



النوم بين

النعمه و النقره



الامانة العامة للاوقاف



إدارة التوعية

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

• يعيد ضبط كفاءة الجهاز العصبي وتوازن التفكير وحسن التدبير والانضباط والهدوء النفسي.

• يساعد الجهاز العضلي على الاسترخاء.. يقلل ضربات القلب.. يخفض ضغط الدم وتتمدد الأوعية الدموية في الجلد.. ويزداد العرق فيقل المجهود والتعب عن القلب.

• النوم الجيد يزيد من كفاءة عمل الجهاز الهضمي وتتاح الفرصة للأنسجة 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 ضارتيين 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.



النوم تفاعلات كيميائية للمخ

المقدمة

النوم ضروري لسلامة البدن وشفاء الذهن وهدوء النفس واستقرار العاطفة وحسن التدبير.

ويعيد النوم ضبط كفاءة الجهاز العصبي وتوازن التفكير ويحمي القلب والشرايين ويحسن أداء الجهاز الهضمي.

ونظراً لأهمية النوم فتحسن نقضي تلك عمرنا نائمين، لذلك نحاول بثتى الوسائل العمل على تجنب آثار اضطراب النوم الجسمانية والنفسية.

ولقد توصلت الأبحاث العلمية الحديثة إلى أن النوم الجيد يحمي من الإصابة بالسرطان وذلك بزيادة إفراز هرمون الميلاتونين الذي ثبت أنه يحمي الحمض النووي «DNA» من التلف ويمنع نمو الخلايا الشاذة ويعمل على استقرار مستوى بعض الهرمونات الجنسية التي إذا ارتفعت تسبب أورام الرحم والثدي والبروستاتا.

وتتضح أهمية النوم عندما يحرم الإنسان منه لفترة طويلة من 100 إلى 120 ساعة عندئذ تظهر على الإنسان أعراض مختلفة فيصبح التفكير بطلنا ويصاب بالتهيج العصبي ويصبح سهل الاستئثار لأقل سبب.

وإذا أجبر على حالة اليقظة قد يحدث له اضطرابات نفسية وهلاوس مما يؤكد أن النوم ضروري للحفاظ على الحالة الطبيعية للجهاز العصبي وتوازن التفكير.

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 وحدثه نتيجة للتوازن بين أنظمة «النواقل العصبية» المختلفة مثل الدوبامين والنورادرنايين والاستيل كولين.

أنواع النوم



● مرحلة النوم العميق

لقد توصل العلماء إلى أن النوم نوعان:

الأول: يسمى بالنوم العميق الممتلئ 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..

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 تقريبا ويستمر حدوثه من (5 إلى 10 دقائق).. وعندما يعاني الإنسان من التعب الشديد تقل مدة حدوث هذا النوع من النوم.. وقد



● النوم أثناء الحركة

يختفي تماما فلا تحدث الأحلام ولا يتذكرها الإنسان عندما يصحو.

ساعات النوم اللازمة

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

ففي المتوسط ينام كل من:

- المفلل: - 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.

اضطراب النوم



• تقضي ثلث عمرنا نائمين

اضطراب 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 إفراز هرمون الغدة الدرقية وحالات انقمام العقلي ومرض الهوس، ويصاحب النوم توتر وقلق نفسي شديد وعدم الاسترخاء على الرغم من فقدان الوعي نهائياً ويشعر الشخص بالتعب الجسماني والتوتر العصبي عند استيقاظه وكأنه لم ينام على الإطلاق وهذا دلالة على إضراب 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 لايقاظه.. إلا إذا شعرت أنه يعاني من الكابوس.



• يزداد النوم عند مرضى الاكتئاب

الكلام أثناء النوم

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 لايقاظه 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 (الناركوليسيا) هو اضطراب 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 كان 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.
- تخصيص ساعات المساء للاسترخاء وتجنب الأنشطة المجهدة جسدياً 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.



• الامتناع عن التدخين لتحسين النوم

الأحلام

الأحلام ظاهرة نفسية لا واعية لا شأن لها بأرداننا 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 نحمل الحلم أية مسؤولية أخلاقية من أي نوع.



• لأحلام وشفيفة نسيب

فالأحلام تترجم نشاطاً فسيولوجي للمخ وهذه الوظيفة العصبية تختلف عن تلك التي يقوم بها خلال النهار. ففي الحلم تعمل مفاتيح الجهاز العصبي بأسلوب موضوعي.. والحلم يتكون من الذكريات الحديثة والتبؤ بأحداث كالمرض مثلاً.. وهذا يعني أن العقل الواعي يكون متوقفاً خلال النوم فيصبح من السهل تلقي الرسائل التي ينقلها لنا الجهاز العصبي السمبثاوي.. وكل شخص يحلم ولكن ليس كل شخص يتذكر أحلامه.. فتذكر الحلم يعتمد على تيقظ الذاثم في مراحل معينة من النوم.

وتؤكد الأبحاث العلمية أن الرؤيا هي الحلم الذي ينبئ بالغيب والكايبوس هو حلم مزعج مخيف.

التثاؤب

التثاؤب ظاهرة لا إرادية.. لان المتثاؤب لا يستطيع دفعه بعد الشروع فيه.. ويعتد علماء الفسيولوجيا فوائد التثاؤب بأنه يحدث مع التمددات عند الاستيقاظ من النوم لتوسيع المسالك الهوائية وإعادة نشاط بعضلات 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.



• التثاؤب عند الكبار والصغار

إعداد

دكتور أحمد سامح

مارس 2007

تصميم: سعيد مرموش

