجمة عن أي شيء آخر. على سبيل المثال، هل لديك طفل صغير أو جيران مزعجون يجعلونك مستيقظًا؟ هل القلق ييقظك مستيقظًا في الليل؟ هل قمت مؤخرًا بتغيير بعض الأدوية؟

فهم صعوبات النوم

العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو علاج قائم على الأدلة يمكنه أن يساعدنا في فهم الصعوبات التي نواجهها وتحديد أربعة مجالات يمكننا فيها إجراء تغييرات مفيدة. كل هذه المجالات مرتبطة ببعضها البعض ويمكن أن تكون **حلقة مفرغة** عندما تستمر الصعوبات التي نواجهها. ألق نظرة على مثال لحلقة مفرغة من النوم.

موقفي

أجد صعوبة في النوم جيدًا في الليل



التأثير

أواجه صعوبات العمل وفي المنزل وفي علاقاتي

هل يبدو ذلك مألوفاً؟

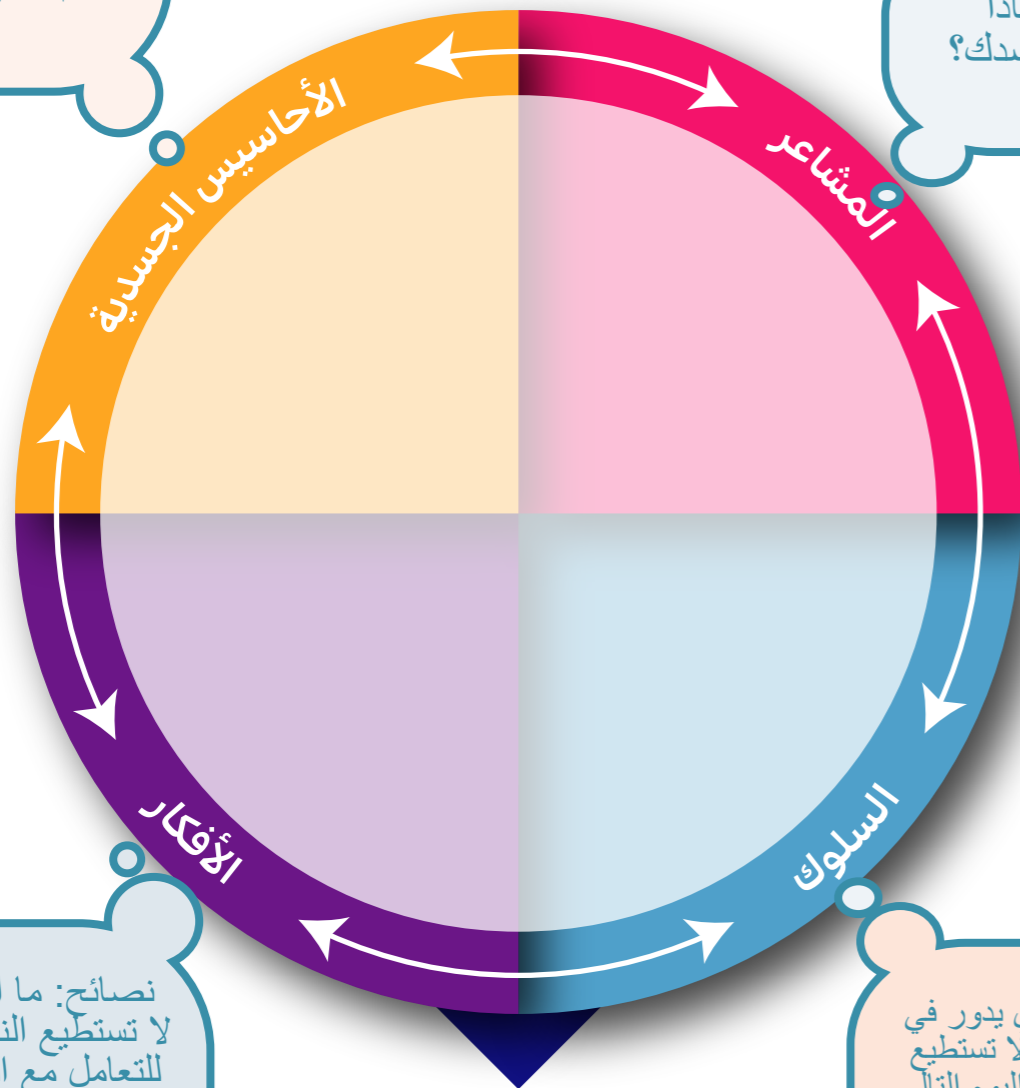
هل تبدو حلقة النوم المفرغة مألوفة؟ في هذه الحال، بناءً على تجربتك الخاصة، حاول إكمال **حلقة مفرغة لك**.

اطلب المساعدة من أحد أفراد أسرتك أو صديقك إذا كنت تعتقد أنها قد تكون مفيدة. تذكر أيضًا، إذا قدم لك دعم للعمل في هذا الكتيب وواجهت أي صعوبات، فأحرص على ذكرها.

موقفي

نصائح: ما هي مشاعرك
عندما لا تستطيع النوم؟
كيف حالك عاطفياً في
اليوم التالي الذي لم تتم فيه
جيداً؟

نصائح: ماذا
تلاحظ في جسديك؟



التأثير

نصائح: ما الذي تفعله عندما
لا تستطيع النوم؟ ما الذي تفعله
للتعامل مع التعب؟ ربما تفعل
شيئاً في النهار يؤثر في نومك

نصائح: ما الذي يدور في
خاطرك عندما لا تستطيع
النوم؟ ماذا عن اليوم التالي
الذي لم تتم فيه جيداً؟

هل لاحظت كيف تتفاعل جميع المجالات مع بعضها البعض؟

ينتج عن هذا تدهور صعوبات النوم التي تواجهها نحو الأسفل ويصبح لها تأثير كبير في حياتك.

بالمشاركة في الخطوات الواردة في هذا الكتيب، يمكنك البدء في معالجة صعوبات النوم والمساعدة في توجيه الحلقة المفرغة نحو الأعلى.

لكن الخبر السار هو أن إجراء تغييرات في أحد هذه المجالات قد يحسن المجالات الأخرى.



قبل التقدم...

قد يكون من المفيد لك أن تفهم أكثر كيف يكون النوم "الطبيعي".
يمكن أن يساعد ذلك في تحدي خرافات النوم الشائعة وفهم الاختلافات بين الشعور بالتعب والنعاس.

خرافات النوم

"يجب علي أن أنام دائماً لمدة 8 ساعات كل ليلة"

في الواقع، يختلف مقدار النوم الذي يحتاج إليه الناس. تقول مؤسسة النوم الوطنية أنه على الرغم من أن النوم ما بين سبع إلى تسع ساعات في الليلة موصى به للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا، إلا أن ما بين ست إلى عشر ساعات قد يكون مناسبًا للبعض.

"يجب أن أكون قادرًا على النوم طوال الليل"

في الواقع، من الطبيعي جدًا الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل! حسب العمر، قد يستيقظ من لا يعاني مشاكل في النوم مرتين إلى ثماني مرات في الليلة.

"يجب أن أنام على الفور"

إنه من غير المعتاد أن تغفو على الفور! يعد ما يصل إلى 30 دقيقة للاستغراق في النوم أمرًا طبيعيًا ويمكن اعتباره مؤشرًا على النوم الهائئ.

