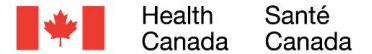


كيفية الحصول على نوم جيد بدون دواء



مساهمة مالية



الآراء الواردة هنا لا تمثل بالضرورة وجهات
نظر وزارة الصحة الكندية

المقدمة

تمت رعاية هذا الكتيب من قبل ميشيل سوسير رئيس المنح الخيرية في صحة الشيخوخة وتقدم العمر لدى مركز أبحاث المعهد الجامعي في مونتريال، المرتبط بجامعة مونتريال. تمت إعادة إنتاج المحتوى بتصريح من الأستاذ الدكتور تشارلس م. مورين بناءً على كتابه *Vaincre les ennemis du sommeil* ، الذي نشره في عام 2009 من قبل Éditions de l'Homme.

يرغب الكثير من الأشخاص في النوم دون انقطاع لمدة 10 إلى 12 ساعة كل ليلة. القليل من الأشخاص محظوظين بما فيه الكفاية لتحقيق هذا الهدف. يوضح هذا الكتيب ما هو واقعي لتحقيق هذا الهدف وكيف يمكنك الحصول على أفضل نوم ليلاً باتباع 6 خطوات بسيطة.



ستة خطوات لضمان نوم جيد

الخطوة الأولى - ابدأ بكتابة مذكرات للنوم

تعرف على الوضع الحالي لنومك عن طريق كتابة ملاحظاتك في هذه المذكرات الخاصة بك لمساعدتك في تحديد أفضل استراتيجيات ستطبقها لاحقاً.

الخطوة الثانية - طور عادات النوم الجيدة

سيتحسن نومك من خلال تطوير عادات النوم الجيدة.

الخطوة الثالثة - تبديد الخرافات

صحح أي معتقدات خاطئة قد تكون لديك بشأن النوم.

الخطوة الرابعة - إدارة الضغوط اليومية

هناك العديد من الأمور التي تؤثر على نومك مع تقدمك في العمر: المشاكل الطبية والنفسية، والأدوية، وتغيير نمط الحياة (التقاعد على سبيل المثال)، والعوامل البيولوجية، أو الألم.

الخطوة الخامسة - استنفد من عادات النوم الجيدة

تجنب الكافيين، والنيكوتين، والكحول والتمارين قبل الذهاب الى الفراش. يجب أن تكون غرفة النوم مواتية للنوم: مظلمة، وهادئة وذات درجة حرارة مريحة.

الخطوة السادسة - تخفيف جرعة الحبوب المنومة

اتبع برنامج تخفيف الدواء التدريجي الوارد في الصفحة 19 تحت إشراف طبيبك أو الصيدلي، إذا كنت تتناول حبوباً منومة حالياً.

الخطوة الأولى - ابدأ بكتابة مذكرات للنوم

إن مذكرات النوم الخاصة بك تقيس كفاءة نومك. فيما يلي مثال على مذكرات النوم:

	الإثنين
1. بالأمس، أخذتُ غفوة من الساعة _____ إلى الساعة _____ (اذكر كل قيلولاتك).	من 1:50 بعد الظهر إلى 2:30 بعد الظهر
2. بالأمس، تناولتُ _____ ملغ من الأدوية و/أو _____ أونصة من الكحول لمساعدتي على النوم.	إيموفين 3.75 ملغ
3. (أ) ذهبتُ إلى الفراش في الساعة _____ و (ب) أطفأتُ الأنوار في الساعة _____.	10:45 مساءً 11:15 مساءً
4. بعد إطفاء الأنوار، نمتُ خلال _____ دقيقة.	60 دقيقة
5. استيقظتُ _____ مرّات أثناء الليل. (حدّد عدد المرّات).	3
6. كنتُ مستيقظاً لمدة _____ دقيقة في كل مرّة. (حدّد عدد الدقائق التي بقيت فيها مستيقظاً في كل مرّة).	10, 5, 45
7. اليوم صباحاً، استيقظتُ في الساعة _____ (حدّد وقت الاستيقاظ النهائي).	6:20 صباحاً
8. اليوم صباحاً، نهضتُ من السرير في الساعة _____.	6:40 صباحاً
9. كفاءة نومي هي:	64%
10. عندما استيقظتُ، كانت حالتي البدنية العامة: 1 = مرهق، 2 = متعب، 3 = متوسط، 4 = مرتاح، 5 = مرتاح بشكل جيد جداً.	2
11. بشكل عام، كان نومي الليلة الماضية: 1 = مقلق للغاية، 2 = مقلق، 3 = متوسط، 4 = عميق، 5 = عميق جداً.	3

بتقسيم إجمالي وقت نومك على إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش، وضربه في 100، ستحصل على نسبة كفاءة نومك.

