



## النوم

### نبذة مختصرة:

- يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس.
- ينتظم النوم بحسب نظامي: توازن النوم واليقظة، والساعة البيولوجية. الذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم.
- القيلولة الصحية تساعد الأطفال على أخذ قسط كاف من الراحة مما يجعلهم أكثر هدوءاً واستقراراً خلال الليل.
- هنالك عدة إرشادات ينصح بها لتحسين جودة النوم.

### مقدمة:

تحتاج جميع المخلوقات الحية إلى النوم، والذي يعتبر الوظيفة الرئيسة للمخ في بداية الحياة حيث ينتظم بحسب نظامي (توازن النوم واليقظة) و(الساعة البيولوجية)، وهما ما يفسران اختلافات أنظمة النوم بين الناس، ويلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس.

### • نظام النوم واليقظة:

عند بقاء الشخص مستيقظاً لمدة طويلة، يقوم هذا النظام بتنبيه الجسم بحاجته إلى النوم، ويساعد الجسم على أخذ قسط كاف من النوم خلال الليل ليستعيد نشاطه خلال النهار.

### • الساعة البيولوجية:

تقوم الساعة البيولوجية بتنظيم معدل النعاس والنشاط خلال اليوم، ويزيد وينقص هذا الإيقاع في أوقات مختلفة خلال اليوم، وتكون ذروة النوم عند البالغين بين الساعة الثانية والرابعة صباحاً، والساعة الواحدة إلى الثالثة ظهراً، مع مراعاة الفوارق بين الأشخاص وما إذا كان الشخص ليلياً أو صباحياً، وتزداد شدة النعاس في هذه الفترات إذا لم يحصل الشخص على قسط كاف من الراحة وتقل إذا نام جيداً في الليل.

في بداية مرحلة البلوغ (الشباب) تحدث تغيرات في الساعة البيولوجية، حيث إن وقت ذروة النوم يصبح متأخراً، ويكون بين الساعة الثالثة والسابعة صباحاً، والثانية إلى الخامسة مساءً، مما يفسر بقاء الشباب نشيطين في منتصف الليل ويصعب عليهم الخلود إلى النوم قبل الساعة 11 مساءً، مما يفسر شعور طلبة المرحلة الثانوية بالنعاس على مدار اليوم الدراسي.

### مراحل النوم:

يمر الإنسان أثناء نومه بمرحلتين، وتحدث عدة أمور في كل مرحلة:

#### • النوم العميق:

في هذه المرحلة يزداد تدفق الدم إلى العضلات، وتتم عملية صيانة الجسم ونمو الأنسجة، وإعداده للنشاط في اليوم التالي، وإفراز الهرمونات المهمة لعملية النمو والتطور.

#### • نوم حركة العين السريعة (النوم الريمي):

في هذه المرحلة ينشط المخ وتبدأ الأحلام، ويكون الجسم غير قادر على الحركة، وتكون نبضات القلب مضطربة وكذلك التنفس.

يحتاج الجسم إلى المرور بكلتا المرحلتين ليحصل على نوم صحي، فالذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم.

### قيلولة الأطفال:

يقلق معظم الوالدين من تأثير قيلولة الأبناء على النوم ليلاً، ولكن في الواقع إن القيلولة الصحية تساعد على أخذ قسط كاف من الراحة مما يجعلهم أكثر هدوءاً واستقراراً خلال الليل، وتساعد أيضاً على تحسين الكفاءة الذهنية والجسدية، وإذا شعر الوالدان بأنها تؤثر في النوم ليلاً فينصح بجعلها في وقت أبكر من المعتاد، أو إيقاظ الأبناء من القيلولة مبكراً.

