

## هل تعاني من الكوابيس؟

قد تعاني من كوابيس إذا:

- كنت مجهداً، أو قلقاً أو مكتئباً
- كنت قد شاهدت حدثاً مروعاً أو كنت تتعافى منه

الكوابيس يمكن أن تكون استجابة طبيعية للكيفية التي تشعر بها. وبإتباع بعض الإرشادات الواردة في هذا الدليل ربما يمكن تقليلها أو إيقافها تماماً في نهاية المطاف.

قد يستعمل عقلك الكوابيس للتعامل مع الكيفية التي تشعر بها. ومن المهم أن تحاول التعامل مع مشاكلك عوضاً عن محاولة تجنبها. على سبيل المثال من خلال استعمال العقاقير المخدرة أو شرب الكثير من الكحول.

عندما تعاني من كابوس:

~ أشعل النور، واقرأ لبعض الوقت وانهض لبضعة دقائق

~ استعمل طريقة للاسترخاء لمساعدتك على العودة إلى النوم

~ حاول أن تفتح جهاز الراديو أو التلفزيون عندما تعود للفراش. ومن شأن ذلك أن يبعد تفكيرك عن الكابوس الذي أفقت منه لتوك

~ فكر بشكل إيجابي، وذكر نفسك بأن ذلك مجرد حلم وإنه لا يحصل حقاً. استعمل عبارات مثل "استطعت النجاة" أو "إني آمن الآن".

~ إن كانت الكوابيس مخيفة جداً ولم تكن قادراً على النوم، اعلم طبيبك بذلك، فباستطاعته أن يساعدك.

## ما هي الأشياء الأخرى التي يمكن أن أقوم بها؟

• ممارسة التمارين

- تساعدك على النوم بشكل أفضل
- تساعد على استرخاء عضلاتك

لا يتوجب عليك ممارسة رياضة معينة، فالمشي لمدة 30 دقيقة باليوم مناسب تماماً.

• إبقاء نفسك مشغولاً

- يبعد ذهنك عن التفكير في الأشياء
- يساعدك على النوم

• تناول الطعام على نحو صحي

- حاول أن تأكل الكثير من الفواكه والخضروات
- حاول أن تأكل وجبات منتظمة
- يبقي معدلات طاقتك عالية
- يحافظ على صحتك

• القيام بأشياء تساعدك على الاسترخاء

- خذ حماماً دافئاً قبل الذهاب إلى الفراش
- استمع للموسيقى
- اقرأ كتاب
- تناول مشروباً لبنياً دافئاً قبل الذهاب إلى الفراش

• تأكد من أن محيطك مناسب لك؟

- مفعم بالضجيج أو هادئ جداً؟
- حار جداً أو بارد جداً؟
- النور مضاء أم مطفي؟
- السرير قريب من النافذة أو بعيد عنها؟

## كيف يمكن أن أساعد نفسي؟

✓ حاول أن تذهب إلى الفراش في وقت معقول

✓ استرخ قبل الذهاب إلى الفراش

✓ تعلم بعض طرق الاسترخاء

✓ مارس/استعمل طرق الاسترخاء التي تعمل على أفضل نحو لك

✓ عود نفسك على روتين محدد قبل الذهاب إلى الفراش

✓ حاول أن تكتب مشاكلك لتتوقف عن التفكير بها عندما تكون في الفراش – قم بذلك في أول المساء، ثم يمكنك أن تضع الورقة جانباً وتنسى بشأنها حتى يوم آخر

✗ لا تمارس أي تمارين قبل الذهاب إلى الفراش – فمن شأن ذلك أن يبيحك مستيقظاً

✗ لا تدخن أو تشرب كحولاً أو قهوة قبل الذهاب إلى الفراش

✗ لا تقلق بشأن الحصول على قدر كافٍ من النوم

✗ لا تتم خلال النهار

# مشاكل النوم

## نصائح للاجئين

نود أن نفر بأن للثقافات الأخرى طرق مختلفة في التعامل مع المسائل المتعلقة بالصحة العقلية. إن الغرض من هذه الكراسة هو توفير بعض المعلومات التي من شأنها أن تساعدك على التعامل مع الصعوبات التي قد تكون لديك. إذا استمرت الأعراض فالرجاء استشارة طبيبك.