إجمالي وقت النوم / إجمالي الوقت الذي تقضيه في السرير X 100 = نسبة كفاءة النوم

إذا كانت نسبته أعلى من 85٪، فهذا يدل على أنك تنام جيداً. تشير النسبة التي تقل عن 85٪ إلى أنك بحاجة إلى اتخاذ خطوات لزيادة الكفاءة حتى تستيقظ مرتاحاً في الصباح. الخطوة الأولى هي كتابة مذكرات نومك. إليك كيفية تعبئتها، سطرًا بسطرًا:

أ- تعليمات حول كيفية ملء مذكرات النوم

السطر الأول - القيلولة



اكتب الوقت الذي بدأت فيه القيلولة ووقت استيقاظك (بما في ذلك القيلولة غير المقصودة مثل النوم أثناء مشاهدة التلفاز)



السطر الثاني - محفزات النوم

حدّد الدواء الذي تتناوله لمساعدتك على النوم (بدون وصفة طبية و/أو الموصوف بوصفة طبية) وكمية الكحول التي تتناولها لمساعدتك على النوم



السطر الثالث - أوقات النوم

حدّد الوقت الذي ذهبت فيه إلى الفراش في الليلة السابقة. على سبيل المثال، إذا ذهبت إلى الفراش في الساعة 11:00 مساءً ولكنك قرأت لمدة 15 دقيقة قبل إطفاء الأنوار، يجب أن تشير إلى كلتا المرّتين (11:00 مساءً و 11:15 مساءً)



السطر الرابع - حان الوقت لتغفو

حدد أفضل تقدير لديك للمدة التي استغرقتها لتغفو بعد إطفاء الأنوار



السطر الخامس - عدد المرّات التي استيقظت فيها

حدد عدد المرّات التي استيقظت فيها أثناء الليل



السطر السادس - مدة فترات الاستيقاظ

قدّر المدة التي بقيت فيها مستيقظاً في الليل في كل مرّة استيقظت فيها. إذا استيقظت 3 مرّات، يجب أن تشير إلى 3 أرقام مختلفة (على سبيل المثال 10 دقائق، ساعة واحدة ، 30 دقيقة)



السطر السابع - وقت الاستيقاظ الصباحي

حدد الوقت الذي استيقظت فيه قبل النهوض من الفراش



السطر الثامن - الوقت الذي نهضت فيه من الفراش

حدد الوقت الذي نهضت فيه من الفراش لبدء يومك



السطر التاسع - كفاءة النوم

حدد كفاءة نومك - انظر الى كيفية حسابها في الصفحة 7



السطر العاشر - مستوى التعب عند النهوض من الفراش

قيّم مستوى إجهادك الصباحي على مقياس من 1 إلى 5 - حيث 1 يعني عدم الشعور بالراحة و 5 تعني الشعور التام بالراحة



السطر الحادي عشر - جودة النوم

قيّم نومك على مقياس من 1 إلى 5 - حيث 1 يعني ليلة سيئة جداً و 5 تعني ليلة ممتازة

ب) احسب كفاءة نومك

لحساب كفاءة نومك، تحتاج إلى تقسيم إجمالي وقت نومك على إجمالي الوقت الذي تقضيه في الفراش، ثم الضرب اضر به في 100. قم بحساب الرقم باستخدام الدقائق كوحدة قياس. لكل عامل، اضرب عدد الساعات في 60 (دقيقة في الساعة) وأضف الدقائق الإضافية للحصول على رقمك.

1. إجمالي وقت النوم

احسب إجمالي الوقت الذي قضيته في النوم. يجب خصم وقت الاستيقاظ في منتصف الليل من إجمالي وقت النوم. اضرب إجمالي عدد الساعات في 60 (دقيقة في الساعة) وأضف الدقائق الإضافية للحصول على الرقم الإجمالي بالدقائق.

مثال: مأخوذ من المثال الموجود في مذكرات النوم في الصفحة رقم 4، لقد نمت بعد ساعة واحدة من إطفاء الأنوار في الساعة 11:15 مساءً (السطران السطرين 3 ب و 4). لقد قدّرت أنك نمت الساعة 00:15 صباحاً صباحاً. استيقظت في الساعة 6:20 صباحاً صباحاً (السطر 7). سيكون وقت نومك 6 ساعات و 5 دقائق أو 365 دقيقة ((6 ساعات × 60 دقيقة) + 5 دقائق = 365). استيقظت ثلاث مرّات لمدة 60 دقيقة (السطر 6) دون النهوض من (الفراش). سيكون إجمالي وقت نومك 305 دقائق (365 دقيقة - 60 دقيقة = 305).

2. إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش

احسب إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش، من الوقت الذي ذهبت فيه إلى السرير إلى وقت نهوضك من السرير في صباح اليوم التالي. اضرب إجمالي عدد الساعات في 60 (دقيقة في الساعة) وأضف الدقائق الإضافية للحصول على الرقم الإجمالي بالدقائق.

مثال: مأخوذ من المثال الموجود في مذكرات النوم في الصفحة رقم 4، ذهبت إلى الفراش الساعة 10:45 مساءً (السطر 3 أ) ونهضت من الفراش الساعة 6:40 صباحاً صباحاً (السطر 8)، سيكون إجمالي وقتك في الفراش 7 ساعات و 55 دقيقة أو 475 دقيقة ((7 ساعات × 60 دقيقة) + 55 دقيقة = 475). إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش سيكون 475 دقيقة.

3. كفاءة النوم

بتقسيم إجمالي وقت نومك على إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش، وضربه في 100، ستحصل على نسبة كفاءة نومك

$$\text{كفاءة النوم} = 100 \times \frac{\text{إجمالي وقت النوم}}{\text{إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش}}$$

مثال:

$$\%64 = 100 \times \frac{305 \text{ دقائق}}{475 \text{ دقائق}} = 100 \times \frac{\text{إجمالي وقت النوم}}{\text{إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش}}$$

* لاحظ أنه إذا نهضت من الفراش لمدة 60 دقيقة خلال استيقاظك في منتصف الليل، فيجب خصم هذه الـ 60 دقيقة من إجمالي الوقت الذي قضيته في الفراش. هذا من شأنه أن يجعل كفاءة نومك أعلى

املاً مذكرات النوم في الصفحة التالية لمدة أسبوع، كل صباح بعد الاستيقاظ. اكتب أفضل تقدير لديك. ليس من الضروري أن تكون الأوقات دقيقة



مذكرات النوم

الأسبوع من تاريخ ___ إلى ___

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد
						بالأمس، أخذت قيلولة من الساعة ___ إلى الساعة ___ . (اذكر كل قبيلواتك)
						بالأمس، تناولت ___ ملغ من الأدوية و/أو أونصة من الكحول لمساعدتي على النوم
						أ) ذهبت إلى الفراش في الساعة ___ و ___ ب) أطفأت الأنوار في الساعة (___)
						بعد إطفاء الأنوار، نمتُ خلال ___ دقيقة
						استيقظتُ ___ مرات أثناء الليل. (اذكر عدد المرات)
						كنتُ مستيقظاً لمدة ___ دقيقة في كل مرة. (حدّد عدد الدقائق التي بقيت فيها مستيقظاً في كل مرة)
						هذا الصباح، استيقظتُ في الساعة ___ (حدّد وقت الاستيقاظ النهائي)
						هذا الصباح، نهضتُ من الفراش الساعة ___
						كفاءة نومي هي : _____
						عندما استيقظتُ، كانت حالي البدنية العامة 1 = مرهق، 2 = متعب، 3 = متوسط، 4 = مرتاح، 5 = مرتاح بشكل جيد جداً
						بشكل عام، كان نومي 1 = مضطرب للغاية، 2 = مضطرب، 3 = متوسط 4 = عميق، 5 = عميق جداً

الخطوة الثانية - طّور عادات النوم الجيدة

1. خذ ساعة قبل الذهاب إلى الفراش للاسترخاء .
النعاس هو عملية تدريجية وتساعد فترة الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش على تهدئة العقل .



2. قم بإنشاء روتين معتاد عند الذهاب إلى الفراش .
بمجرد أن يصبح هذا الروتين منتظم، سيرسل إشارة إلى عقلك وجسمك بأن وقت النوم قد أصبح قريباً وسيؤدي ذلك إلى النعاس .



3. الذهاب إلى الفراش يجب ان يحدث عندما تشعر بالنعاس .
ابحث عن علامات النعاس مثل التثاؤب، وثقل الجفون وما إلى ذلك .



4. بعد 20 دقيقة من التقلب في الفراش، انهض من السرير .
إذا كنت لا تستطيع النوم، غادر غرفة النوم وقم بنشاط غير محفز: القراءة الهادئة، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة. اذهب إلى السرير عندما تشعر بالنعاس مرّة أخرى .