"إذا لم أحصل على قسط كافٍ من النوم، فلن أتمكن من العمل"

إن نوع النوم المرتبط باستعادة دماغنا وجسمنا يحدث فقط في المراحل المبكرة من النوم. إذا لم تحصل على قسط كامل من النوم ليلاً، فمن المحتمل أن تكون قد حققت بعض وظائف النوم المهمة

متعب أم ناعس؟

لنوم أفضل بالليل، قد يكون من المفيد لك التعرف على الاختلافات بين الشعور بالتعب والنعاس.

عندما يكون شخص ما متعبًا، يكون لديه نقص عام في الطاقة أو إحساس بالإرهاق ويمكن أن يؤثر ذلك فيه في أي وقت خلال اليوم. على سبيل المثال، بعد يوم شاق من العمل، أو القيام بالأعمال في الحديقة أو بعد التمرين.

ومع ذلك، يشعر الناس بالنعاس قبل النوم مباشرة وقد يجدون صعوبة في البقاء مستيقظين. عندما يقول الناعس عادة:

- تصبح الجفون ثقيلة ويصعب فتحها
- صعوبة في رفع الرأس
- شرود الذهن مما يجعل من الصعب علينا الحفاظ على تركيزنا



من المهم معرفة الفرق بين التعب والنعاس للمضي قدمًا. إذا ذهبت إلى السرير وأنت متعب ولست ناعسًا، فقد يستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى تنام. يمكن أن يفعل ذلك حلقة النوم المفرغة.



الخطوة 1

صحة النوم

الخطوة 2

سجل يوميات النوم

الخطوة 3

أساليب محددة: التحكم في المحفزات
وتقييد النوم

كل ما عليك فعله هو الانتقال إلى
الخطوة التالية إذا كانت صعوبات
النوم لديك لا تزال موجودة،
أو إذا كنت ترغب في ذلك.

الدعم متوفر

تذكر، إذا كنت تتلقى دعمًا
لاستخدام هذا الكتيب، فاحرص على
طرح أي تحديات تواجهها مع الشخص
الذي يقدم لك الدعم. بخلاف ذلك، إذا
انتقلت إلى تقييد النوم، ستقدم دراسة
حالة موجزة لدعمك في كل مرحلة.

اتخاذ خطوات للنوم بشكل أفضل

سيرشدك هذا الكتيب إلى الخطوات
لنوم هائئ في الليل.

وقد يكون من المفيد لك تطبيق الخطوات بالترتيب.
ولكنك قد تجد أن صعوبات النوم قد تحسنت عند
العمل بأي من المراحل، وفي بعض الأحيان قد يكون
مجرد فهم القليل عن النوم مفيدًا.

قبل أن تبدأ

يمكن أن يكون تغيير العادات أمرًا صعبًا ويتطلب جهدًا
ومثابرة. وقد يكون من المفيد لك أن تضع بعض الأشياء
في الاعتبار قبل أن تبدأ.

■ في الأيام القليلة الأولى من إجراء التغيير، قد تجد
أن جودة نومك أو كميته قد ساءت مؤقتًا. وهذا
أمر طبيعي ويجب أن يصبح أنماطًا محسنة بسرعة
إلى حد ما.

■ في بادئ الأمر، هناك احتمال أن يزداد التعب مؤقتًا.
نقترح أن تبدأ التغييرات في الأيام التي يكون لديك
فيها القليل من العمل، أو يكون لديك دعم إضافي
في المهام اليومية.

■ اعمل تغييرًا واحد في كل مرة. اترك مدة أسبوع
تقريبًا بين كل تغييرين.

كل ما يمكنك أن تطلبه من نفسك هو
تنفيذ خطوات لنوم هائئ في الليل بأفضل
ما يمكنك فعله. لن تنجح الخطوات
التي تتخذها بين عشية وضحاها ولكن
بالالتزام بها يجب أن يبدأ نومك في الليل
بالتحسن.

الخطوة 1

ما هي خطوات صحة النوم التي تتبعها؟

غالبًا ما تكون هناك تغييرات بسيطة يمكن عملها لتحسين نومك. قد تجد أن اتباع **صحة النوم** فقط يمكن أن يساعدك في تحسين نومك ليلاً.



لفهم العوامل التي تساهم في ضعف صحة النوم بطريقة أفضل، يرجى العمل بالجدول أدناه. أثناء القراءة، ضع علامة على "نعم" لجميع المجالات التي تتعلق بك.

راجع هذه المجالات وفكر في التغييرات التي يمكنك إجراؤها لتحسين صحة نومك.

كن محددًا قدر الإمكان، اكتبها في عمود "**كيف سأجري التغيير**" وابدأ في إجراء التغييرات.

كما هو الحال مع أي تغيير، من الأفضل عدم محاولة تغيير الكثير من الأشياء دفعة واحدة. فكر أيا منها سيكون أسهل لتبدأ به ثم ارجع لإضافة التغييرات الأخرى بمجرد أن تكون جاهزًا.



ورقة عمل صحة النوم

كيف سأجري التغيير	نعم	عوامل صحة النوم
		العوامل الغذائية هل تشرب الكافيين بعد الظهر أم في المساء؟
		هل تشرب الكحول قبل وقت النوم؟
		هل تدخن / تستخدم النيكوتين قبل وقت النوم؟
		هل تتناول الكثير من السكر أو تتناول وجبات خفيفة تحتوي على السكر بالقرب من وقت النوم؟
		بيئة غرفة النوم هل غرفة نومك باردة جدًا أو دافئة جدًا (16 درجة مئوية إلى 18 درجة مئوية هي درجة حرارة جيدة للنوم)؟
		هل تسمح بتأثيرك بدخول الكثير من الضوء أو لديك أضواء ساطعة في غرفتك؟
		هل هناك ضوء أثناء الليل توقظك؟
		هل غرفة نومك مكرّبة أو غير مرتبة وتجعلك متوترًا؟
		النشاط اليومي هل مستويات نشاطك اليومية منخفضة أو أنك تمارس تمارين مكثفة بالقرب من السرير؟
		مشاهدة الساعة إذا استيقظت أثناء الليل، فهل تُتحقق من الساعة وتحسب الوقت المتبقي لك للنوم؟
		وقت الشاشة هل تستخدم التلفزيون أو الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف قبل النوم؟
		الروتين الليلي هل تنام مباشرة بعد الأعمال المنزلية / العمل / التلفاز بدون روتين "التهديئة" أولاً؟

الخطوة 2

أكمل سجل يوميات النوم

نأمل أن يكون فهم **صحة النوم** مفيدًا وإذا كنت قد حددت أي مجالات للتحسين، فنأمل أن تكون قد بدأت في تنفيذها. قيام بعض الأشخاص بذلك سيكون كافيًا لمساعدتهم في الحصول على نوم أفضل ليلاً.

إذا كان التفكير في صحة النوم مفيدًا، فضع في اعتبارك هل تريد الانتقال إلى إعداد سجل يوميات النوم خاص بك. إذا كنت ترغب في المتابعة، فإن إكمالها سيمنحك فكرة أفضل عن نومك وربما يساعدك في تحديد بعض الأسباب الكامنة وراء صعوبات النوم التي تعاني منها.

- على مدار الأسبوع المقبل، حاول ملء سجل يوميات النوم.
- حاول ملء ذلك كل يوم.
- حوّل ساعات نومك إلى دقائق لأنه سيكون مفيدًا لك إذا تابعت الخطوات اللاحقة.
- بمجرد الانتهاء من سجل يوميات النوم، راجعه. ألق نظرة على ورقة عمل صحة النوم. هل سلط سجل اليوميات الضوء على أي تغييرات أخرى قد تستحق العمل؟ أو هل تلاحظ أي أنماط أو مشاكل أخرى قد تؤثر في نومك؟

كما هو مذكور في **نصائح صحة النوم**، فإن مشاهدة الساعة أثناء الليل غير مفيدة، لذلك نوصي بمجرد تقدير التوقيت في اليوميات.

