



عبر اتباع هذه الخطوات ودعي الأمراض والأرق وقولي

## اهلاً لنوم ممتع صحي وإسترخاء عميق

في السابق كنا نقول نحتاج الي أن ننام كي نرتاح من عناء النهار. واليوم أصبحنا نردد أننا نحتاج الي أن ننام بشكل سليم وكاف. كي نكون أصحاء. وكي نتجنب الإصابة بأمراض العصر القاتلة. لقد أصبح النوم الكافي والسليم في قاموس الأطباء اليوم. ضمن سلوكيات نمط الحياة الصحية. أي رديفاً لممارسة الرياضة البدنية ولتناول الأطعمة الصحية. وأمسكت الساعات التي نقضيها بالليل. مستغرقين في نوم هانئ ومرح. أحد وسائل الوقاية من الأمراض. وأحد وسائل الحفاظ على الذاكرة وقدرات التفكير الذهنية. وحينما تواجهين صعوبات في نيل قسط كاف من النوم المريح. فإن ثمة أسباب لذلك. ولذا فإن معرفة تلك الأسباب. وإدراك كيفية التخلص من تأثيراتها. سيسهل دخولك في النوم. وسيجعل منه راحة لذهنك وجسمك ووقاية من الإصابة بأمراض العصر. وبالمرجعة لإصدارات الأكاديمية الأميركية لطب النوم. فإن ثمة عشر خطوات ليولوج نوم صحي ومرح.

الحياة اليومية ووقت اللجوء والخلود للنوم. ويمكن أن تكون مدة هذه الطقوس قصيرة. في حدود 10 دقائق. أو طويلة. أي لحوالي ساعة. كما يستحسن قراءة شيء خفيف. أو ممارسة التأمل الذهني. أو الاستحمام بماء دافئ. أو غيرها من الممارسات المزيلة للتوتر. وينصح بعدم النظر إلى الساعة في أوقات ما قبل النوم.

وقبل أكثر من ساعة للذهاب إلى السرير. توقفي عن عمل أي مهمة تتطلب مجهوداً ذهنياً. وحاولي أن تبعدي عن ذهنك التفكير في أية أمور مزعجة أو تخافين منها أو تخشين تأثيراتها عليك. سواء في العمل أو الحياة العامة أو الأخبار أو غيرها. اذهبي إلى غرفة النوم للتعلم فقط. الأساس ألا يذهب أحدنا إلى غرفة النوم. ولا يستلقي على السرير فيها. إلا حينما تريد النوم فعلاً.

وأعطيتها. مريحة ومن مواد باردة كالقطن. وأن نحافظ على إزالة أي مصادر تبعث على إثارة مواد مهيجة للحساسية.

**قبل أكثر من ساعة للذهاب إلى السرير. توقفي عن عمل أي مهمة تتطلب مجهوداً ذهنياً. اذهبي إلى غرفة النوم فقط.**

**مارسي طقوس ما قبل النوم**

التوتر لن يجعلنا في حالة نفسية وبدنية مزربة فقط. بل سيطول خرابه حتى نوم أهدأ. والمطلوب أن نطور أهدأ ممارسته لنوم من طقوس ما قبل النوم. للفصل بين توترات

كافية بالليل. وأي شيء يضر بذلك يجب تجنبه للحصول على نوم ليلى مريح. وإن كان سبب الأرق حصول المرء على نوم بالنهار. فمن الضروري عدم العمل على تقليل مدة الغفوة إلى ربع ساعة.

**لتكن غرفة نومك مخصصة للنوم فقط**

اصغعي غرفة نوم مخصصة للنوم. وهذا مما لا يلتفت إلى فعله الكثيرون. والأصل أن غرفة النوم مخصصة للنوم. وللقاء العاطفي مع شريك الحياة. وهذا ما يجب العمل على تهيئة غرفة النوم له. ويتطلب النوم الصحي. العمل على تنظيف غرفة النوم من أي أسباب أو عوامل تعيق أهدأ عن الخلود للنوم المريح. ولتهيئة بيئة مناسبة للنوم. يجب أن تكون حرارة الغرفة مناسبة. وأن تحجب ستارها الضوء الخارجي لو كان مزعجاً. وأن تكون المراتب والوسائد

**مارسي الرياضة:**

مارسي الرياضة في الوقت الصحيح لتسهيل الحصول على نوم مريح بالليل. والناس أنواع في تأثرهم بممارستهم للرياضة البدنية. والواقع أن ممارسة معتدلة لتمارين إيروبيك الهوائية. كالمشي السريع أو الهرولة أو التسيابحة أو ركوب الدراجة الهوائية. يعمل على تقليل إفراز الجسم لهرمون التوتر. هرمون كورتيسول. خلال الساعات التالية.