5. التزم بوقت منتظم للاستيقاظ .
إنّ الاستيقاظ كل يوم في نفس الوقت بغض النظر عن الوقت الذي ذهبت فيه إلى الفراش في الليلة السابقة يساعد على الحصول على نوم جيد .



6. يجب ألا تقرأ، أو تستخدم الأجهزة أو تشاهد التلفاز في السرير
يُوصى باستخدام سريرك للنوم فقط .



7. الحد من قيلولة أثناء النهار .
إنّ الوقت الذي تقضيه في النوم أثناء النهار يُحسب من إجمالي وقت نومك. أخذ قيلولة بعد العشاء يمكن أن يؤثر سلبياً على نومك ليلاً .



8. يجب أن يساوي الوقت الذي تقضيه في الفراش إجمالي وقت النوم، قدر الإمكان
يجب أن تكون نسبة كفاءة نومك أعلى من 85% في معظم الأيام .



الخطوة الثالثة - تبديد الخرافات

1. مع التقدّم في العمر، يستطيع معظم كبار السن العمل بشكل طبيعي إذا حصلوا على 5-7 ساعات من النوم



صحيح. يحتاج معظم كبار السن من 5 إلى 7 ساعات فقط من النوم كل ليلة. مع التقدّم في العمر، تتغير أنماط النوم بشكل طبيعي: يتم قضاء وقت أقل في النوم العميق، وهناك المزيد من الاستيقاظ الليلي المتكرر والقيولة أثناء النهار هي أكثر شيوعاً. وبالتالي، من الطبيعي أن يذهب كبار السن إلى الفراش في وقت متأخر وأن يستيقظوا مبكراً مقارنةً بالوقت الذي كانوا فيه أصغر سناً

2. مشاكل النوم هي جزء طبيعي من الشيخوخة



غير صحيح. على الرغم من صعوبة تحقيق النوم العميق واستيقاظك بشكل متكرر مع تقدمك في العمر، لا يعاني كل شخص فوق سن الـ 65 من صعوبة في النوم. مثلما تقل قوتك الجسدية ومستويات طاقتك مع تقدّم بعض الأشخاص في العمر، فإنّ الأمر نفسه ينطبق على النوم. من الطبيعي الاستيقاظ مرّة أو مرتين في الليل. طالما أنك تحصل على متوسط أسبوعي من 6 ساعات ونصف من النوم كل ليلة ويمكن أن تعيش يوماً عادياً في اليوم التالي، فلا داعي للقلق بشأن نومك

الخطوة الثالثة - تبديد الخرافات

3. لا تتغير أنماط النوم مع تقدّمك في العمر



غير صحيح. تتغير أنماط النوم بمرور الوقت. هناك عوامل مختلفة لتفسير ذلك: التقدم في العمر، والمشاكل النفسية والطبية، و تغيّرات نمط الحياة (التقاعد على سبيل المثال)، وساعتك البيولوجية، وعدم الراحة الجسدية أو الألم المزمن والآثار الجانبية لبعض الأدوية يمكن أن تمنعك من الحصول على النوم الجيد ليلاً.

4. الحبوب المنومة تجعلك تنام كما كنت تنام عندما كنت أصغر سنّاً



غير صحيح. لا يوجد دواء يمكن أن يعيد نوم شبابك. تحفز الأدوية المنومة النوم وتحافظ عليه ولكنها لا تحسن من نوعية نومك. يجب عدم استخدام الحبوب المنومة، خاصةً مع تقدّمك في العمر. تبقى هذه الأدوية في جسمك لفترة أطول، وتؤثر على ذاكرتك وتوازنك، ويمكن أن تساهم في ظهور الخرف، حتى لو كنت تستخدمها بضعة مرّات مرّات في الشهر فقط .

الخطوة الرابعة - إدارة الضغوط اليومية

يمكن أن تساعدك الاستراتيجيات المختلفة في إدارة الضغط. تساعد بعض التقنيات في تقليل ردود الفعل الجسدية والعقلية للضغط. يساعدك الآخرون على تغيير نظرتك للأشياء (تغيير أفكارك، ومعتقداتك وتصوراتك). في هذا القسم، نقدم مجموعة من الاستراتيجيات للمساعدة في إدارة الضغط النفسي .

أيًا كانت الطريقة التي تختارها، يجب عليك ان تستخدمها بانتظام. في الأسبوعين الأولين، يجب أن تتدرب كل يوم. يفضل ممارسة هذه الطريقة خلال النهار. عندما تتقن هذه الطريقة، ستتمكن من تطبيقها عندما تذهب إلى الفراش أو إذا استيقظت في منتصف الليل.