قصة يوسف

لقد كنت أعاني من صعوبات في

النوم لفترة طويلة

كنت أستيقظ عدة مرات طوال الليل وانتهى بي الأمر بالبقاء في السرير لوقت متأخر لمحاولة النوم. في النهاية قررت أنني بحاجة إلى طلب المساعدة وحصلت على موعد مع ممارس الصحة النفسية المدعوة أنطونيا. بعد تقييمنا، أوضحت أنطونيا أنه يمكننا العمل معا في تدخل للمساعدة في نومي.

وأخبرت أنطونيا أنني قرأت عن شيء يسمى تقييد النوم من المقترض أن يكون مفيدًا جدًا للأشخاص الذين يعانون من الأرق. وبعد تجربة بعض الأساليب الأخرى للمساعدة في نومي، كنت ما أزال أعاني من الأرق، فناقشنا الخيارات المتاحة للمتابعة.

اتفقنا على أنه نظرًا لتفضيلي الشديد لتقييد النوم، فإنه يمكننا العمل بهذا الأسلوب. أول شيء فعلته هو إكمال سجل يوميات النوم.

وأثناء تقدمك في عمل الكتيب، ستتمكن من رؤية أمثلة لأوراق العمل المكتملة. يمكن أن يساعدك هذا إذا لم تعد تعرف ما يجب فعله في الفترة الزمنية بين جلسات الدعم.



سجل يوميات النوم الخاص بيوسف

	اليوم 7 الأربعاء	اليوم 6 الثلاثاء	اليوم 5 الاثنين	اليوم 4 الأحد	اليوم 3 السبت	اليوم 2 الجمعة	اليوم 1 الخميس	
الوقت الذي ذهبت فيه إلى السرير الليلة الماضية	10 ليلا	9 ليلا	10 ليلا	9:45 ليلا	10:30 ليلا	11 ليلا	10 ليلا	
الوقت الذي شعرت فيه بالنوم الليلة الماضية	منتصف الليل	11:30 ليلا	منتصف الليل	11 ليلا	11:30 ليلا	منتصف الليل	12:30 بعد منتصف الليل	
الوقت الذي استيقظت فيه	6:15 صباحا	6:45 صباحا	6 صباحا	6 صباحا	6:30 صباحا	6:30 صباحا	6 صباحا	
الوقت الذي نهضت فيه من السرير	12:00 ظهرا	10:45 صباحا	11:30 صباحا	9 صباحا	11:15 صباحا	10 صباحا	10:30 صباحا	
أوقات الاستيقاظ في الليل والمدة (تقريبًا)	مرة واحدة لمدة 45 دقيقة	مرتين لمدة 30 دقيقة	مرة واحدة لمدة 60 دقيقة	مرة واحدة لمدة 45 دقيقة	مرة واحدة لمدة 30 دقيقة	مرة واحدة لمدة 60 دقيقة	مرة واحدة لمدة 30 دقيقة	
متوسط وقت النوم الأسبوعي	احسب مقدار الوقت الذي قضيته نائمًا أثناء الليل. ضع في اعتبارك الوقت الذي نمت فيه والوقت الذي استيقظت فيه. تذكر أن تنقص أي وقت كنت مستيقظًا فيه أثناء الليل. بمجرد حصولك على هذه المعلومات لمدة 7 أيام، اجمع هذه الأرقام وأقسمها على 7، ضع هذا في مربع "متوسط وقت النوم الأسبوعي".							وقت النوم ليلا (NST) (بالدقائق)
	5 ساعات 34 دقيقة (334 دقيقة)	5:30 ساعات (330 دقيقة)	5:15 ساعات (315 دقيقة)	5 ساعات (300 دقيقة)	6:15 ساعات (375 دقيقة)	6:30 ساعات (390 دقيقة)	5:30 ساعات (330 دقيقة)	5 ساعات (300 دقيقة)
عدد المشروبات التي تحتوي على الكافيين	كوبين من الشاي	لا يوجد	كوب واحد من الشاي	لا يوجد	كوب واحد من الشاي	كوبين من الشاي	كوب واحد من الشاي	
عدد المشروبات الكحولية	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	
نوع التمرين ومدته إن وجد	المشي مع الكلب لمدة ساعة واحدة	2 ساعة ركوب الدراجة، المشي مع الكلب لمدة 30 دقيقة	الركض مع الكلب لمدة 30 دقيقة	المشي مع الكلب لمدة ساعة واحدة	1 ساعة مشي مع الكلب، 1 ساعة يوجا	المشي مع الكلب لمدة ساعة واحدة	الركض مع الكلب لمدة 30 دقيقة	
عدد القيلولات في اليوم والمدة	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	
نشاط قبل النوم مباشرة	كتب مسموعة، كتابة دفتر اليومية	ترتيب الكلب، 20 دقيقة من الوعي الذاتي	كتب مسموعة	كتب مسموعة، كتابة دفتر اليومية	تحدثت إلى صديق على الهاتف	20 دقيقة من الوعي الذاتي، كتابة دفتر اليومية	كتاب مسموع، 20 دقيقة من الوعي الذاتي	
التعليقات		استمتعت برؤية صديق لكنني وجدت صعوبة			أنا بخير اليوم	أنا متعب جدا اليوم		



سجل يوميات النوم الخاص بي

	اليوم 7 الأربعاء	اليوم 6 الثلاثاء	اليوم 5 الاثنين	اليوم 4 الأحد	اليوم 3 السبت	اليوم 2 الجمعة	اليوم 1 الخميس	
								الوقت الذي ذهبت فيه إلى السرير الليلة الماضية
								الوقت الذي نمت فيه الليلة الماضية
								الوقت الذي استيقظت فيه
								الوقت الذي قمت فيه من السرير
								أوقات الاستيقاظ في الليل والمدة (تقريبًا)
متوسط وقت النوم الأسبوعي	احسب مقدار الوقت الذي قضيته نائمًا أثناء الليل. ضع في اعتبارك الوقت الذي نمت فيه والوقت الذي استيقظت فيه. تذكر أن تنقص أي وقت كنت فيه مستيقظًا أثناء الليل. بمجرد حصولك على هذه المعلومات لمدة 7 أيام، اجمع هذه الأرقام وأقسمها على 7، ضع هذا في مربع "متوسط وقت النوم الأسبوعي".							وقت النوم ليلا (NST) (بالدقائق)
								عدد المشروبات التي تحتوي على الكافيين
								عدد المشروبات الكحولية
								نوع التمرين ومدته إن وجد
								عدد القيلولات في اليوم والمدة
								نشاط قبل النوم مباشرة
								التعليقات

كيف تسير الأمور؟

إذا أدت التغييرات التي أجريتها إلى تحسين نومك، فهذا رائع! استمر في التغييرات وربما تقرر أنك لست بحاجة إلى الاستمرار في استخدام هذا الكتيب.

نحن نقدر ونتفهم مدى الإحباط الذي تشعر به إذا كنت لا تزال تجد صعوبة في النوم. ومع ذلك، ما تزال هناك طرق أخرى قد تساعدك يمكنك العمل بها في الخطوة 3. انظر إلى الطريقتين في الأسفل واستكشف أيهما أكثر ملاءمة لك.

نأمل أن يكون قد تحسن فهمك لصحة نومك وأصبحت أكثر وعيًا بأي أسباب وراء صعوبة النوم بإكمال سجل يوميات النوم.

