

قائمة مطابقة عند وجود مشاكل في النوم

- * ترقد مساء في السرير وتظل لفترة طويلة غير قادر على النوم.
 - * تستيقظ في الليل ولا تستطيع معاودة النوم مرة أخرى. وأحياناً توجد لديك كوابيس.
 - * تكون في الصباح مُتعباً للغاية ولا تقدر على مغادرة السرير.
 - * لا تكاد تكون لديك القوة لفعل أي شيء. أو تكون عصبياً وتغضب لأتفه وأصغر الأمور.
- في مكتب الشباب في بريمن [Bremer Jungenbüro] يمكنك الحديث عن ما يثير القلق لديك. فنحن على دراية أيضاً بالكثير من التدريبات المفيدة. وبهذا يمكنك معرفة الطريقة التي تستطيع من خلالها تهدئة نفسك بنفسك. فضلاً عن هذا تجد في هذه القائمة مجموعة من نصائح الأطباء. ويمكن أن تساعد هذه النصائح على النوم بشكل أفضل، وأن يدخل الإنسان مرحلة النوم بشكل أسهل. وربما تكون بعض هذه النصائح صعبة عليك إلى حد ما، لكن عليك أن تجرب منها ما يمكنك القيام به.

وقت للنوم

توجه كل مساء إلى السرير في نفس التوقيت دائماً. استيقظ كل صباح في نفس التوقيت دائماً. لا تذهب إلى السرير للنوم إلا في الليل فقط. انهض في الصباح بعد الاستيقاظ بشكل سريع. حاول ألا تنام أبداً خلال النهار. بعدها سوف يحدد جسمك الوقت الذي ينام فيه والوقت الذي لا ينام فيه.

الغرفة

ينبغي أن تكون غرفتك مظلمة. كما ينبغي ألا تكون الغرفة شديدة البرودة أو شديدة الحرارة.

الهاتف المحمول والفيديو

قم بإغلاق هاتفك المحمول في الليل دائماً. لا تضع الهاتف المحمول بجانب سريرك. لا تظل تنشغل في المساء بالفيديو. والأفضل ألا تنشغل به أبداً بعد الساعة 20.00 مساءً. لا تقرأ غير ذلك من الأخبار الأخرى. وتجنب كل الأشياء التي يمكن أن تسبب لك التوتر.

الأفلام والألعاب

يصبح الدخول في النوم أكثر صعوبة إذا شاهد الإنسان أفلام الحركة والإثارة (الأكشن) في المساء أو لعب ألعاب الكمبيوتر. حيث أن هذا يؤدي إلى توتر الجسم والروح. وبهذا لا يجد الإنسان الهدوء اللازم.

الموسيقى والكتب المسموعة

يمكن أن يساعدك سماع الموسيقى على الدخول في النوم، لكن: لا تستمع إلا إلى الموسيقى الهادئة جداً. فصوت الموسيقى العالي يجعل القلب مضطرباً. ويمكن للكثير من الناس النوم جيداً إذا قرأ أحد لهم شيئاً. ويمكنك استعارة كتب مسموعة من مكتبة المدينة. جرب هذا. سواء كانت موسيقى أو كتاباً مسموعاً: إذا كان هذا يحقق الغرض فاستخدم هاتفك المحمول لتحقيقه. إذا لم يكن لديك جهاز آخر فقم بضبط هاتفك المحمول مساءً عند سماع الموسيقى على وضع الطيران.

الأكل

لا تذهب مساءً إلى السرير وبطنك ممتلئة. كما لا تذهب إلى السرير مساءً وأنت جائع. إذا استيقظت بالليل فحاول ألا تأكل شيئاً. لأن هذا يثير الجسم بالرغم من أنه ينبغي عليه النوم.

الشرب

كثير من الذين يشربون الكحول (الخمور) ينامون بشكل سيء. كما لا تشرب في المساء القهوة أو الكولا أو الشاي الأسود أو أيّاً من مشروبات الطاقة. لأن مادة الكافيين تعمل على الاستيقاظ. قبل النوم اصنع لنفسك كوباً من شاي الأعشاب أو من شاي الأعشاب الذي يساعد على تهدئة الأعصاب.

التدخين

من يدخل السجائر أو المواد المخدرة قبل النوم يدخل في النوم في بعض الأحيان بشكل أسهل. لكن: الجسم لا يحصل على الاستجمام الجيد خلال النوم. كما يظل الإنسان خلال النهار مُتعباً.

الرياضة والحركة

أذهب إلى الخارج كثيراً. لأن الكثير من ضوء النهار يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل. كما أن الرياضة جيدة وتؤدي إلى التراخي. لكن: الرياضة في وقت متأخر من المساء قد تؤدي إلى التوتر وبالتالي تحتاج إلى وقت أطول من أجل الدخول في النوم. لهذا فمن الأفضل ألا تمارس الرياضة بعد الساعة 21.00 مساءً.

الضجيج

تساعد سدادات الأذن عند وجود ضجيج، ولا تكلف الكثير من المال. كما يمكنك الحصول عليها من أي من محلات المواد الصيدلانية أو من الصيدلية.

الأدوية

كما توجد أدوية تساعد على النوم بشكل أفضل. تحدث مع طبيبك بهذا الشأن. لكن قبلها عليك أن تجرب كل الوسائل الأخرى.

مكتب الشباب في بريمن

Bremer JungenBüro ، شارع شوسلكورب رقم 18/17 ، 28195 بريمن

042159865160

www.bremer-jungenbuero.de

info@bremer-jungenbuero.de



Bremer JungenBüro

Beratung für Jungen* die Gewalt erleben

Bremer JungenBüro • Schlüsselkorb 17/18 • 28195 Bremen • 0421. 59865160