إن أفضل طريقة لتعويد الأبناء على القيلولة الصحية هي بالبداة والالتزام بها بشدة، بالنسبة للمواليد فيتم ذلك عن طريق ملاحظة علامات النعاس ووضعهم مباشرة في فراشه قبل أن يدخل في النوم العميق ليتعلم مهارة النوم بنفسه، أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً فقد يكون دخول بعضهم في القيلولة أكثر صعوبة، فحتى عند شعورهم بالنعاس قد لا يرغبون بالنوم وتفويت أنشطتهم، لذلك ينصح بعدم إرغامهم عليها ولكن يجب تخصيص وقت هادئ للطفل ليمارس أنشطة بسيطة في غرفة النوم (مثل القراءة واللعب بالألعاب الهادئة).

قد يتفاجأ الوالدان بسرعة خلود الطفل إلى النوم ليلاً بعد تعويده على القيلولة، ولكن إن لم يتم ذلك فعلى الأقل يكون الطفل قد حصل على راحة كافية باليوم، أما إذا رفض القيلولة تماماً فيجب أن ينام في وقت أبكر من الليل.



## وزارة الصحة Ministry of Health

### كمية النوم التي يحتاجها الأبناء:

عدد ساعات النوم ليس المؤشر الوحيد على صحة النوم، بل جودته أيضًا، وهناك عدة عوامل تؤثر في احتياج الجسم إلى النوم وتشمل: العمر، نمط الحياة، الصحة، جودة النوم في الفترة الأخيرة وغيرهم. يعتقد معظم الناس أن احتياج النوم يقل مع التقدم بالعمر، لكن في الواقع لا توجد دلائل تثبت بأن كبار السن يحتاجون لكميات نوم أقل من الأصغر سنًا.

### احتياج النوم بحسب العمر:

لا يوجد عدد ساعات ثابت يناسب جميع الأشخاص حتى وإن كانوا بنفس الفئة العمرية، ولكن يمكن تقريب عدد الساعات على هذا النحو:

- من الولادة إلى عمر 3 أشهر (حديثي الولادة): 10.5-18 ساعة تقريبًا باليوم بشكل غير منتظم.
- من عمر 4 إلى 11 شهرًا (الرضع): 9-12 ساعة تقريبًا، وقيلولة لمدة نصف ساعة إلى ساعتين لمرة إلى أربع مرات باليوم، وتقل مع التقدم بالعمر.
- من عمر سنة إلى سنتين: 11-14 ساعة تقريبًا، وعند عمر السنة ونصف تصبح القيلولة لمرة واحدة باليوم لمدة ساعة إلى 3 ساعات.
- من عمر 3 إلى 5 سنوات: 11-13 ساعة تقريبًا باليوم.
- من عمر 6 إلى 12 سنة: 9-11 ساعة تقريبًا باليوم.
- من عمر 13 إلى 19 سنة: 9-10 ساعات تقريبًا باليوم.
- من عمر 20 فأكثر (البالغين وكبار السن): 8-7 ساعات تقريبًا باليوم.

### إرشادات عامة لتحسين جودة النوم:

- الالتزام بوقت محدد وثابت للنوم والاستيقاظ.
- خلق بيئة نوم مريحة وباردة ومظلمة وهادئة.
- تجنب تناول الكافيين خاصة بعد الظهر وفترة المساء.
- تجنب تناول المأكولات الثقيلة قبل النوم.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم في وقت مبكر من اليوم.
- تجنب الذهاب إلى السرير عند عدم الشعور بالنعاس.
- عند عدم القدرة على النوم خلال 20 دقيقة، يجب ترك الفراش والقيام بنشاط خفيف.
- تجنب أخذ قيلولة بعد الساعة 3 مساءً.
- تجنب أداء المهام والواجبات الدراسية في نهاية اليوم.



## وزارة الصحة Ministry of Health

- الحد من المحفزات وقت النوم (مثل: الأنشطة التلفزيونية، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية).
- ينصح بكتابة قائمة المهام قبل الخلود إلى النوم للتقليل من التفكير فيها خلال النوم.
- الحرص على ممارسة أنشطة خفيفة وهادئة في المساء.

### اضطرابات النوم:

- الأرق.
- المشي أثناء النوم.
- الكوابيس.
- الذعر الليلي.
- النوم القهري.
- اضطراب الطيران.