التحكم في المحفزات

أو

تقييد النوم

هل غالبًا ما تذهب للنوم مبكرًا أو تمكث في السرير حتى وقت متأخر في محاولة للتعويض عن نومك؟ هل غالبًا ما تغفو أو تنام أثناء النهار؟ يهدف **تقييد النوم** إلى تقليل الوقت الذي تقضيه في السرير لعمل تعويض صغير عن نقص النوم لجعل نومك أكثر كفاءة.

هل تفعل أشياء في السرير لا تساعدك على النوم؟ قد تكون هذه أشياء مثل القراءة أو تفقد رسائل البريد الإلكتروني أو مشاهدة التلفزيون أو يمكن ببساطة الاستلقاء في السرير والشعور بالإحباط أو القلق.

لكن باتباع بعض القواعد البسيطة وتقليل السلوكيات غير المفيدة، يهدف أسلوب **التحكم بالمحفزات** إلى تعزيز الارتباط بين السرير والنوم.

وقد تجد أن كلا الخيارين يبدو مفيديًا. مع أن القرار يرجع إليك، يخبرنا العديد من الأشخاص أنهم يجدون **التحكم في المحفزات** خيارًا جيدًا للبدء ووجدوا أنه ينجح جيدًا بما فيه الكفاية فلا يحتاجون إلى الانتقال إلى "تقييد النوم".

ولكن هذا سيكون اختيارك أنت وبالطبع يمكنك اختيار العمل بكلا النهجين إذا كنت ترغب في ذلك. إذا كنت تتلقى الدعم للعمل بهذا الكتيب، فقد يكون من المفيد إجراء محادثة مع الشخص الذي يدعمك.

الخطوة 3

التحكم في المحفزات

كيف يعمل التحكم في المحفزات على تحسين النوم؟

ينام الأشخاص الذين ينامون جيدًا بسهولة بعد الذهاب إلى السرير ويرجعون إلى النوم مرة أخرى بسرعة إذا استيقظوا أثناء الليل. إذا سألت شخصًا ينام جيدًا كيف يفعل ذلك، سيحتار غالبًا في الجواب. الأشخاص الذين ينامون جيدًا لا **يحاولون** النوم، ولا يبذلون جهدًا للنوم أو الرجوع للنوم إذا استيقظوا. إن سبب حدوث ذلك هو أن الأشخاص الذين ينامون جيدًا، يكون للدماغهم **ارتباط مكتسب قوي بين السرير والنوم**. في السرير، يتعرف الأشخاص الذين ينامون جيدًا على غرفة النوم كمكان مرتبط بالنوم والراحة. هذا يطلق سلسلة من الاستجابات الهرمونية والدماغية التي تفرز وتحافظ على النوم ... وينامون.

ولكن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم يميلون إلى أن يكون لديهم ارتباط أضعف بين السرير والنوم و**علاقة ارتباط مكتسبة قوية بين السرير واليقظة**. أصبح السرير مكانًا مرتبطًا بعدم الراحة واليقظة. ونتيجة لذلك، عندما تكون في السرير، تؤدي سلسلة من الاستجابات الهرمونية والدماغية إلى **الاستيقاظ**، والدخول في حالة من التوتر الشديد واليقظة. لدى بعض الأشخاص أن يصبح السرير أيضًا مكانًا مرتبطًا بالقراءة أو العمل أو مشاهدة التلفزيون أو القلق. ولذلك لن تكون غرفة النوم مكانًا مرتبطًا بالنوم.

الخبر السار

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك عملها لإضعاف الارتباط بأن السرير يعني الاستيقاظ وتقوية الارتباط بأن السرير يعني النوم.

إن **التحكم في المحفزات** يعني اتخاذ خطوات لتقليل الارتباط بين السرير واليقظة وتقوية الارتباط بين السرير والنوم. بمجرد حدوث ذلك، يصبح النوم الهائئ ليلاً ممكنًا مرة أخرى.

كيف يمكنني استخدام التحكم في المحفزات؟



التحكم في المحفزات مبني على 3 مراحل.

- تحديد التغييرات التي يجب عملها.
- جدولة وبدأ التغيير الأول.
- إجراء المزيد من التغييرات.

المرحلة 1 تحديد التغييرات التي يجب عملها.

بعد إلقاء نظرة على إرشادات صحة النوم واستكمال سجل يوميات النوم الخاصة بك، قد يتحسن فهمك للأشياء التي يمكن أن تعيقك من النوم الهائئ ليلاً. في هذه الحالة، فهذا رائع، ولكن قد يكون من المفيد أيضاً فهم بعض التغييرات المفيدة التي يمكنك عملها لتحسين نومك.



- حاول العمل بورقة التغييرات السلوكية التي ستعمل.
- ضع علامة على "بحاجة إلى التغيير" عندما يكون السلوك المدرج هو السلوك الذي يجب عليك تغييره.

تذكر...

إذا وجدت صعوبة في هذا، بلغ عنه الشخص الذي يقدم لك الدعم. أو إذا كنت تستخدم هذا الكتيب بمفردك، فيمكن أن يساعدك طلب المساعدة من شخص تثق به، مثل أحد أفراد العائلة أو صديق.



