



هل تعاني من الأرق؟



إعداد و إخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept | @sharjah_health | @sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

ماذا تعرف عن الأرق؟

هو عبارة عن اضطراب من اضطرابات النوم، يؤدي إلى وجود صعوبات في النوم أو الاستمرار فيه أو قد يجعل الشخص يستيقظ مبكراً وهو لازال يشعر بالإرهاق مع عدم القدرة للعودة إلى النوم مرة أخرى.



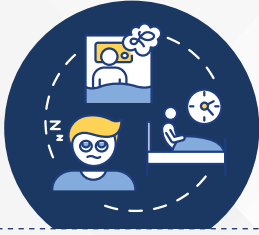
"تختلف ساعات النوم من شخص لآخر، ولكن حسب منظمة الصحة العالمية يحتاج أغلب البالغين من 7 - 8 ساعات كاملة من النوم الجيد"



World Health
Organization



ما هو نوع الأرق الذي تعاني منه؟



الأرق المزمن:

- طويل المدى
- يستمر لشهر أو أكثر
- قد يكون الأرق المشكلة الأساسية أو قد يكون مرتبط بأدوية أو حالات طبية أخرى



الأرق الحاد:

- قصير المدى
- يستمر لأيام أو أسابيع
- يحدث نتيجة توتر أو حدث صادم

"عادةً يمكن لتغييرات بسيطة في عاداتك اليومية أن تكون مفيدة في حل مشكلة الأرق"



أعراض الإصابة بالأرق

القلق والاكتئاب
والتوتر



صعوبة
الاستغراق في
النوم ليلاً



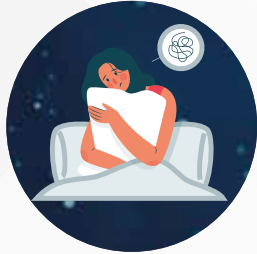
صعوبة
التركيز



الاستيقاظ من
النوم ليلاً



التفكير
المستمر



الاستيقاظ مبكراً
جداً مع الشعور
بالإرهاق



التعب أثناء
اليوم والشعور
بالنعاس



"إذا أصبح من الصعب عليك ممارسة عملك أثناء اليوم بسبب الأرق فقم بزيارة الطبيب لتحديد السبب و كيف يمكن معالجته"

هل تريد معرفة الأسباب المحتملة؟

الضغط النفسي: القلق بشأن العمل أو الدراسة أو الصحة من الممكن أن يبقي ذهنك مشغولاً أثناء الليل وهو ما يشكل صعوبة في النوم.

اضطراب في الساعة البيولوجية: يعمل إيقاع الساعة البيولوجية الخاصة بك بمثابة ساعة داخلية توجه عدة أمور مثل دورة النوم والاستيقاظ والتمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم وقد يؤدي تعطّلها للأرق.

عادات النوم السيئة: تتضمن عادات النوم السيئة جدول زمني غير منتظم للنوم، القيلولة لساعات طويلة، أنشطة محفزة قبل النوم، بيئة نوم غير مريحة، مشاهدة التلفاز أو الإنشغال بالهاتف قبل النوم مباشرة قد يعيق دورة النوم.

تناول الكثير من الطعام في وقت متأخر من الليل: تناول كمية كبيرة من الطعام قد يجعلك تشعر بعدم الراحة قبل النوم ومن الممكن أن يسبب ارتجاع في المريء أو حرقة في المعدة مما قد يبقيك مستيقظاً.



"قد يكون الأرق مشكلة أساسية أو قد يكون مرتبط بظروف أخرى"

ما هي علاقة الغذاء في محاربة الأرق؟

شرب شاي الأعشاب أو الشاي الأخضر يساعدان في الاسترخاء وتهدئة الأعصاب.



شرب كوب من الحليب الدافئ قبل النوم قد يساعد في الحصول على نوم أفضل.



تناول الموز لأنه يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذان يساعدان في محاربة الأرق.



"يشكل النظام الغذائي أحد التغييرات الرئيسية في نمط الحياة والتي قد يكون لها الأثر التدريجي في علاج الأرق"

نصائح ذهبية لنوم صحي وجيد:

-النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.

-ضبط ساعات القيلولة لتكون قصيرة .

-الامتناع عن شرب القهوة أو الشاي في المساء.

-تنظيم بيئة النوم من حيث السرير، الفراش المريح، درجة حرارة

الغرفة، والإضاءة الخافتة .

-ممارسة الرياضة يومياً قد يخفف من القلق والتوتر والأرق أثناء الليل.



"يمكن للعديد من المشكلات التي تؤثر في صحتك العقلية أو البدنية أن تسبب اضطراب في النوم ومن ضمنها الأرق فسارع لحل هذه المشاكل"



مجلس الإمارات زوجه للأمر
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695