## حقائق عن النوم

- إن مقدار النوم الذي تحتاجه يتغير كلما تقدمت في السن
- يمكن للأشخاص أن يواكبوا بعد نوم يقل عن 5 ساعات
- إن عدم استطاعتك النوم لليلة واحدة لن يسبب لك أي ضرر
- إن الشعور بالتعب هو ليس دائماً بسبب عدم استطاعتك على النوم، فقد يكون بسبب صعوبات أخرى كالإجهاد والاكنتاب.

• إن القلق بشأن عدم النوم يمكن أن يجعل نومك أكثر سوءاً

### كلاجئ

• ربما تكون قد شهدت أو تعرضت لأحداث مؤلمة جلبتك إلى هذا البلد.

• إن عملية طلب اللجوء والتكيف للعيش في بلاد جديدة يمكن أن تكون باعثة جداً على الإجهاد.

لذا فإن المعاناة من مشاكل النوم يمكن أن تكون رد فعل طبيعي لما تشعر وتمر به حالياً. ولكن، إذا كنت تشعر بأن حياتك اليومية قد تأثرت إلى حد يكفي لجعلك تقلق أكثر من المعتاد فمن المهم تطلب المساعدة.

## حاول إتباع الطريقة التالية للاسترخاء

- أرح نفسك إما بالجلوس أو بالاستلقاء في مكان هادئ، وأغمض عينيك إن كنت ترغب بذلك
- تنبه لتنفسك وإيقاعه وعمقه وسطحيته وسرعته
- ضع إحدى يديك على الجزء الأعلى من صدرك واليد الأخرى إلى الأسفل من أضلاعك على سرتك.
- أطلق نفسك ببطء
- خذ شهيقاً بلطف حتى تشعر بارتفاع صدرك ببطء تحت يدك.
- أطلق زفيرك مرة أخرى شاعراً بانخفاض صدرك وتأكد من إطلاق زفيرك لفترة أطول قليلاً من المعتاد.
- توقف مؤقتاً لبضعة دقائق ثم كرر العملية مرة أخرى.

## أو حاول هذه الطريقة:

- أرح نفسك إما بالجلوس أو بالاستلقاء في مكان هادئ وأغمض عينيك إن كنت ترغب بذلك
- خذ شهيقاً ببطء عبر أنفك
- أطلق الزفير ببطء عبر فمك
- قم بذلك 5 مرات
- كور أصابع قدميك بقوة وعد لغاية 5، أطلقها الآن ببطء. حاول أن تقوم بذلك ثانية.
- هذه المرة ضم أصابع كفيك لعمل قبضتين محكمتي الإغلاق لكتنا يديك وعد لغاية 5، افتحهما الآن ببطء. حاول أن تقوم بذلك ثانية.
- حاول أن ترفع كتفيك إلى الأعلى لغاية أذنيك ولأعلى ما تستطيع وعد لغاية 5، ثم اخفضهما ببطء، حاول أن تقوم بذلك ثانية
- أخيراً، اضغط على وجهك لشده بأقصى ما تستطيع (اضغط على عينيك وفمك وأنفك مغلقان) وعد لغاية 5، والآن ارفع يديك ببطء. حاول أن تقوم بذلك ثانية.

## هل تشعر مسترخياً؟

لتحقيق أفضل استفادة ممكنة من هذه الطرق تحتاج إلى:

- ممارستها كل يوم
- استعمال هذه الطرق في المواقف المسببة للإجهاد
- تعلم كيفية إرخاء عضلاتك بدون الحاجة إلى شداها أو لا