التغييرات السلوكية

السلوك	لماذا؟	الحلول	الحاجة إلى التغيير
وقت ثابت للاستيقاظ كل يوم	إن الاستيقاظ في أوقات مختلفة، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، يمنع انتظام دورة النوم. والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم يتيح لعقلك وجسمك معرفة الوقت المناسب للنوم في المساء للسماح لك بالنوم بالقدر "المناسب".	استيقظ في الوقت نفسه كل يوم (بما في ذلك أيام العطلة). اختر وقتًا للاستيقاظ بعناية، وتأكد من أنه يمكنك الالتزام به. من الصعب النهوض من السرير عندما تكون متعبًا، لذا ضع في اعتبارك وضع المنبه في مكان يوجب عليك النهوض من السرير لإيقافه. بمجرد أن تستيقظ، تجنب العودة إلى السرير وافعل شيئًا من شأنه أن "يعيد لك وعيك" تدريجيًا. في الأيام القليلة الأولى قد تشعر بمزيد من التعب، لذا ضع في اعتبارك أن تبدأ هذا في يوم تكون فيه أقل انشغالًا أو عندما تستطيع الحصول على الدعم في مهامك اليومية. ولكن سيختفي هذا التعب عندما يصبح لديك نمط نوم منتظم.	
قاعدة الدقائق الخمسة عشر	البقاء في السرير عند عدم القدرة على النوم يقوي علاقة السرير باليقظة . وإذا كنا مستيقظين في السرير عندما نريد أن نكون نائمين، فإننا نبدأ في الوقوع في تلك الحلقة المفرغة، التي تمنع النوم أكثر. الخروج من السرير لعمل شيء يساعد على الاسترخاء يريح أكثر من الاستلقاء مستيقظًا متوترًا ويعمل بمثابة إلهاء عن عدم القدرة على النوم.	انهض من السرير إذا لم تنم بعد حوالي 15 دقيقة، بما في ذلك بعد الاستيقاظ في الليل. إذا أمكن، انتقل إلى غرفة أخرى أو إذا لم يكن ذلك ممكنًا، اجلس على أريكة أو كرسي مريح. ابق الإضاءة خافتة، ابق دافئًا وافعل شيئًا مهدئًا (حاول تجنب استخدام الشاشات). عندما تبدأ في الشعور بتلك الأعراض الجسدية المرتبطة بالنعاس، عد إلى السرير. كرر ذلك إذا عدت إلى السرير وما زلت غير قادر على النوم مرة أخرى بعد حوالي 15 دقيقة. تذكر، بأن تحاول ألا تراقب الساعة! لذلك يمكن أن تكون 15 دقيقة تقديرية - إذا أحسست بتلك الحلقة المفرغة، أو شعرت بالإحباط والتوتر أو لديك أفكار عن عدم القدرة على النوم، فإن الأمر يستحق الخروج من السرير.	
فالسريير للنوم والجنس فقط	يمكن أن يؤدي عمل أنشطة أخرى غير النوم والجنس أثناء النوم إلى تقوية ارتباط السرير باليقظة.	لا تستخدم سرييرك في أي شيء قد يثير انتباهك مثل العمل أو الدراسة أو مشاهدة التلفزيون أو تناول الطعام. إذا كان عليك العمل أو الدراسة في نفس الغرفة التي يوجد بها سرييرك، ففكر في عمل أعدادات لوقت النهار وأخرى لوقت الليل . على سبيل المثال أثناء النهار، غطِ السريير بطرائح ووسائد وقم بإزالتها عندما تريد استخدام السريير للنوم. يصنع ذلك تمييزًا واضحًا بين الاستيقاظ والنوم.	
لا قيلولات	تتزايد الحاجة إلى النوم على مدار الساعات التي نكون فيها مستيقظين، وفي الحالة التالية تبلغ ذروتها في الوقت الذي ترغب فيه في النوم. تؤجل القيلولة الحاجة إلى النوم، ما يجعل من غير المحتمل أن نغفو في وقت النوم.	تجنب أخذ القيلولة عندما تشعر بالتعب. يتضمن ذلك الغفو على الأريكة عند مشاهدة التلفزيون وما إلى ذلك. ولكن قد تكون لديك حالة طبية أو مسؤوليات رعاية تحييك إلى أخذ قيلولة لأسباب تتعلق بالسلامة أو الصحة. في هذه الحالة، اضبط منبهًا لإبقاء القيلولة أقل من 30 دقيقة، وحاول أخذها في الجزء الأول من يومك.	
لا تذهب إلى السريير إلا عندما تشعر بالنعاس	يؤدي الذهاب إلى السريير عندما نشعر بالنعاس إلى احتمال أن نغفو بسرعة أكبر، ما يعزز الارتباط بأن السريير = النوم. إذا ذهبنا إلى السريير عندما نكون متعبين، فقد يستغرق الأمر وقتًا للنوم وتتسلل الحلقة المفرغة وتقوي ارتباط السريير = اليقظة .	انتظر حتى تشعر بالأعراض الجسدية للنعاس ، بدلًا من مجرد الشعور بالتعب . لا تحدد موعدًا عشوائيًا للنوم أو تذهب للنوم بمجرد ذهاب شريكك إليه، ابق مستيقظًا حتى تشعر بالنعاس.	



المرحلة الثانية حدد موعدًا وأبدأ التغيير الأول

الآن حان الوقت لتحديد موعد التغيير والبدء فيه. عليك التمسك بهذه المواعيد، حتى لو كان هذا يقلل مؤقتًا من جودة نومك أو كميته.

حدد التغيير المطلوب إجراؤه وموعده بأنه التغيير 1 في ورقة عمل التحكم في المحفزات. فكر في الأساليب التي يمكنك بها إحداث التغيير لمدة أسبوع على الأقل. كن محددًا قدر الإمكان واكتبه في كيف يمكنني تطبيق هذا:

- ضع في اعتبارك العوائق التي يمكن أن تعترض طريقك وكيف يمكنك التغلب عليها. اكتبها في ورقة العمل أيضًا.
- إذا كنت تشعر بمزيد من التعب في البداية، فلا تميل إلى اللجوء إلى استراتيجيات التأقلم الغير المفيدة مثل شرب المزيد من الكافيين أو القيلولة التي ستسبب حلقة النوم غير المفيدة. بدلاً من ذلك، حاول الاسترخاء، وتحويل انتباهك إلى شيء آخر، وواجه الأمر، فيجب أن يهدأ قريبًا.
- بعد أسبوع أو نحو ذلك، استخدم مربع كيف سارت الأمور في ورقة عمل التحكم في المحفزات لمراجعة التغييرات وتأثيراتها.
- استمر في الاحتفاظ بسجل يوميات النوم الخاصة بك، حتى تتمكن من تتبع آثار التغييرات التي أجريتها.
- إذا كنت تشعر بالتعب الشديد، تجنب القيادة أو أي أنشطة أخرى تتطلب الكثير من التركيز.



ورقة عمل التحكم في المحفزات

وضع تغييرات النوم موضع التنفيذ: التحكم في المحفزات

<p>الأسبوع القادم: تغيير سلوكي محدد لوضعه موضع التنفيذ: كيف يمكنني تطبيق هذا:</p> <p>ما الذي قد يعترض الطريق: كيف يمكنني التغلب على هذا:</p>	<p>التغيير 1</p>
<p>كيف سارت الأمور؟ (ما الذي كان جيداً؟) (ما الذي لم يكن جيداً؟ ما الذي اعترض الطريق؟ كيف سأحافظ على هذا؟)</p>	
<p>الأسبوع القادم: تغيير سلوكي محدد لوضعه موضع التنفيذ: كيف يمكنني تطبيق هذا:</p> <p>ما الذي قد يعترض الطريق: كيف يمكنني التغلب على هذا:</p>	<p>التغيير 2</p>
<p>كيف سارت الأمور؟ (ما الذي كان جيداً؟) (ما الذي لم يكن جيداً؟ ما الذي اعترض الطريق؟ كيف سأحافظ على هذا؟)</p>	
<p>الأسبوع القادم: تغيير سلوكي محدد لوضعه موضع التنفيذ: كيف يمكنني تطبيق هذا:</p> <p>ما الذي قد يعترض الطريق: كيف يمكنني التغلب على هذا:</p>	<p>التغيير 3</p>
<p>كيف سارت الأمور؟ (ما الذي كان جيداً؟) (ما الذي لم يكن جيداً؟ ما الذي اعترض الطريق؟ كيف سأحافظ على هذا؟)</p>	



المرحلة 3 - اعمل المزيد من التغييرات

خطط للتغيير الثاني

بمجرد أن تبدأ التغيير الأول، استخدم **ورقة عمل التحكم في المحفزات** لجدولة موعد لبدء التغيير الثاني. تأكد من الاستمرار في التغيير الأول.

مرة أخرى، استمر في استخدام يوميات النوم بشكل مثالي لتتبع تأثيرات تغييراتك، وبعد أسبوع أو نحو ذلك، استخدم **ورقة عمل التحكم في المحفزات** لمراجعة هذا التغيير الجديد.

استمر في إضافة تغييراتك

استمر في إضافة المزيد من التغييرات حسب الضرورة، مع ضمان استمرار التغييرات السابقة، حتي تنتهي من إجراء جميع التغييرات المرتبطة و / أو يعود نومك إلى الوضع "الطبيعي" - أيهما يحصل أولاً! تذكر أن تغيير العادات هو سباق ماراتون وليس سباقاً سريعاً - فمن الأفضل إضافة هذه التغييرات ببطء وثبات لضمان قدرتك على الحفاظ عليها. وليس من غير المعتاد أن يستغرق البدء في رؤية التغيير في نومك أسابيع قليلة. لكن استمر في المثابرة!

