



# جاهد نفسك للحصول على نوم أفضل من خلال 5 خطوات

هل تحصل على النوم بالقدر الكافي؟ يوصي الخبراء بأن يحصل البالغون على 7 ساعات على الأقل من النوم الجيد كل ليلة. وتقريبًا 1 من بين كل 3 بالغين على مستوى العالم لا يحصل على النوم بالقدر الكافي.\*

الحصول على النوم الجيد بانتظام يساعد على الشعور بحالة صحية سليمة وأداء الوظائف بطريقة أفضل كل يوم، ويدعم الصحة والسعادة والرفاهية على المدى الطويل. وفي الواقع، يُعد النوم أساسيًا للصحة البدنية ووظائف المناعة. كما أنه مساهم رئيس في السلامة الصحية العاطفية والصحة النفسية مما يساعد على تخفيف الضغط النفسي والاكتئاب والقلق.

فيما يلي ورقة عمل لمساعدتك على الانتقال إلى عادة نوم سليمة. أكمل ثم جاهد نفسك للحصول على نوم أفضل.

## الخطوة 1: دَوِّن معلومات سريعة حول عادات النوم الحالية لديك.

أجب عن كل سؤال من الأسئلة التالية بناءً على ما يكون صوابًا بشكل عام في معظم أيامك.

السؤال	الإجابة
1. كم مقدار النوم الذي تحصل عليه كل ليلة في المتوسط؟	
2. متى تذهب إلى النوم؟	
3. متى تستيقظ؟	
4. هل تنهض على الفور أم تتأخر؟	
5. هل تكون غرفتك هادئة عند النوم؟	
6. هل ترى أن سريرك ومفروشاتته مريحين؟	
7. هل تستخدم السرير لأي شيء غير النوم والعلاقة الزوجية؟	

## الخطوة 2: دُون معلومات سريعة حول وقتك والتزاماتك.

أجب عن كل سؤال من الأسئلة التالية بناءً على ما يكون صوابًا بشكل عام في معظم أيامك.

السؤال	الإجابة
1. كم من الوقت تحتاج للاستعداد صباحًا؟	
2. كم من الوقت تحتاج للاستعداد للنوم؟	
3. كم من الوقت تقضي في الاعتناء بمسؤولياتك (على سبيل المثال، العمل، العائلة، المهام المنزلية)؟	
4. كم مرة تمارس التمرينات وخلال أي وقت من اليوم؟	
5. ما مقدار الكافيين أو الكحوليات التي تتناوله خلال اليوم؟ ومتى؟	
6. ما الأوقات التي تتناول طعامك فيها خلال اليوم؟	
7. ماذا تفعل قبل 30 دقيقة من الذهاب إلى النوم؟	

## الخطوة 3: احرص على مراعاة هذه النصائح لنوم هانئ ليلاً.

ينضبط العقل والجسم بشكل أفضل بفضل جدول مواعيد النوم المنتظمة. كما أن اتباع روتين يومي يمكن أن يفيدك من خلال إرسال إشارات إلى جسمك خلال اليوم.

كم نصيحة، من النصائح التالية للحصول على نوم كافٍ ليلاً، تفعلها حقًا؟

النصيحة	نعم/لا
1. إعداد بيئة نوم مريحة، بما يشمل المفروشات، والحفاظ على هدوء المنطقة، وتقليل الإضاءة والضوضاء أو حجبها	
2. الذهاب للنوم في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت كل نهار	
3. التعرّض للضوء الطبيعي لمدة 30 دقيقة كل يوم، مثل أن يكون من خلال فتح أغطية النوافذ أو الجلوس في مكان خارجي مكشوف أو استخدام صندوق العلاج بالضوء	
4. تناول الوجبات في نفس الوقت كل يوم.	
5. ممارسة النشاط المنتظم يوميًا	
6. الاسترخاء لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل وقت النوم، مثل أن يكون ذلك من خلال قراءة كتاب أو نشاط مهدئ آخر	
7. منع تناول الكافيين والكحوليات، خصوصًا في فترات المساء، إذ إن كليهما يسبب اضطراب النوم	

## الخطوة 4: وضع خطة.

تدبّر كل ما سبق أعلاه لوضع "خطة نوم" أفضل لنفسك.

خطتي	هدفني
1. ينبغي أن أستيقظ يوميًا الساعة	
2. يتضمن روتيني النوم اليومي	
3. ينبغي أن أذهب للنوم يوميًا الساعة	
4. ينبغي ان أبدأ تقليل الانشغالات تدريجيًا الساعة	
5. يمكن أن أتعرّض للضوء الطبيعي يوميًا من خلال (فتح الستائر أو الذهاب للتنزه سيرًا)	
6. أحتاج هذا القدر من الوقت يوميًا لاستيفاء مسؤولياتي والتزاماتي، مثل العمل والعائلة والمهام المنزلية	
7. تتضمن الطرق الأخرى لمساعدة نفسي على الحصول على نوم أفضل	

**الخطوة 5: جاهد نفسك لتتبع نوم أفضل، حدد الأهداف وتتبع مستوى التقدم الأسبوعي.**  
واصل تنفيذ خطتك وتتبع مستوى تقدمك، لقد وفرنا لك مساحة إضافية لتضيف المزيد إلى هذه الأهداف.

اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 5	اليوم 6	اليوم 7
<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> استيقظت في الموعد المحدد <input type="checkbox"/> استرخيت قبل النوم <input type="checkbox"/> ذهبت للنوم في الوقت المحدد <input type="checkbox"/> استمتعت بالتعرض للضوء الطبيعي <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

الأسبوع 1

الأسبوع 2

الأسبوع 3

الأسبوع 4

**يُرجى ملاحظة ما يلي:** إذا كنت تشعر بالتعب باستمرار في أثناء النهار، مع قضاء وقت كافٍ من النوم ليلاً، فاستشر طبيباً أو اختصاصي نوم طلباً للمساعدة.

**المصادر**

- Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.
- Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.
- Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). Dec. 8, 2023.
- State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

