

## 7

### حلول للنوم غير المريح الذي تسببه عادات النوم

في هذا الفصل سنتحدث عن أرقك وكيف تصبح له حياة خاصة به. إذا كان للأرق صفة عامة فهي أنه بالإمكان معرفته وتطويعه. إجاباتك عن أسئلة استبيان عادات النوم مهمة في هذه النقاش.

بغض النظر عن الأسباب الأخرى التي ربما كنت كامنة وراء أرقك، فإن كثيراً من الأشخاص يقعون في فخ «الأرق المكيف»، أي أنك، في محاولتك التكيف مع أرقك، مع مرور الوقت، ترسخت لديك عادات نوم غير مريح. وفي هذا الفصل البالغ الأهمية سنقيم إذا كنت من هذا الصنف وسندلك على طريق التخلص من عادات النوم غير المريح.

## ◆ أسوأ عادات النوم

أسوأ عادتين من عادات النوم هما:

1. بذل محاولة مستميتة للنوم.

2. أن تتكيف ضد غرفة نومك.

وهذه هي الطريقة التي تشكل لديك العادة الأولى. بعد عدة ليال من النوم غير المريح تبدأ بالقلق حيال النوم. وعندما يحين وقت نومك تصمم على أنك ستنام نوماً جيداً، لكن العكس هو ما يحدث. فكلما ازدادت حاجة إلى النوم يزداد إصرارك عليه. وهذا يدفع بملايين الناس بالاتجاه الخاطئ - فيرقدون في أسرتهم وهم يحاولون يائسين أن يتمكنوا من النوم، مما يبقوهم يقظين. إذ لا يمكنك أن تنام إلا إذا توقفت عن الإصرار على النوم. وهذا أحد العوامل الأساسية بالنسبة لكثير من الذين ينامون نوماً غير مريح. إذا كان بإمكانك أن تنام وأنت لا تحاول النوم (كما يحدث وأنت تشاهد التلفزيون، أو وأنت راكب في سيارة) ولكنك لا تستطيع النوم في سريرك، ربما يجدر بك أن تفكر في هذا العامل.

العادة السيئة الثانية هي أن تربط غرفة نومك أو وقت نومك بالقلق والخوف، بشكل إرادي أو غير إرادي. هل تشعر أنك متيقظ تماماً بمجرد دخولك غرفة النوم؟ هل تنام بشكل أفضل في أي مكان غير فراشك؟ هل تربط غرفة نومك بالإحباط؟ هل تشعر

بالقلق عندما يقترب وقت النوم؟ إذا كان الجواب/ نعم/ فربما كنت ضحية أرق مكيف - لقد تكيفت ضد غرفة نومك أو ضد وقت النوم.

### ◆ الأرق المكيف

يترسخ الأرق المكيف بعد أسابيع أو أشهر من الأرق. وهو نوع من التعلم غير المقصود؟

فدون أن يدرك ما يحدث يبدأ الإنسان بربط غرفة نومه بالإحباط أو التيقظ بدل النوم. والنتيجة هي علاقة سلبية مع غرفة النوم. فمجرد إطفاء الأنوار والاستلقاء يوقظ مشاعر الإحباط. إذا كان بإمكانك أن تنام في غرف أو أماكن أخرى لكنك تصبح متيقظاً تماماً عندما تدخل غرفتك، فأنت ربما تعاني من الأرق المكيف؛ هو في كثير من الأحيان سبب الأرق.

إحدى طرق معالجة الأرق المكيف هي تكنيك بوتزين Bootzin Techniqu. وله ست خطوات:

1. لا تذهب إلى سريرك إلا عندما تشعر بالنعاس.
2. لا تستخدم السرير إلا للنوم. لا تقرأ أو تشاهد التلفزيون أو تأكل في السرير.
3. إذا لم تستطع النوم، انهض واذهب إلى غرفة أخرى، وابق جالساً إلى أن تشعر بالنعاس الحقيقي، عندها عد إلى سريرك. إذا بقي النوم عصياً انهض من سريرك

ثانية. والهدف هو ربط السرير بالنوم السهل والسريع وليس بالإحباط والأرق.

4. كرر الخطوة/3/ كلما دعت الحاجة أثناء الليل.