تقييد النوم

كيف يعمل تقييد النوم على تحسين النوم؟

وعندما تذهب إلى السرير، تبدأ في النوم بسرعة أكبر، وتنام بشكل سليم ويقل استيقاظك كثيرًا. ويعني هذا أن الوقت الذي تمضيه في السرير نائمًا أطول من الوقت الذي تقضيه مستيقظًا، وبالتالي يصبح نومك أكثر كفاءة. بمجرد أن تصل كفاءة النوم إلى مستوى معين، سيستقر وقتك في السرير في المستوى المناسب لك.

ستتخفف فرصتك في النوم مؤقتًا مما قد يتسبب في حرمانك قليلًا من النوم، ما يؤدي إلى التعب أثناء النهار أو النعاس.

مع أنه قد يبدو أننا قد نحصل على فرصة أكبر للراحة عندما نكون في السرير، إلا أن الذهاب إلى السرير مبكرًا جدًا وعندما لا تكون هناك حاجة إليه قد يقوي الارتباط المضر: السرير = اليقظة. كثيرًا ما يبلغ الأشخاص الذين لا ينامون جيدًا بأنهم يقضون وقتًا طويلًا في السرير، ولكنهم لا ينامون كثيرًا، ما يعني أن نومهم ليس ذي كفاءة عالية. يقلل تقييد النوم مقدار الوقت الذي تقضيه في السرير إلى مستوى أعلى بقليل من متوسط الوقت الذي تقضيه في النوم. الذهاب للنوم والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم يساعد جسمك على التعود على هذه الأوقات والبدء في تنظيم ذاته.

ولكن مع مرور الوقت، الحرمان المؤقت من النوم يعني أن حاجتك للنوم تزداد، وستبدأ هذه الحاجة في الظهور بقوة في موعد نومك المحدد.



تنبيه!

تقييد النوم ليس مناسبًا للجميع، لذا انتبه إذا كان أي مما يلي ينطبق عليك:

- هل تعاني من تقلبات مزاجية حادة أو فترات من الطاقة العالية أو تسارع الأفكار؟ هل قال أخصائي رعاية صحية من قبل إنك قد تكون تعاني من نوبات هوس؟
- هل تقع على الأرض؟
- هل تأتيك فرص ضئيلة للنوم أثناء الليل (على سبيل المثال، لديك طفل أو تحمل مسؤولية رعاية شخص يحتاج إلى رعاية أثناء الليل)؟
- هل تقوم بتشغيل آلات ثقيلة أو تقوم بعمل يتطلب منك أن تكون في حالة تأهب (مثل سائق شاحنة، طيار)؟

إذا واجهت أيًا مما سبق، ففكر في ذكره إلى الشخص الذي يقدم لك الدعم أو أي شخص آخر تعتقد أنه قد يكون قادرًا على المساعدة، مثل الطبيب العام أو أخصائي رعاية صحية آخر.

كيف يمكنني استخدام تقييد النوم؟

يتضمن تقييد النوم عددًا من العمليات الحسابية وبالتالي قد يبدو من الصعب جدًا تنفيذه. لكن نأمل أن يؤدي اتباع هذه التعليمات إلى توضيح الأمر. ولكن إذا كنت لا تزال تعاني، ففكر في التحدث إلى الشخص الذي يدعمك (إذا كان ذلك مناسبًا) أو الأصدقاء أو أفراد العائلة.



فلنبدأ!

المرحلة 1 - سجل يوميات النوم

إذا كنت قد أكملت بالفعل **سجل يوميات النوم** في الآونة الأخيرة، فيمكنك استخدامها. إذا لم تكمله، اقضِ أسبوعًا أو أسبوعين في إكمال **سجل يوميات النوم**. كجزء من سجل يوميات نومك، لقد حسبت **وقت نومك الليلي** (بالدقائق). تذكر، إذا وجدت صعوبة في ذلك، فيمكن لأي شخص يدعمك أن يقدم لك المساعدة.

المرحلة 2 - احسب متوسط وقت النوم

استخدم وقت النوم الليلي لحساب **متوسط وقت النوم** للأسبوع. افعل ذلك عن طريق جمع كل وقت نوم ليلي (بالدقائق) وقسمه على عدد الليالي التي سجلتها في سجل اليوميات.

مثال يوسف - متوسط وقت النوم

إذا جمعنا وقت نوم يوسف ليلا من كل ليلة على مدار الأسبوع التي سجلها في سجل مذكرات نومه، فقد نام 2340 دقيقة. اقسم هذا على 7 (لأنه سجل في سجل اليوميات لمدة 7 ليالٍ) ستجد أن متوسط وقت نومه هو 334 دقيقة (أو 5 ساعات و 34 دقيقة).

اليوم 1 الخميس	اليوم 2 الجمعة	اليوم 3 السبت	اليوم 4 الأحد	اليوم 5 الاثنين	اليوم 6 الثلاثاء	اليوم 7 الأربعاء	المجموع	اقسم المجموع على 7
300 دقيقة	330 دقيقة	390 دقيقة	375 دقيقة	300 دقيقة	315 دقيقة	330 دقيقة	340 دقيقة	334 دقيقة

المرحلة 3: وصفة احسب وقتك في السرير

وصفة الوقت في السرير هي مقدار الوقت الذي يجب أن تقضيه في السرير كل ليلة من الآن وحتى تسجيل وصولك التالي. يمكنك حساب **وصفة الوقت في السرير** عن طريق إضافة 30 دقيقة إلى **متوسط وقت النوم**. بمجرد الانتهاء من ذلك، سجله في **ورقة عمل تقييد النوم**. من المفيد لك أن يتم تسجيل ذلك بالدقائق والساعات. استخدم **وصفة الوقت في السرير** لتحديد وقت النوم ووقت الاستيقاظ، مع تدوين ذلك في ورقة العمل. عند تحديد أوقات نومك واستيقاظك، فكر في كيفية جعلها تتناسب مع نمط حياتك.



تنبيه!

يجب ألا يقل وقتك المحسوب في السرير عن 5 ساعات (300 دقيقة).

مثال يوسف

لقد بلغ متوسط وقت النوم الإجمالي ليوسف 334 دقيقة (5 ساعات و 34 دقيقة). وبالتالي للحصول على **وصفة الوقت في السرير**، تمت إضافة 30 دقيقة إلى ذلك.

ولذلك، فإن **وصفة الوقت في السرير** ليوسف هي 364 دقيقة (6 ساعات و 4 دقائق).



قد تعتقد أن هذا ليس وقتًا طويلًا تقضيه في السرير كل ليلة، خاصة إذا كنت تقضي الكثير من الوقت في السرير في الوقت الحالي. ولكن **وصفة الوقت في السرير** تمكنك من قضاء وقت في السرير كل ليلة أطول من مقدار النوم الذي تحصل عليه حاليًا في المتوسط.

المرحلة 4: ضع وقتك في وصفة الوقت في السرير موضع التنفيذ

الآن نفذ **وصفة الوقت في السرير** الخاصة بك عن طريق وضع أوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ. قد يكون هذا صعبًا لأنك قد تجد نفسك تواجه بعض الحواجز التي قد تعترض طريقك في التمسك بها. ضع في اعتبارك هذه العوائق، وكيف يمكنك التغلب عليها في **ورقة عمل تقييد النوم**. قد ترغب في مناقشة هذه الأمور مع أي شخص يقدم لك الدعم أو مع صديق أو أحد أفراد أسرتك. استمر في استخدام **سجل يوميات النوم** أثناء تنفيذ **وصفة الوقت في السرير** الخاصة بك.



