النوم

صعوبات النوم

تُعدّ مشكلات النوم أمرًا شائعًا ومن الطبيعي وغير الضارّ أن يمرّ الإنسان بفترات قصيرة ينام فيها بشكل أسوأ من المعتاد. خلال الحياة، يمرّ الكثيرون بفترات يصبح فيها من الصعب البدء في النوم أو يحدث فيها العديد من حالات الاستيقاظ أثناء الليل أو يحصلون فيها على قدر غير كافٍ من النوم. هذا ويمكن أن تؤثر مشكلات النوم الطويلة الأمد في جودة الحياة من خلال انخفاض القدرة على التحمّل والحافز خلال ساعات اليقظة. كما قد يؤثر نقص النوم سلبًا في الصحة مثل زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

إذا كانت صعوبات النوم لديك شديدة وتؤثر في مستوى أدائك أثناء اليقظة فقد يكون من الضروري أحيانًا الحصول على المساعدة في هذا الموضوع.

عن النوم

ستقضي ما يقارب ثلث حياتك في النوم وللنوم أهمية كبيرة بطرق عديدة إذ يمنح جسمك ودماغك فرصة للتعافي والنمو. لذلك من المفيد محاولة تحسين النوم إذا كنت تعاني من صعوبات في النوم.

الاحتياج الفردي للنوم

يختلف مقدار النوم الكافي من شخص لآخر كما يتأثر بجودة النوم أيضًا. يعتقد الكثيرون أن النوم يجب أن يكون ثماني ساعات كل ليلة وهذا قد يكون نقطة انطلاق جيدة لكنه لا ينطبق على الجميع. يحتاج البالغون عادةً إلى ما بين ست الى تسع ساعات من النوم كل ليلة. أما الأصغر سنًا وخاصة الرضّع والمراهقين فيحتاجون إلى نوم أكثر بينما يقلّ احتياج كبار السن للنوم. ويُعدّ قياس الحاجة للنوم من خلال مستوى اليقظة والأداء خلال النهار أفضل من قياسها بعدد ساعات النوم فقط.

مراحل النوم

لا يكون النوم متماثلًا طوال الليل بل يتكوّن من مراحل مختلفة تتكرر في دورات. عندما تبدأ في النوم تكون المرحلة خفيفة نسبيًا، ثم تصبح أعمق تدريجيًا. وفي النهاية تصل إلى النوم العميق، وهو أهم جزء من نومنا. ففي النوم العميق تحدث عملية الاستعادة الأساسية للجسم والدماغ. بعد مرحلة النوم العميق يعود النوم ليصبح أخفّ من جديد. أمّا آخر مرحلة قبل الاستيقاظ فتُسمّى نوم حركة العين السريعة «REM»، وهي اختصار لمصطلح Rapid eye movement. خلال مرحلة نوم حركة العين السريعة «REM» تكون الأحلام في ذروتها .جميع الناس يستيقظون لفترات قصيرة خلال الليل لا تتجاوز أحياناً بضع ثوانٍ وغالبًا لا يتذكرها الشخص عند الاستيقاظ.

تُسمّى هذه العملية دورة النوم .تستغرق دورة النوم الواحدة نحو 90 دقيقة ويتكوّن النوم في الليل عادةً من أربع إلى ست دورات. في الساعات الأولى من الليل تحتوي الدورات على نسبة أكبر من النوم العميق، بينما تصبح فترات النوم العميق أقصر كلما اقترب الصباح.

تجعل دورة النوم من الطبيعي تمامًا أن تستيقظ بين الحين والآخر أثناء الليل. غالبًا ما يكون الاستيقاظ قصيرًا تقلب فيه جسمك ثم تعود للنوم مباشرة. وفي الصباح قد لا تتذكر أنك استيقظت أصلًا. أمّا إذا استغرق الأمر وقتًا أطول لتعود إلى النوم فستتذكر أنك استيقظت، وقد تظن حينها أن نومك كان سيئًا، لكنه ليس بالضرورة كذلك.

من الشائع الاعتقاد بأن النوم كان سيئًا أو غير كافٍ إذا:

- شعرت بالنعاس أو التعب عند الاستيقاظ من نوم عميق
- نمت أقل من ثماني ساعات
- استيقظت خلال الليل
- شعرت بالتعب عند الاستيقاظ.

لكن هذه العوامل لا تعني بالضرورة أنك نمت بشكل سيئ. من المفيد الانتظار وملاحظة شعورك خلال النهار لتحديد ما إذا كنت قد نمت بما فيه الكفاية. إذا كنت تشعر بالنشاط وتعمل جيدًا خلال اليوم فمن المرجّح أنك حصلت على قدر كافٍ من النوم.

ما الذي يسبب مشكلات النوم؟

هناك العديد من الأسباب المختلفة لصعوبات النوم. ومن أكثرها شيوعًا أن يكون الجسم في حالة توتر أو نشاط زائد. وقد يحدث ذلك بسبب القلق أو ارتفاع مستويات الضغط النفسي أو قلة فترات الاستراحة. وتشمل الأسباب الأخرى مواعيد النوم غير المنتظمة أو تناول الكحول أو الكافيين. وغالبًا ما ترتبط مشكلات النوم بحالات أخرى مثل الاكتئاب أو الجزع (القلق الشديد). كما تتأثر عادات النوم عادةً بالتغيّرات الكبيرة في الحياة، مثل الفقدان، أو الانتقال إلى مكان جديد، أو قدوم طفل جديد.

خرافات شائعة عن النوم

- **أحتاج إلى ثماني ساعات من النوم**

ينام معظم الناس ما بين ست إلى تسع ساعات في الليلة لكن الحاجة للنوم تختلف من شخص لآخر وتتغيّر عبر مراحل الحياة.

- **يجب أن أنام أكثر الليلة لتعويض النوم الذي فقدته البارحة**

إن جودة النوم هي التي تحدد ما إذا كان النوم كافيًا وليس عدد الساعات. فالجسم يعوّض تلقائيًا نقص النوم بعد ليلة أو ليلتين من خلال زيادة النوم العميق. لذلك لا تحتاج إلى ساعات إضافية لأن النوم يصبح أكثر جودةً وفعالية.

- **إذا لم أنم جيدًا فلن أستطيع العمل غدًا**

قد يكون الأمر مزعجًا عندما لا تنام جيدًا لكنّ ذلك لا يعني أنك غير قادر على الأداء. فقد أظهرت الأبحاث أننا نستطيع العمل بشكل جيد حتى بعد بضع ليالٍ من النوم السيئ. لكن إذا استمرت قلّة النوم لفترة طويلة فستتأثر القدرة على الأداء ويزداد الشعور بالتعب.

- **لم أنم ولو لدقيقة واحدة**

تُظهر الاختبارات في مختبرات النوم أن هذا الادعاء نادرًا ما يكون صحيحًا. فالناس عمومًا غير دقيقين في تقييم نومهم. خلال الليل تستيقظ طبيعيًا عدة مرّات أثناء فترات النوم الخفيف. والشعور بأنك لم تنم إطلاقًا غالبًا ما يعود إلى أنك تتذكر لحظات استيقاظك فقط.