

## النوم

انتظامه نعمة.. واضطرابه نقمة

النوم هو حالة من اللاوعي يمكن إيقاظ الشخص منها بمؤثرات حسية مثل الضجيج أو الضوء الشديد أو تغييرات الحرارة المفاجئة وما شابه ذلك.

"النوم سر إلهي كالروح"

### فوائد النوم



• عدد ساعات النوم المناسبة



• عدد ساعات النوم المناسبة للأطفال



• النوم لتفاعلات كيميائية للمخ

- يعيد ضبط كفاءة الجهاز العصبي وتوازن التفكير وحسن التدبير والانضباط والهدوء النفسي.
- يساعد الجهاز العضلي على الاسترخاء.. يقلل ضربات القلب.. يخفف ضغط الدم وتتمدد الأوعية الدموية في الجلد.. ويزداد العرق فيقل المجهود والتعب عن القلب.
- النوم الجيد يزيد من كفاءة عمل الجهاز الهضمي وتتاح الفرصة للنسجة لتتجدد بينما تؤدي اليقظة والسهر إلى زيادة كفاءة إفراز الأحماض والأنزيمات في الجهاز الهضمي.
- النوم يزيد إفراز هرمون الميلاتونين الذي يحمي خلايا القلب والشرايين ويحمي من الإصابة بالسرطان واستقرار مستوى الهرمونات الجنسية.
- النوم المضطرب يؤدي إلى التعب الجسماني والتوتر العصبي.. واضطراب الذاكرة عند الاستيقاظ.
- الكلام والمشي أثناء النوم ظاهرتان غير ضاريتين والأسباب غير معروفة تماماً.
- يؤدي النوم الجيد إلى النمو الطبيعي السليم وزيادة الطول لأنه يحسن عمل هرمون النمو.. وكذلك يحسن القدرة على التحصيل والاستيعاب والحفظ.. وكذلك زيادة كفاءة عمل الجهاز المناعي الذي يحمي الجسم من الإصابة بالأمراض المعدية والأورام والسرطان.

## كيف يحدث النوم

ليس هناك تفسير مؤكد معروف ومحدد لطريقة حدوث النوم.. وإن كانت هناك نظريات كثيرة توضح أسبابه وكيفية حدوثه.

فبالرغم من تطور أجهزة البحث التي تشير إلى فحص التغيرات الكيماوية داخل خلايا المخ العصبية.. فالنتائج تشير إلى دور مادة السيروتونين كموصل عصبي والذي يتكون بفعل الأنزيمات من مادة التربتوفان الموجودة في الطعام وهي أحماض أمينية.

وهناك دراسات أخرى تقول إن زيادة مادة السيروتونين أو العقاقير التي تزيد إفراز الخلايا العصبية والتي تحتوي على مادة السيروتونين لا يؤدي إلى حدوث النوم بل أنه ينظم النوم وحدوثه نتيجة للتوازن بين أنظمة «النواقل العصبية» المختلفة مثل الدوبامين والنور ادرنالين والاستيل كولين.

### أنواع النوم



• مرحلة النوم العميق

لقد توصل العلماء إلى أن النوم نوعان:

**الأول:** يسمى بالنوم العميق للمتلئ بالراحة.. وهو يخلو من الأحلام ويصاحبه تمدد الأوعية الدموية وانخفاض في ضغط الدم وبطء في سرعة دقات القلب والتنفس ويعمل على صيانة أجهزة الجسم وتقليل الجهد المبذول وتخفيض العبء عنها أثناء هذه الراحة.

### الثاني، يسمى بالنوم ذو حركة العين السريعة أو النوم المتناقض..



• النوم أثناء الحركة

ويصاحبه عادة أحلام نشطة وزيادة في سرعة دقات القلب والتنفس وحركات عضلية غير منتظمة.

وأثناء النوم العادي في الليلة الواحدة يتناوب حدوث نوعي النوم المذكورين.. فيظهر نوم حركة العين السريعة كل ساعة ونصف تقريباً ويستمر حدوثه من (5 إلى 10 دقائق).. وعندما يعاني الإنسان من التعب الشديد تقل مدة حدوث هذا النوع من النوم.. وقد يختفى تماماً فلا تحدث الأحلام ولا يتذكرها الإنسان عندما يصحو.

### ساعات النوم اللازمة

تختلف ساعات النوم اللازمة من إنسان إلى آخر طبقاً للعمر وحالته النفسية..

هني المتوسط ينام كل من:

- المطلق: - من الولادة إلى 2 سنة.. ينام من 12/14 ساعة يومياً.
- من 2 إلى 6 سنة.. ينام بمعدل 10 ساعات يومياً.
- البالغ: من 7 إلى 8 ساعة يومياً.
- الشيخوخة: تقل إلى 6 ساعات يومياً.

## إضطراب النوم



• نضحي نلت عمربنا نائمين

إضطراب النوم هو معيار أساسي للمساعدة على تشخيص معظم الأمراض النفسية.. فقد يضطرب النوم في الكم أي تزداد ساعات النوم أو تقل وكلاهما له دلالة نفسية.

وقد يزداد النوم عند مرضى الاكتئاب والمصابين بالهستيريا ومرض نقص إفرار هرمون الغدة الدرقية وحالات الفصام العقلي ومرض الهوس. ويصاحب النوم توتر وقلق نفسي شديد وعدم الاسترخاء على الرغم من فقدان الوعي نهائياً ويشعر الشخص بالتعب الجسماني والتوتر العصبي عند إستيقاظه وكأنه لم ينام على الإطلاق وهذا دلالة على إضطراب نفسيته مثل القلق النفسي والاكتئاب التفاعلي.