وضع تغييرات النوم قيد التنفيذ: أسبوع تقييد النوم الذي يبدأ في:

سوف تحتاج إلى استخدام سجل يوميات نومك المكتملة لمساعدتك في ملء ورقة العمل.

احسب متوسط إجمالي وقت النوم الأسبوعي (TST) عن طريق جمع عدد الساعات التي نمت فيها خلال الأيام السبعة الماضية وقسمة ذلك على سبعة، ثم ضع هذا في المربع أدناه. ثم احسب وصفة الوقت في السرير الجديدة الخاصة بك عن طريق إضافة 30 دقيقة إلى متوسط إجمالي وقت النوم الأسبوعي، واكتب ذلك في المربع أدناه.

متوسط إجمالي وقت النوم الأسبوعي:	وصفة الوقت في السرير:
----------------------------------	-----------------------

وصفة الوقت في السرير هي مقدار الوقت الذي عليك قضاءه في السرير الأسبوع المقبل. سجل الوقت الذي تريد أن تستيقظ فيه (حافظ على استمرارية ذلك) ثم اطرح منه وصفة الوقت في السرير الخاصة بك من هذا لتحديد الوقت الذي عليك الذهاب فيه إلى السرير.

وقت الاستيقاظ:	وقت السرير:
----------------	-------------

في الأسبوع المقبل، التزم بوقت نومك ووقت استيقاظك كما هو مسجل في الأعلى، واستمر في ملء سجل يوميات النوم مع التأكد من تتبع إجمالي وقت النوم. استخدم ورقة العمل هذه للتفكير هل هناك أي شيء سيعيق الالتزام بأوقات سريرك واستيقاظك، وما الذي قد يساعدك في التغلب على ذلك؟

العوائق المحتملة لأوقات السرير وأوقات الاستيقاظ المخطط لها:	ما الذي قد يساعدني في التغلب على هذه العوائق؟

بعد أسبوع من الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في السرير وأوقات الاستيقاظ، احسب كفاءة نومك لتري هل عليك تعديل وصفة TIB الخاصة بك. أولاً، ستحتاج إلى إعادة حساب متوسط النوم الأسبوعي بناءً على أحدث سجل يوميات نوم لديك، ثم حساب كفاءة النوم باستخدام الصيغة التالية:

(المتوسط الأسبوعي للنوم TST ÷ وصفة الوقت في السرير TIB) * 100

المتوسط الأسبوعي للنوم TST	÷	وصفة الوقت في السرير TIB	=	x100

الناتج نسبة مئوية. إذا كانت هذه النسبة أقل من 85٪، قلل وصفة الوقت في السرير الأولية بمقدار 15 دقيقة. إذا كانت النسبة بين 85٪ و 89٪ احتفظ بوصفة الوقت في السرير الأولية كما هي. إذا كانت النسبة 90٪ أو أكثر، أضف 15 دقيقة إلى وصفة الوقت في السرير الأولية.

المرحلة 5 - احسب كفاءة النوم

بمجرد قضاء أسبوع أو أسبوعين في استخدام وصفة الوقت في السرير، احسب كفاءة نومك باستخدام ورقة عمل تقييد النوم. كفاءة نومك هي النسبة المئوية للوقت الذي تقضيه نائماً في السرير.

باستخدام أحدث سجل يوميات النوم ، عليك حساب متوسط وقت النوم للفترة الزمنية التي كنت تستخدم فيها وصفة الوقت في السرير.

يمكنك بعد ذلك حساب كفاءة نومك عن طريق أخذ متوسط وقت النوم (بالدقائق) وتقسيمه على وصفة الوقت في السرير (بالدقائق). اضرب هذا الرقم في 100، ثم قرب هذا الرقم لأقرب عدد صحيح.

كفاءة النوم لدى يوسف

طبق يوسف وصفة الوقت في السرير وهي مدة 364 دقيقة مدة 7 أيام. وسجل يوميات نوم جديدة خلال هذا الوقت وتوصل إلى أن متوسط وقت نومه كان 295 دقيقة.

لحساب كفاءة النوم لديه:



متوسط وقت نوم يوسف = 295 دقيقة

وصفة الوقت في السرير ليوسف = 364 دقيقة

(متوسط وقت النوم ÷ وصفة الوقت في السرير) × 100

$$x 100 = 81\% (364 \div 295)$$

المرحلة 6 استخدم كفاءة النوم الخاصة بك لإنشاء وصفة جديدة للوقت في السرير

استخدم **كفاءة النوم** الخاصة بك لإنشاء **وصفة جديدة للوقت في السرير** (وبالتالي أوقات النوم والاستيقاظ) للأسبوع أو الأسبوعين المقبلين. إذا كانت كفاءة نومك:

- أقل من 85%، قلل **وصفة الوقت في السرير** الأولية بمقدار 15 دقيقة.
- إذا كانت بين 85% و 89% احتفظ **بوصفة الوقت في السرير** الأولية كما هي.
- إذا كانت 90% أو أكثر: أضف 15 دقيقة إلى **وصفة الوقت في السرير**.

عمل وصفة جديدة للوقت في السرير لأجل يوسف

- كانت **كفاءة النوم** لدى يوسف في الأسبوع الماضي 81%. لذلك كان نائمًا بنسبة 81% من الوقت الذي كان فيه في السرير.
- نظرًا لأن كفاءة النوم أقل من 85%، فقد تم تقليل 15 دقيقة من مدة وصفة يوسف في السرير لتصبح 351 دقيقة (5 ساعات و51 دقيقة).
- تم تعيين أوقات جديدة للنوم والاستيقاظ لكل يوم وتم تسجيلها في ورقة **عمل جديدة لتقييد النوم**.

المرحلة 7 - طبق وصفة جديدة للوقت في السرير والاستمرار في سجل يوميات النوم

ضع **وصفة الوقت في السرير الجديدة** الخاصة بك موضع التنفيذ وابدأ **سجل يوميات نوم جديد** للتعرف على أي تقدم وتتبع أوقات نومك الليلية ومتوسط أوقات النوم.

المرحلة 8 - التمعن والتكرار

ماذا تلاحظ بعد الاطلاع على **سجل يوميات نومك الجديدة**؟ إذا تحسن نومك، فهذا رائع - استمر في النوم! إذا لم تصل إلى ما تريده بعد، فاستمر في تقييد النوم مع التأكد من حساب **كفاءة نومك** وتعديل **وصفة وقتك في السرير** كل أسبوع أو أسبوعين.

نصائح لمساعدتك على الالتزام بوصفة الوقت في السرير

- ذكّر نفسك بكيفية عمل تقييد النوم.
- تذكر أنه مع أن هذه الطريقة قد تشعرك بعدم الراحة على المدى القصير، إلا أنها ستكون فعالة جدًا وستساعدك على النوم بشكل أفضل على المدى الطويل.
- تأكد من التحدث إلى أي شخص تشاركه السرير حول وقت النوم وأوقات استيقاظك الجديدة حيث قد يؤثر ذلك عليهم أيضاً. قد يساعد شرح السبب المنطقي وطمأنتهم بأن هذه التغييرات ليست دائمة.
- إذا كان وقت نومك المحدد يعني البقاء مستيقظًا لوقت متأخر عن المعتاد، ففكر فيما يمكنك فعله خلال ذلك الوقت لمنعك من النوم على الأريكة.
- فكر في شيء يساعدك على الاستيقاظ في الصباح إذا كان وقت استيقاظك أبكر من المعتاد. على سبيل المثال التخطيط لتناول إفطار لطيف أو الخروج للمشي باكراً.
- تذكر أن الاستمرار والمثابرة أمر أساسي. عليك الالتزام بأوقات النوم والاستيقاظ المتفق عليها كل ليلة حتى يكون **تقييد النوم** فعالاً قدر الإمكان.

