

## نم

قد يؤدي العيش مع الألم المزمن إلى صعوبة الحصول على نوم مريح. قد يكون من الصعب أن تغفو، وحتى عندما تخذل للنوم، فقد تستيقظ عدة مرات. بالإضافة إلى ذلك، حتى إذا نمت لفترة من الوقت، فقد تكون جودة نومك سيئة وقد تشعر بأنك ما زلت تعاني من التعب الشديد في الصباح. الألم والنوم مترابطان، وهذا يعني أن العمل على نوعية نومك يمكن أن يكون له آثار إيجابية على ألمك. فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في تحسين النوم:

## قم بإعداد روتين

- الاتساق والانتظام هو المفتاح - حاول الاستيقاظ والنوم في نفس الوقت كل يوم. هذا يساعد جسمك وعقلك على الدخول في الروتين والانسحاب فيه.
- راجع عادات نومك. هل تقضي مدة ساعة في النظر إلى الشاشة قبل أن تنام؟ هل تميل إلى شرب الكافيين في فترة ما بعد الظهر؟ هل غرفتك دافئة جداً (نميل إلى النوم بشكل أفضل في الغرف الأكثر برودة).

## استخدم سريرك للنوم فقط

- يجب أن تستخدم سريرك للنوم فقط. حاول ألا تقرأ أو تشاهد التلفاز أو تستريح في السرير. إبحث عن مكان آخر غير غرفة النوم للراحة أثناء النهار.
- هذا يعني أيضاً عدم السماح لنفسك بالاستلقاء والتقلب في الفراش وأنت تشعر بالإحباط من كونك مستيقظاً ولا تستطيع النوم.
- إذا لم تنم بعد 20 دقيقة، فانهض من السرير وجرب نشاطاً هادئاً ولطيفاً مثل التمدد أو القراءة حتى تشعر بالنعاس وبعد ذلك يمكنك المحاولة مرة أخرى.

## أساليب الاسترخاء

يمكن أن تكون أساليب الاسترخاء مفيدة بشكل خاص عندما تكون قلقاً بشأن عدم قدرتك على النوم أو بشأن ألمك.

- استخدم أساليب الاسترخاء قبل النوم.

- استخدم عمليات فحص الجسم المجانية الموجهة وتأملات استرخاء العضلات التدريجي المتاحة على الإنترنت.
- تدرب على التنفس البطيء والعميق لحجابك الحاجز (التنفس الحجابي).
- استخدم التخيل الموجه (كأن تتخيل نفسك في بيئة هادئة يسودها السلام).
- خذ حمام فقاعات أو دشًا ساخنًا.

## تدرب على النوم الصحي

يتضمن "النوم الصحي" إجراء تغييرات صغيرة على الأشياء التي تقوم بها أثناء النهار والتي يمكن أن تؤثر على النوم. وتشمل هذه التغييرات:

- ماذا تأكل
- كم تمارس الرياضة ومتى
- الضوء
- درجة الحرارة
- الاحتفاظ بمفكرة نوم

## المزاج والقلق والنوم

- يمكن للاكتئاب أن يجعلك تستيقظ في وقت مبكر جداً، أبكر مما تريد، ويمنعك من النوم مرة أخرى. غالباً ما يكون مرتبطاً بتسارع دقات القلب والأفكار التي لا تتوقف.
- مع القلق، قد يكون من الصعب النوم في البداية بسبب الأفكار المتسارعة التي يصعب إيقافها.
- من المرجح أن يكون للعلاج من الاكتئاب ومن القلق تأثير إيجابي على نومك ومزاجك وألمك بشكل عام.

## الأدوية والنوم

- يمكن أن تساعد بعض الأدوية في تحسين النوم ولكن لا ينبغي أن تكون الشيء الوحيد الذي تقوم به لتحسين النوم.
- مشاكل النوم المصاحبة للألم ليست في الغالب مشاكل قصيرة الأمد. ومع ذلك، يمكن أن تكون بعض الأدوية مفيدة للاستخدام قصير المدى للمساعدة في إعادة ضبط عادات نومك.
- تحدث مع طبيبك إذا كنت تعتقد أنك ستستفيد من الأدوية للمساعدة في إدارة نومك.

## الموارد (الإنجليزية)

- خطة العيش ب: قِسْم النوم والراحة
- النوم والألم
- ما هو النَّوْم الصحي؟
- تحسين النوم لإدارة الألم
- مذكرة نَوْم للتعبئة
- خطة العيش ب + عن النَّوْم (يتطلبُ التَّوَفَّرَ على حساب)

## الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية