

8

حلول للنوم غير المريح الذي تسببه معتقدات ومواقف

◆ معتقداتك ومواقفك

في كثير من الأحيان تكون أسباب نومك غير المريح كامنة في معتقداتك ومواقفك حيال النوم. لا يهدف هذا الفصل إلى إنكار أنك تعاني من النوم غير المريح وتبعاته، وإنما يدعوك إلى فهم أفضل لقلّة نومك وأسبابها وعواقبها، وشعورك تجاه الأسباب والتبعات. وعليك أن تبذل جهداً لتقييم آرائك. فبمجرد أن تضع يدك على مواضع الخطأ تستطيع الانتقال إلى تفحص أكثر إيجابية للبدائل.

وبتغيير نظرتك إلى ليلة النوم غير المريح، لن تصبح ضحية ليلة أخرى. وإنما ستصبح أكثر قدرة على السيطرة على لياليك المتعبة.

راجع إجاباتك عن استبيان المعتقدات والمواقف. وخاصة تلك الأسئلة التي أجبت عنها/ صح/. فقد أثبت الدليل العلمي على أن المعتقدات المذكورة في الاستبيان كلها خاطئة.

خمس فئات من الأخطاء في المعتقدات والمواقف

هناك خمس فئات يمكنك أن تقارب إجاباتك إليها. فكر كيف أن المعلومة قد تغير أجوبتك. وأبقى ذهنك مفتوحاً حيالها.

1 - سوء تحديد سبب أرقك يعتقد معظم الأشخاص الذين يعانون من النوم غير المريح بأنهم يعرفون سبب، أو أسباب متاعبهم في النوم. ومن بين الأسباب التي يدرجونها مواضيع طبية، كالآلم، والتحصن، وأعراض سن اليأس، والتقدم في العمر، والكآبة، أو خلل في التوازن الكيميائي.

أيهم تعتقد؟ بالرغم من أن هذه الأسباب قد تكون جزءاً من المشكلة، إلا أنها في الأرجح ليست السبب الوحيد لأرقك. وهناك أسباب عادية كثيراً ما يتم التغاضي عنها مثل نمط الحياة، والعادات السيئة، ومواضيع سيكولوجية. يمكنك بمعالجة هذه الأسباب الثانوية لأرقك أن تحصد تحسناً ملحوظاً في نومك. ربما تكون قد حددت بعض هذه العوامل، وإذا لم تفعل فالفصول التالية ستتمكنك من ذلك.

فكرة أن الأرق شيء مرتبط بتقدمك في السن أو أنه بسبب الألم فحسب فكرة فيها هزيمة ذاتية. ففي الحقيقة لا يمكن القول إن جميع المسنين أو الأشخاص الذين يعانون من الألم يعانون من

الأرق. بل إن هناك عوامل أخرى أيضاً. وباتخاذك موقفاً بناء تستطيع السيطرة على هذه العوامل وتحسين نومك.

2 - المبالغة في التركيز على عواقب النوم غير المريح: بالرغم من أنه قد ثبت أن النوم غير المريح قد يؤثر على الأداء في اليوم التالي، إلا أنه عادة لا يؤثر إلى الدرجة التي يعتقدونها معظم الناس. حاول ألا تعيد جميع متاعب يومك إلى النوم غير المريح. وإذا فعلت فاسأل نفسك إذا كنت تتعرض لهذه المتاعب في الأيام التي تعقب ليال غير مريحة فقط. والأغلب أن الجواب سيكون «لا». فربما ساعدك ذلك البحث عن عوامل أخرى قد تسبب هذه المتاعب أثناء النهار. وإذا كنت بالغ القلق حيال آثار النوم غير المريح على صحتك. فاذكر أنه ليس هناك أي دليل على أن أي شخص قد مات بسبب قلة النوم وحدها. والقلق حيال نومك قد يكون أكثر إيذاء من قلة النوم نفسها. وهنا أيضاً حاول ألا تلجأ إلى «التذكر الانتقائي»، أي حاول ألا تتذكر الليالي السيئة وتنسى الليالي الجيدة. فالتذكر الانتقائي قد يدفعك إلى القول إن الشهر كله كان «سيئاً» في حين تكون قد أمضيت فيه بعض الليالي الجيدة.