5. اضبط المنبه واستيقظ في الوقت نفسه كل صباح، مهما كان نومك قليلاً خلال الليل. فهذا يساعد الجسم في اكتساب إيقاع نوم/ يقظة.

6. لا تلجأ إلى القيلولة أثناء النهار.

يعتبر تكنيك بوتزين تكنيكاً ممتازاً، لكنه صعب ويحتاج إلى إرادة قوية. يحتاج المرضى عادة إلى «مدرّب» أو معالج سلوكي لتطبيقه. حاول بمفردك أولاً وإذا لم تنجح ابحث عن من يساعدك.

في الليلة الأولى قد تغادر سريرك 5 إلى 10 مرات. ثم يزداد حرمانك من النوم ويعيدك إلى إيقاع نظامي. لا تتوقع أن تنجح الطريقة فوراً. فتكيفك يحتاج بعض الوقت. تذكر أن ما يشغل ذهنك في السرير كالقراءة والتلفزيون ممنوعة في تكنيك بوتزين.

ثمانية قواعد لكسر عادات النوم غير المريح

هناك ثلاثة معتقدات زائفة كبيرة يتشبث بها الأشخاص الذين يشكون من النوم غير المريح وهي:

1. «كلما طالت فترة بقائي في السرير طال نومي وأصبحت أفضل حالاً».

2. «إذا لم أستطع النوم فكل ما علي هو أن أحاول بدأب إلى أن أفلح».
3. «ليس هناك ما هو أسوأ من الأرق. فهو سيدمر غدي ويحطم حياتي».

الحقيقة هي أن طول مكوث الأرق في سريره يزيد نومه سوءاً. وأسوأ ما يمكنك أن تفعله هو أن تبذل جهداً كي تنام. وسواء نمت أم لم تفعل هذه الليلة فذلك ربما لن يؤثر في أدائك غداً.

والآن تعالوا نراجع ثمانية قواعد تساعد في تكوين عادات نوم أفضل:

### القاعدة الأولى: خفض وقت نومك

معظم الأرقين يمكنهم في السرير فترة أطول من اللازم. وقد أظهرت دراسة أجريت في مايو كلينيك أنه من بين 62 مريضاً أرقاً شهد 90 بالمائة مزايا من تخفيض ساعة من الزمن الذي يقضونه في السرير. وهذا يصح بالنسبة للأطفال كما بالنسبة للكبار. فتخفيض زمن البقاء في السرير كفيل عادة بأن يزيد نوعية وكمية النوم.

حاول أن تتذكر كم ساعة كنت تنام ليلاً قبل أن تصبح لديك مشكلة في النوم. ذلك الزمن سيكون هدفاً مناسباً تسعى إلى تحقيقه في إجمالي عدد الساعات التي تقضيها في الفراش.

إذا كنت ممن ينامون 7 ساعات وتستلقي في سريرك 9

ساعات، فإنك ستعتقد أنك ستنام الـ 7 ساعات التي تحتاجها أولاً ثم تستيقظ. لكن ذلك لا يحدث. لأن جسمك سيبدأ بمد ساعات النوم السبعة على 9 ساعات. فيصبح نومك سطحيًا ومقطعاً لا يعطيك الحيوية والنشاط. فتبدأ فترات يقظة طويلة في منتصف الليل. وهذا يشبه سكب كمية من الماء على سطح أملس. تزداد ضحالة الماء كلما ازداد السطح اتساعاً.

نتيجة النوم السطحي لفترة طويلة، تستيقظ متعباً لا تشعر بالنشاط، مما يدفعك إلى التفكير بأنك بحاجة إلى البقاء في السرير لفترة أطول. لذلك تقرر أن تبقى لفترة أطول في الليلة التالية. وتبدأ الدائرة المعيبة.

هنا عليك أن تخفض زمن مكوئك في الفراش. قد يبدو في الأمر تراجع، ولكن بعد انقضاء بضعة أسابيع سيعود عليك هذا التصرف بمزيد من النوم الذي يعيد إليك الحيوية والنشاط. قد يصعب عليك في البداية أن تجبر نفسك على السهر فترة أطول والاستيقاظ في الوقت نفسه، لكن أقدم ولا تتردد. وتابع، وسترى التغير الإيجابي.