لقد أحسنت في الوصول إلى هذا الحد!

نحن نأمل أن تكون قد بدأت في جني الثمار بالنوم أفضل ليلاً. سيساعدك الاستمرار في تطبيق التغييرات في الحفاظ على هذه الفوائد التي رأيتها، مع أننا نعلم أنه في بعض الأحيان قد تبدأ هذه التغييرات في التراجع.

ولكن من أجل النجاح في التعامل مع نومك، قد يكون من المفيد لك مراقبة العادات القديمة غير المفيدة التي بدأت بالتسلل إليك مرة أخرى. خذ بعض الوقت لمراجعة **الحلقة المفرغة** التي أكملتها في وقت سابق في الكتيب. املأ العمود "الأساسي" في **ورقة عمل التحقق الخاص بي** في الأسفل بعادات النوم القديمة غير المفيدة والتغييرات التي أجريتها منذ استخدام هذا الكتيب. حدد لنفسك تاريخ مراجعة (على سبيل المثال مرة واحدة في الشهر) للتحقق ومعرفة كيفية نومك واكتشاف أي عادات نوم غير مفيدة بدأت بالظهور مرة أخرى. إذا بدأ أي من التغييرات التي أجريتها في التراجع، ففكر في كيفية إعادتها إلى ما كانت عليه.

التحقق



سأقوم بمراجعة تقدمي كل _____ أسبوع.

تاريخ التحقق الأول: _____

تاريخ البدء (خط الأساس):	التحقق 1:	التحقق 2:	التحقق 3:
كيف كانت جودة نومي من 0 (سيء) إلى 10 (عظيم)؟	كيف كانت جودة نومي من 0 (سيء) إلى 10 (عظيم)؟	كيف كانت جودة نومي من 0 (سيء) إلى 10 (عظيم)؟	كيف كانت جودة نومي من 0 (سيء) إلى 10 (عظيم)؟
كانت عادات النوم غير المفيدة:	هل لاحظت أيًا من تلك في الآونة الأخيرة؟	هل لاحظت أيًا من تلك في الآونة الأخيرة؟	هل لاحظت أيًا من تلك في الآونة الأخيرة؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
التغييرات المفيدة التي عملتها هي:	هل ما زالت قائمة؟	هل ما زالت قائمة؟	هل ما زالت قائمة؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ما هو التالي؟

إذا وجدت أنك نومك أصبح أفضل وأنتك تحصل على قسط جيد من النوم ليلاً، فهذا رائع. هنئ نفسك لأنك تمكنت من القيام بذلك بنفسك من خلال العمل بهذا الكتيب.

ومع ذلك، يمكننا أن نقدر مدى الإحباط الذي تشعر به إذا بدأت التغييرات التي أجريتها في التراجع وتعطل نومك مرة أخرى. إذا حدث هذا ففكر في طلب مزيد من الدعم.

المزيد من الدعم

هناك مجموعة متنوعة من المصادر التي يمكنك الاتصال بها للحصول على مزيد من الدعم إذا لم يكن هذا الكتيب مفيداً. إذا كنت تسعى للحصول على الدعم ، فتأكد من ذكر أنك قد عملت بهذا الكتيب لأن بعض من أجزائه قد تساعد في تحديد أي أسباب إضافية.

- اتصل بطبيبك العام الذي يقدر على النظر في وجود أسباب أخرى محتملة أو حلول أخرى لصعوبات النوم لديك.
- إذا كنت تتعالج من حالة صحية بدنية طويلة الأمد، فقم بطرح مشكلتك في النوم مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك في المراجعة التالية. قد تكون صعوبات النوم لديك ناتجة عن شيء متعلق بحالتك الصحية أو علاجها، وقد يتمكن فريق الرعاية الصحية البدنية الخاص بك من التعامل معها.
- يمكن العثور على معلومات موثوقة من خدمة الصحة الوطنية مع مصادر المزيد من المعلومات على هذا الموقع: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep>

المؤلفون

البروفيسور بول فاراند، وهو مدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس. تتركز اهتماماته السريرية والبحثية الرئيسية في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT، لا سيما في تنسيق مكتوب وتطبيقات الهاتف المحمول. بناءً على أبحاثه وممارسته السريرية مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية، طور بول مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية المكتوبة في العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق وهو محرر لمهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة: دليل ممارس (2020). فيما يتعلق بهذه المجالات، فهو عضو في العديد من اللجان على المستوى الوطني المرتبطة ببرنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) التابع لوزارة الصحة وتطوير قوة عاملة للعلاج النفسي على المستوى الدولي فيما يتعلق بالتطورات العالمية في مجال LICBT.

صوفي بروكس كانت محاضرة في شهادة الدراسات العليا في ممارسة العلاج النفسي (LICBT) وتطوير التعليم السريري والبحوث (CEDAR). علم النفس في جامعة إكستر، عند إعداد هذا الكتيب. وهي مؤلفة الفصل "خطوات لنوم هائئ" ضمن مهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفض الكثافة: دليل الممارسين. عملت صوفي كممارس للسلامة النفسية ضمن خدمة IAPT وعادت إلى الممارسة بصفتها PWP في خدمة Devon IAPT منذ الانتهاء من هذا الكتيب.

إيلين نورتن محاضرة في شهادة الدراسات العليا في ممارسة العلاج النفسي (LICBT) في CEDAR. علم النفس. عملت إيلين بصفتها PWP ضمن خدمة IAPT قبل الانضمام إلى الفريق لدعم برامج تدريب PWP.

حقوق النشر © جامعة إكستر [2021] (العاملة عبر سيدار، قسم علم النفس). جميع الحقوق محفوظة.

باستثناء ما هو مبيّن أدناه، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو ترجمته أو حفظه أو نقله بأي وسيلة إلكترونية أو غير ذلك، دون إذن كتابي من المالك. يمكنك تحميل نسخة من هذه المنشورات لاستخدامك الشخصي و / أو للاستخدام السريري الفردي فقط، بشرط أن تفر بالمصدر وتذكره. يرجى العلم أنك ستحتاج إلى ترخيص منفصل إذا كانت مؤسستك تتطلب استخدام هذا المنشور عبر خدمتها بالكامل. لا يحل هذا المنشور محل العلاج، ويهدف إلى استخدامه من قبل المتخصصين المؤهلين، لتكملة العلاج وليس بديلاً عن التدريب المناسب. لا يضمن صاحب حقوق الطبع والنشر أو المؤلفون أو أي طرف آخر شارك في إعداد أو إعداد هذا المنشور أن المعلومات الواردة هنا دقيقة أو كاملة من جميع النواحي، وهم غير مسؤولين عن أي أخطاء أو سهو أو النتائج التي تم الحصول عليها من استخدام هذه المعلومات.

شكر وتقدير

يستند هذا الكتيب إلى بروتوكول العلاج المعرفي السلوكي منخفض الكثافة الذي طوره صوفي بروكس (2020) إدارة النوم: خطوات للحصول على نوم هائئ. بول فاراند، (محرر) مهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة: دليل الممارس، سيج. البروتوكول مستوحى من بروتوكولات النوم المستمدة من عمل البروفيسور ريتشارد بوتزين والدكتور مايكل بيرليس وأثر سبيلمان ولورين كاروسو وبول جلوفينسكي.

الاشكال التوضيحية المستخدمة في هذا الكتيب التدريبي مقدمة من (Paul Dowling (Dowling Design).