**اصبطي غفوة النهار لأنها غالباً غير صحية**

على الرغم من كل الإشارات العلمية حول الجدوى الصحية لأخذ غفوة من النوم بالنهار. ولمدة تقل عن نصف ساعة. واستفادة الجسم من ذلك. إلا أن الأمر مختلف لدى من يعانون من اضطرابات في الحصول على قسط كاف من النوم الليلي. ذلك من الأولوية الصحية والنفسية والبدنية هي للنوم ساعات

**قللي من الكافيين والنيكوتين:**

ضعي في ذهنك بكل وضوح أن الكافيين سبب رئيس في حرمانك من النوم. والكافيين مادة منبهة موجودة في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا الغازية ومشروبات الطاقة والشوكولاته. وبعض الأدوية المسكنة للألم. وغيرها. النصيحة الطبية هي الامتناع عن تناول أي مشروبات تحتوي على الكافيين. على الأقل خلال 4 أو 6 ساعات قبل وقت النوم.

**لا تذهبي إلى النوم وأنت جائعة:**

تناولي طعامك ليسهل نومك. حاولي ألا تذهبي إلى النوم وأنت جائعة. وتجنبني تناول كميات كبيرة من الطعام قبل وقت النوم. ذلك أن الجوع والتخمة يقللان من احتمالات الوصول إلى نوم مريح.

### عدد ساعات النوم الليلي يومياً

تشير النصائح الطبية إلى اختلاف عدد الساعات التي يلغين على المرء فيها النوم خلال فترة الليل تحديداً. أي دون النهار. وهذا الاختلاف مبني على مقدار العمر. وعليه فإن عدد ساعات النوم هو: الطفل حديث الولادة. 18 ساعة في اليوم. الطفل ما بين 3 إلى 6 أشهر. 16 ساعة في اليوم. الطفل ما بين 6 إلى 12 شهراً. 14 ساعة في اليوم. الطفل ما بين سنة إلى 2 سنة. 13 ساعة في اليوم. الطفل ما بين 3 إلى 5 سنوات. 12 ساعة في اليوم. الطفل ما بين 6 إلى 8 سنوات. 11 ساعة في اليوم. الطفل والمراهق ما بين 9 إلى 10 ساعات في اليوم. البالغ ما فوق سن 18 سنة. من 7 إلى 8 ساعات يومياً.

الأم. أسفل الظهر هي واحدة من أكثر الشكاوى الجسدية الشائعة. فهي تؤثر على 80 في المائة من النساء خلال فترة ما من حياتهن. وأغلبية الأم. الظهر هذه تذهب من دون رجعة. لوجودها. إلا أن تلك التي تعود التكرار. أو الأم الظهر المزمنة. بمقدورها أن تؤثر الاضطراب في الأنشطة اليومية. وتزيد من صعوبات العمل اليومي. أو تمنع الإنسان عن تأديته. وقد جربت العديد من الاستراتيجيات غير الدوائية للسيطرة على الأم الظهر المتواصلة. إلا أن عدداً قليلاً منها فقط أثبتت فاعليته على المدى الطويل. والآن. تفيد دراسة بأن الأشخاص المعانين من الأم الظهر المزمن. يستطيعون التوصل إلى نوع من الراحة بتمريناتهم على «وسيلة (تكينك) ألكساندر» Alexander technique. وهي وسيلة لإعادة التأهيل تم تطويرها قبل أكثر من 100 عام مضت. وقد أفرجت دراسات سابقة فوائد هذه الوسيلة. إلا أن هذه أول تجارب عشوائية تم اختبارها فيها. وقد نشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانية 2008.