لا بد لك إذا أردت السهر أطول من الفترة المعتادة بالنسبة إليك من ملء الفراغ بنشاطات مثل الغسيل أو التنظيف أو لعب مباراة. إضافة إلى بعض التنويع. غير الغرف بين وقت وآخر. وتحرك كي تطرد الدافع إلى الذهاب إلى السرير.

ونقترح أن تخفض الوقت الذي تمضيه في الفراش إلى زمن

نومك الطبيعي قبل أن تصاب بالأرق، لنقل 6 أو 7 ساعات. يطرح الدكتور سبيلمان Spielman من كلية سيتي في نيويورك برنامجاً أكثر قسوة. يوصي الدكتور سبيلمان بأن تقلص وقت بقائك في السرير إلى الزمن الذي تعتقد أنك تكون فيه نائماً. كأن نقول إنك تنام 5 ساعات فقط في الليل، وعليك أن تستيقظ في الساعة صباحاً، عليك إذاً أن تسهر إلى الثانية بعد منتصف الليل لأنك لا تمضي أكثر من 5 ساعات في الفراش.

يستخدم خبراء النوم تعبير «كفاية النوم». إذا أردت أن تعرف كفايتك من النوم قسّم عدد ساعات نومك على عدد ساعات بقائك في السرير واضرب الناتج بمائة.

$$\text{كفاية النوم} = \text{ساعات النوم} / \text{ساعات الاستلقاء} \times 100.$$

فإذا استلقيت في سريرك 4 ساعات ونمت 3 ساعات تكون كفايتك من النوم  $100 \times 4/3$ ، أو 75 بالمائة.

في طرح الدكتور سبيلمان إن كل مرة تصل فيها كفاية نومك إلى 90 بالمائة، يمكنك أن تبقى في سريرك 30 دقيقة إضافية أي أن بإمكانك أن تأوي إلى فراشك قبل 30 دقيقة.

يتطلب تكنيك سبيلمان نظاماً صارماً، لكن إذا التزمت به لا بد أن يتحسن نومك خلال بضعة أسابيع. حيث يحصد كثير ممن يعانون الأرق نتائج ملحوظة من هذه الطريقة.

من الأهمية بمكان أن تجبر نفسك على الاستيقاظ في وقت محدد في الصباح. ولا تستسلم لإغراء البقاء في السرير.

### القاعدة الثانية: إياك ومحاولة النوم

كلما بذلت جهداً كي تنام ابتعد النوم عنك. هل تنام وأنت تحاول البقاء يقظاً (كما يحدث أثناء مشاهدة التلفزيون أو القراءة). ولكنك تصبح يقظاً تماماً عندما تحاول النوم؟ هل تجد النوم في الليل مستحيلاً لكنك توشك على النوم عندما يحين وقت الاستيقاظ؟

إذا أجبت بـ/نعم/ عن أي من هذين السؤالين، فهذا يعني أنك تبذل جهداً مبالغاً فيه من أجل النوم. وربما يساعدك أن تركز على شيء يشتت تفكيرك، كحل مؤقت النوم.

ركز اهتمامك على الإمساك بالمؤقت. فهذا كفيل بأن يحول اهتمامك عن المحاولة المستميتة للنوم. دع النوم يدخل بشكل طبيعي من الباب الخلفي.

تذكر أن ليس هناك أي شيء يصح للجميع. ربما كانت القراءة، أو مشاهدة التلفزيون، أو الاستماع إلى الموسيقى في السرير كفيلة بشد اهتمامك (بعيداً عن المشكلة). وربما أدت تلك النشاطات إلى إبقائك يقظاً. عليك بالتجربة لتعرف ما يفيدك.

وإذا قررت أن تحاول القراءة في السرير، فلتكن الإنارة خفيفة، ولا تقرأ شيئاً يشدك إلى درجة مدافعة النوم. وابق يقظاً إلى أن تكاد تغمض جفنيك وفي اللحظة الأخيرة أطفئ الإضاءة. إذا لم تنم بسهولة بعد ذلك ابدأ القراءة من جديد. اعتبر وقت القراءة هذا هبة ولا تعتبره وقتاً ضائعاً. فموقفك قد يكون له أثر كبير.