3 - آمال غير واقعية في النوم كثيراً ما يتطلع أصحاب النوم غير المريح إلى توقعات أكثر صرامة من سواهم. فيعتقدون أنهم يجب أن يناموا 8 ساعات كل ليلة كي يتمكنوا من العمل بشكل جيد. وهذا غير صحيح. فكثير من الأشخاص يكتفون بست أو سبع ساعات. وهذا الإلحاح غير الضروري على النوم 8 ساعات قد

يؤدي إلى قلق الأداء وبالتالي يجعل النوم عزيزاً. لا تفعل هذا بنفسك. فما كل ليلة تشبه سواها. ولست مضطراً إلى تخصيص ثماني ساعات للنوم كل ليلة. فحاجات الأفراد تتفاوت. وحاجاتك أنت تتفاوت بين وقت وآخر. حاول أن تتفادى مقارنة نومك بنوم الآخرين. فالنوم أمر يختلف من شخص لآخر. والعالم مليء بأشخاص في قمة العطاء وهم « ينامون قليلاً ». وطبيعي جداً أن يتغير نمط نومك أو أن يختلف بين وقت وآخر.

4 - فقدان السيطرة على النوم يتفاوت الأشخاص الذين ينامون نوماً غير مريح تفاوتاً كبيراً في مقدار نومهم كل ليلة، ونوعيته. ويبدو نومهم مفتوحاً على كل الاحتمالات. والحالة كذلك تشعرك أنه خارج عن سيطرتك، مما يشكل شدة إضافية قد تزيد النوم سوءاً وتخلق شعوراً بالعجز. ويمكنك إزالة بعض هذا الضغط بأن تسأل نفسك: « ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا لم أنم أبداً؟ ». إنها ليست كارثة. وهناك شيء واحد أكيد وهو أن عدم النوم سيؤدي بشكل طبيعي إلى النعاس وبالتالي النوم.

يحاول بعض الذين ينامون نوماً غير مريح أن يجعلوا النوم في متناولهم باستخدام الحبوب المنومة. إلا أن الحبوب المنومة ترسخ الاعتقاد الخاطئ بأن النوم لا ضوابط له. لا تترك نفسك فريسة الاعتقاد الخاطئ بأن الحبوب هي الطريقة الوحيدة القادرة على تحسين نومك. فهي تستخدم لإعطاء الراحة في المدى القريب فقط. والحقيقة هي أن نومك قد يرتبط بشكل مباشر بما تمارسه أثناء

النهار من نشاطات وأفكار ومشاعر، وهذا هو الحيز الذي يزخر بإجابات كثيرة حول تحسين نومك. وفهم هذه العلاقة يجعل النوم في متناولك وطوع بنانك.

حاول ألا تضع نفسك نهباً لهواجس النوم وقلة النوم. فالنوم غير المريح قد يدمر نوعية الحياة، لكنه لا يسيطر عليها تماماً ويمكنك أن تعيش حياة مليئة بالرغم من صعوبات النوم.

بإمكانك فعلاً أن تستعيد بعض السيطرة على الأسباب التي تجعل نومك غير مريح مما يجعلك قادراً على التحكم بها.

5 - عادات نوم غير مريحة، سبق أن ناقشنا هذه العادات في الفصل 7. أعد قراءته ثانية وتذكر: حاول ألا تبقى في سريرك لفترة أطول من اللازم صباحاً كي تعوض عن نوم غير مريح في الليل، فهذا قد يجعل الأرق أسوأ. وكن حذراً جداً حيال القيلولة التي قد تطيل فترة بقائك يقطاً في الليل. استخدم مؤقت النوم للتأكد.

والآن إذ أصبحت تعرف المزيد عن المعتقدات والمواقف، أعد النظر في أجوبتك عن استبيان المعتقدات والمواقف. هل تلحظ بعض الأخطاء في إجاباتك؟ ابذل جهداً إذاً لتغيير مواقفك، راجع نفسك بصدد أخطائك. وتذكر أن الهدف من هذا الفصل هو التعرف إلى أخطاء محتملة في المعتقدات والمواقف. لقد اقترحنا طرقاً بديلة للتفكير. مارس تلك الطرق في حياتك اليومية فإنها تفيد نومك.