مجموعة الرعاية الطبية. و14 يوماً لمجموعة التدليك. ومن المهم الإشارة إلى أن أولئك الذين حصلوا على ست جلسات من «وسيلة ألكساندر». عانوا 11 يوماً من الأم الظهر خلال سنة. وهذا يجعل من هذا العلاج القصير بـ«وسيلة ألكساندر» (زائد التمارين) طريقة أكثر فاعلية من التدليك أو الرعاية الصحية المعتادة. كما أنها طريقة توازي بفاعليتها تقريباً فاعلية 24 جلسة من «وسيلة ألكساندر». وكانت «وسيلة ألكساندر» قد طورت نهاية القرن التاسع عشر. على يد فردريك أم. ألكساندر. وهو ممثل نمساوي كان يرغب في استعادة صوته المفقود بين مرة وأخرى. وبعد أن أخبره الأطباء بأنهم لم يجدوا أي تفسير فسيولوجي لحالته. أخذ ألكساندر يدقق في الصلة بين فقدانه للصوت. وبين سوء وضعية جسمه الميكانيكية. وقد كان بمقدوره تصحيح مشكلته عبر توظيفه لعدد من الاستراتيجيات. التي أصبحت فيما بعد عماداً لـ«وسيلة ألكساندر». وفي عام 1937. توجه 19 طبيباً برسالة إلى المجلة الطبية البريطانية يعبرون فيها عن

## تكينك Alexander الجديد لتخفيف آلام الظهر المزمنة: طرق جديدة لحركات الجسم وإنحنائه

**مدرسو «وسيلة ألكساندر»**

ومدرسو «وسيلة ألكساندر» يعملون مع طلابهم كل على انفراد. وغالباً من الفنانين والممثلين. لمساعدتهم في التوصل إلى وعي أكبر لهذه العادات الخاطئة. والتعلم على الطرق الجيدة لحركة أجسامهم وانتصابها. ويؤكد هؤلاء المدربون على أن التكرار مهم للتوصل إلى أعلى درجات إتقان هذه الوسيلة. ولذلك فإن التوصية المعهودة هي حضور نحو 20 جلسة.

وخلال جلسة «وسيلة ألكساندر». فإن المدرس يوجه الطالب كي ينفذ حركات بسيطة مثل الجلوس. إنحناء الجذع. والمشي. والهدف هو تطوير طرق صحية للمشي ولا تصاب القامة.

**فاعلية «وسيلة ألكساندر»**

وقد جمع باحثون من جامعتي ساوث هامبتون وبريستول البريطانيتين. 579 من البالغين. الذين يعانون من الأم مزمنة في الظهر. في دراسة استمرت سنة كاملة. تمت فيها مقارنة فاعلية التدليك. وسيلة ألكساندر. والتمارين الرياضية الموصوفة طبيياً ضمن برنامج الرعاية الصحية.

وقد تم تقسيم كل المشاركين. عشوائياً. إلى أربع مجموعات: مجموعة الرعاية الصحية. مجموعة ست جلسات تدليك. مجموعة ست جلسات من «وسيلة ألكساندر». مجموعة 24 جلسة من «وسيلة ألكساندر». كما اختبر عشوائياً نصف العدد من كل مجموعة للتمارين الموصوفة طبيياً. وخلال سنة من العلاج. عانى أفراد المجموعة التي شاركت في 24 جلسة «وسيلة ألكساندر». من الأم الظهر لفترة 3 أيام فقط. مقارنة بـ 21 يوماً من الأم لأفراد

**«وسيلة ألكساندر»**

الفكرة وراء هذه الوسيلة تكمن في أن الناس تظهر لديهم مع الزمن. عادات سيئة في وضعية الجسم (الوقوف، الجلسة) والحركة postural and movement habits على سبيل المثال. الانحناء عند العمل مع الكمبيوتر. أو شد عضلات الرقبة أو الكتف عند العزف على الكمان. وهذا ما يؤدي إلى التداخل مع عملية التنسيق العضلي العصبي المعتاد. وتظهر النتيجة على شكل توتر وشد وألم.

**العلاج القصير بـ«وسيلة ألكساندر» طريقة أكثر فاعلية من التدليك أو الرعاية الصحية المعتادة.. وهي طريقة توازي بفاعليتها تقريباً فاعلية ٢٤ جلسة من «وسيلة ألكساندر».**