اترك ذهنك يتجول حراً. ولا تحاول تقييده فالنوم يأتي من تلقائه. وإذا سيطرت عليك فكرة معينة لم تستطع طردها، سجلها على ورقة وضعها جانباً واتركها تنجرف.

وتذكر أن تستيقظ في الوقت المحدد، مهما تأخر نومك. ومهما طال سهادك.

### القاعدة الثالثة: لا تخف من الأرق

بالرغم مما قد يبدو لك، لكن الأرق ليس نهاية العالم. ستتحسن وسيكون أداؤك كأفضل ما تستطيع حتى بعد ليلة لم تنم فيها (فالرياضيون يفعلون ذلك كثيراً). انس موضوع «إذا لم أستطع النوم لن أستطيع أن أفعل كذا». يخف ضغط هاجس النوم عليك وتستطيع أن تنام.

كثيراً ما يزيد العجز عن النوم في الحط من شأن نفسك. كأن تقول «حتى النوم لا أستطيعه». لكن هناك عدد لا يحصى من الأرقين الذين قدموا إسهامات كبيرة في جميع مجالات الحياة. كان مارك توين يتعامل مع الأرق بالمرح «إذا لم تستطع النوم، حاول الاستلقاء على حافة السرير لعلك تنزلق فيه» وَطَّدَ نفسك على أن ليلة واحدة لن تقدم أو تؤخر بالنسبة إليك.

وما من مجال للشك في أنه بعد بضعة ليال من النوم غير المريح يصبح التفكير أصعب، والإبداع والكفاءة أقل، وسرعة الانفعال أعلى. فالحياة تصبح أصعب إذا كان النوم غير مريح. لكنها ليست مستحيلة. والتاريخ يجرّد بأمثلة كثيرة عن أناس مثل إديسون تمكنوا من تقديم

إسهامات مهمة بالرغم من أرقهم. حتى أن ذلك ممكن إنسانياً، تابع فعاليات يومك حتى بعد أسوء الليالي، تجد أن النهار ليس سيئاً بقدر ما خشيته أن يكون وأنت تناضل أثناء الليل.

راقب المواقف التي ربما اتخذتها دون أن تقصد. فهي ربما كانت أحد أسباب أرقك. بعض الأشخاص يحصدون مكسباً إضافياً من أرقهم. فهم يختبئون وراء الأرق لتبرير عيوبهم. فهو عذر ممتاز للفشل أو للمزاج المعكر، «الخطأ ليس خطئي، فقد أمضيت ليلة أرقّة».

يستخدم بعضهم الأرق كوسام شرف - فهو يعكس النجاح - بينما يتشكي آخرون كيف يمكنهم النوم مع كل ما في العالم من معاناة. بعضهم يستخدم الأرق لاستدرا العطف، أو يدعون الفخر لأنهم لا ينامون، فيما يستغله آخرون للمنافسة، فيقولون إنهم ينامون فترة أقصر مما تنام أنت.

لا تتحدث عن أرقك باستمرار. فهو لا يساعد أحداً. وربما كان كل من حولك ضجراً من حديثك عنه. افعل شيئاً بشأنه. وهذا الكتاب سيدلك على ما تفعله.

#### القاعدة الرابعة: اترك العادات تخدمك

لمعظم الناس عادات عندما يستعدون للنوم. وهذه العادات تساعد معظم الناس على الاسترخاء. أما الذين ينامون نوماً غير مريح فالعكس هو الصحيح، فبعض العادات تجلب الإحباط. يزداد الأشخاص أصحاب النوم غير المريح توتراً مع اقتراب وقت النوم.

ومعظمهم «يكره الذهاب إلى فراشه». الذي يعتبره كثيرون «غرفة التعذيب».

إذا كانت عاداتك من النوع الذي يساعد؛ ابق عليها. أما إذا كانت تثير أعصابك؛ فغيرها، أو غير التوقيت، أو اقلب تلك العادات رأساً على عقب. استحم مساء بدل حمام الصباح. فإذا استبعدت جزءاً من العادات حاول استبداله بشيء آخر. سخر العادات لخدمتك بدل أن تجعلها تنعكس ضدك.