## المشي أثناء النوم



• المشي أثناء النوم

هذه ظاهرة قليلة الحدوث وتظهر عند الأطفال ما بين 10 إلى 14 سنة وهذه ظاهرة غير ضارة وسببها غير معروف إلى الآن تماماً ولكن يرجع إلى إصابة الطفل بالقلق والتوتر النفسي.

وإذا وجدت الأم طفلها يمشي وهو نائم فيجب عليها أن تقوده برفق إلى فراشه.. ولا داعي لإيقاظه.. إلا إذا شعرت أنه يعاني من الكابوس.

## الكلام أثناء النوم



• همزة النوم عند مرضى الاكتئاب

إن كثيراً من الأطفال يتكلمون بصوت «همهمة» أثناء النوم وبعض الكلام قد يكون واضحاً بحيث تسمعه الأم.

وبعض الأطفال يضحكون أثناء النوم وكأنهم يخاطبون أطفالاً آخرين أو يداعبونهم.. وإذا استمر الطفل في الكلام أثناء النوم فلا داعي لإيقاظه أو الاستماع إلى ما يقوله.. كما أنه لا داعي لأن يعلم في اليوم التالي شيئاً عما فعله أو ما قاله أثناء الليلة الماضية.. لأن أطفالاً كثيرين يجدون أن الكلام أثناء النوم شيئاً يدعو للضحك من أنفسهم.

## النوم المفاجئ أثناء النهار



• النوم المفاجئ

النوم المفاجئ أثناء النهار (الثاروكوليسيا) هو إضطراب يطرأ على حالة اليقظة ومنه يتعرض الإنسان لهجمات من النوم لا يمكن مقاومتها والتي يمكن أن تحدث وتكرر مرات عدة في اليوم. وهجمات النوم المفاجئ يمكن أن تقع في أحوال اللحظات وأسوأها كأن تقع في أوقات تناول الوجبات الغذائية أو أثناء قيادة السيارة وحتى أثناء الاتصال الجنسي. والسبب في النوم المفاجئ أثناء النهار غير معروف.

## وسائل تحسين النوم

- حدد لنفسك موعداً منتظماً للنوم يومياً.. ويجب تجنب نوم القيلولة لمن يجدون صعوبة أثناء نوم الليل.
- تخصص ساعات المساء للاسترخاء وتجنب الأنشطة المجهدة جسمانياً وذهنياً..
- تجنب تناول المنبهات التي تحتوي على الكافيين (القهوة - الشاي - الكولا) وتجنب الإفراط في التدخين.
- توفير الظروف المشجعة على النوم بأن تكون الغرفة مظلمة هادئة ودرجة الحرارة مناسبة.. وتكون جيدة التهوية وأن يكون السرير كبيراً بدرجة تسمح بالتقلب والحركة.
- التعود على أخذ حمام دافئ قبل النوم مع تناول كوب من الحليب الدافئ.



• الاستماع عن التدخين لتحسين النوم

## الأحلام

الأحلام ظاهرة نفسية لاواعية لا شأن لها بأردانتنا ولا مشاعرنا الواعية وتحدث أثناء النوم وهي نوع من التفكير لأن المخ يعمل بنظام خاص أثناء النوم وتتكون من سلسلة من الصور تظهر تباعاً وهي إما أن تكون منطوية أو تسودها الفوضى التامة.. ولا يمكن أن نحلم الحلم أية مسؤولية أخلاقية من أي نوع.



• الأحلام بطيئة النفس

فالأحلام تترجم نشاط فسيولوجي للمخ وهذه الوظيفة العصبية تختلف عن تلك التي يقوم بها خلال النهار. فحلم الحلم تعمل مفاتيح الجهاز العصبي بأسلوب موضوعي.. والحلم يتكون من الذكريات الحديثة والتبني بأحداث كالمرض مثلاً.. وهذا يعني أن العقل الواعي يكون متوقفاً خلال النوم فيصبح من السهل تلقي الرسائل التي ينقلها لنا الجهاز العصبي السميثاوي.. وكل شخص يحلم ولكن ليس كل شخص يتذكر أحلامه.. فتذكر الحلم يعتمد على ثيقظ النائم في مراحل معينة من النوم. وتؤكد الأبحاث العلمية أن الرؤيا هي الحلم الذي يبنى بالغيب والكابوس هو حلم مزعج مخيف.

## التثاؤب



• التثاؤب عند الكبار والصغار

التثاؤب ظاهرة لا إرادية.. لأن المتثاؤب لا يستطيع دفعه بعد الشروع فيه.. ويعتد علماء الفسيولوجيا فوائد التثاؤب بأنه يحدث مع التمددات عند الاستيقاظ من النوم لتوسيع المسالك الهوائية وإعادة النشاط لعضلات الجسم.. وعندما يشعر الجسم بالتعب أو الملل فإنه يرسل إشارات إلى الدماغ الذي يحرك آليات التثاؤب والذي يتدخل لرفع الانتباه.. لكن إذا كان الجسم في حاجة ماسة للراحة والنوم فإن التثاؤب لا يمكنه من الانتباه.

إعداد

دكتور أحمد سامح

مارس 2007

تصميم: سعيد مرموش