#### القاعدة الخامسة: أعط نفسك وقتاً للاسترخاء

دماغك ليس مفتاحاً كهربائياً. ومن الأفضل أن تطفئه بالتدريج. قم قبل النوم بأشياء تدعو إلى الاسترخاء بدل أن تولد التوتر. لا تعالج مشاكل كبيرة وحاول ألا تدخل في نقاش عندما يقترب وقت النوم.

وقد أثبت الحمام الدافئ أنه يساعد الناس على الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش. حاول أن تأخذ حماماً درجة حرارة مائه تتراوح بين 102 إلى 106 فهرنهايت لمدة 20 إلى 30 دقيقة. أفرغ كل بضعة دقائق قليلاً من الماء واستبدله بماء حار جديد. وحاول أن تذهب من حوض الحمام إلى فراشك مباشرة. أو حاول الانتظار ساعة أو ساعتين. عليك بالتجربة. استخدم مؤقت النوم لتثبت الجدوى.

قد يساعد تدليك عضلات الظهر أو الوجه على الاسترخاء.  
أو ربما قليل من المشي المرسل.  
الجنس قبل النوم قد يكون مفيداً أيضاً - على ألا يرتبط  
بالقلق.

### القاعدة السادسة: اتبع برنامجاً منتظماً

الحفاظ على أوقات منتظمة للنوم يؤدي عادة إلى نوم عميق،  
والجسم عادة يستجيب بشكل أفضل لإيقاع منظم. وهذا ينطبق على  
معظم الناس، ولكن ليس كلهم.

حاول الالتزام ببرنامج منتظم، لكن إذا أصبح مملاً. فكر في  
تعديله قليلاً. وإذا طرأ أي شيء مثير اسهر قليلاً واستمتع به. ولا  
تذهب إلى فراشك لمجرد أن وقت النوم قد أزف دون أن تشعر  
بالنعاس. الحفاظ على وقت ثابت للنوم أمر مفيد، لكن لا تكن  
كإنسان آلي مربوط إلى ساعة.

### القاعدة السابعة: حاول القيلولة القصيرة

أصبحت قوة القيلولة شائعة. وهي مفيدة بشكل خاص في  
الأعمال التي تتعلق بالسلامة. إلا أن القيلولة قد تفيد نومك في  
الليل وقد تؤدي إلى ساعات من الأرق. هنا أيضاً المنطق ليس سيد  
الأمر. فالقيلولة قد تفيد وقد لا تفيد حاول القيلولة لمدة 20 إلى  
30 دقيقة راقب النتائج بمساعدة مؤقت النوم وجدول اختبار الفرضية  
لتعرف إن كان عليك بالقيلولة أو تجنبها.

### القاعدة الثامنة: خبئ ساعة غرفة النوم

كثير من مرضى الأرق يراقبون الساعة بقلق، ويحسبون عدد الدقائق التي ضاعت أو التي بقيت للنوم قبل أن يحين وقت النهوض. وهذا غالباً ما يأتي بنتائج سلبية.

اضبط ساعة المنبه على وقت الاستيقاظ، ثم أبعدها عن متناولك. اخرج جميع الساعات من غرفة النوم، والحمام وأي مكان قد تجوب فيه ليلاً. في المدى البعيد سيصبح نومك أفضل إذا كنت فعلاً لا تعرف ما الوقت. وهذه ليست مجرد حيلة بسيطة، بقدر ما هي تغيير في الموقف من النوم. وقد صرح كثير من المرضى بأن إخفاء الساعة كان التغيير الوحيد المهم الذي عالج أرقهم.

لنلخص التوصيات التي قد تساعدك في تطوير عادات تشجع على النوم.

- \* لا تبق في فراشك فترة أطول مما تحتاج كي تنام.
- \* إياك ومحاولة النوم لأنها ستبقيك يقظاً.
- \* خذ ليالي أرقك بخفة، فأنت قادر على الأداء بشكل جيد بعدها.

- \* أعد النظر في طقوس نومك.
- \* استرخ قبل أن تذهب إلى النوم.
- \* حاول أخذ قيلولة.
- \* خبئ ساعة غرفة النوم، لكن اضبط المنبه لتعلم متى تغادر فراشك في الصباح.