يمكنك العثور على أشرطة استرخاء مسجلة في المتاجر أو عن طريق تنزيل تطبيق من الإنترنت. يمكن أن تكون مفيدة إذا لم تجربها من قبل. لمزيد من الاساليب و الطرق، راجع أو راجع موقع **Vaincre les ennemis du sommeil** ، كتاب تشارلز م. مورين الذي يقدم يقدم علاجات سلوكية معرفية عبر **Sleepwell (mysleepwell.ca)**، الإنترنت لتحسين النوم .



التنفس العميق

يبدأ التنفس العميق في بطنك. إذا وضعت إحدى يديك على الجزء العلوي من بطنك ويد واحدة على صدرك ، فستشعر بالفرق بين التنفس العميق بارتفاع منطقة البطن أو التنفس السطحي بارتفاع منطقة الصدر.

ابحث عن مكان مريح تستلقي فيه على ظهرك. تنفس ببطء، ودع الهواء يمر عبر رئتيك إلى منطقة البطن. يجب أن تشعر بأنّ اليد الموضوعة على بطنك ترتفع. إذا شعرت أنّ أنّ يدك الموضوعة على صدرك ترتفع، فأنت تتنفس بشكل سطحي. تنفس الشهيق والزفير ببطء. تدرب تدرب على التنفس العميق لبضع دقائق في كل مرة مرة في أوقات مختلفة من اليوم.

استخدم التنفس العميق عندما تشعر بالإرهاق. سيساعدك هذا على الاسترخاء والتخلص من التوتر العضلي. سيساعدك التنفس أيضاً على العودة الى النوم بعد الاستيقاظ في منتصف الليل.



استرخاء العضلات

سيساعدك إسترخاء كل مجموعة من العضلات في جسمك بطريقة تدريجية من خلال سلسلة من حركات الشد والاسترخاء على تحقيق الاسترخاء الذهني .

- اليدين، والذراعين
- الجبين، وفروة الرأس، والعينين، والأنف
- الخدين، والفم، والشففتين، والفكين، والذقن
- الرقبة والحلق
- الكتفين، والصدر، وأعلى الظهر
- البطن وأسفل الظهر
- الأرداف
- الساقين والقدمين

ابحث عن مكان مريح تستلقي فيه على ظهرك. خذ أنفاساً عميقة قليلة لمساعدتك على التواصل مع جسديك. أغلق عينيك. ابدأ بشد مجموعة عضلية واحدة لمدة 5 ثوانٍ قبل تحريرها لمدة 20 ثانية. كرر هذا التسلسل لكل مجموعة من العضلات. ركز على الشد لمدة 5 ثوانٍ قبل الاسترخاء و الاحساس بتحرر عضلاتك لمدة 20 ثانية. قم بأداء جانب واحد من العضلات قبل الانتقال إلى الجانب التالي. من المستحسن أن تبدأ بالجانب المهيمن (يساراً إذا كنت تستخدم يديك اليسرى في أغلب الاوقات). يجب أن تشعر أن المجموعة العضلية أصبحت أثقل، كما لو كنت تغرق في السطح الذي تستلقي عليه. عندما تنتهي من شد وإرخاء كل مجموعة من العضلات في جسمك، خذ بضع ثوانٍ لتشعر بجسمك بالكامل، قبل العد التنازلي من 3 لفتح عينيك ببطء.

قم بتعديل طريقة تفكيرك عن الضغط النفسي

تتمثل إحدى طرق إدارة الضغط النفسي في تغيير الطريقة التي تنظر بها إلى موقف معين. يجب أن تكون على دراية أولاً بالأفكار التي تدور في ذهنك والتي تسبب لك بالضغط النفسي. إذا كنت تواجه مشكلة في التعرف على أفكارك السلبية، ففكر بالموقف بعدما يتم ايجاد حل له. ضع قائمة بالأفكار التي كانت لديك في هذا الموقف بالذات. يمكنك أن تسأل نفسك: "بماذا كنت أفكر؟ ما الذي كنت أكرره في ذهني؟ كيف يمكنني كسر هذه الحلقة من التفكير؟"

التصور الذهني (تصوّر الاسترخاء)

يمكن أن تؤدي هذه الطريقة إلى الاسترخاء العميق لعقلك وجسمك. يمكنك الاستماع إلى تسجيل أو إنشاء سيناريو خاص بك وتسجيله لإعادة استخدامه لاحقاً. هذا مثال عن تصوّر الاسترخاء.

استلقي على ظهرك. ابحث عن وضعية مريحة. أغمض عينيك وركّز على تنفسك. اشعر بجسمك وهو يسترخي. تخيل نفسك تمشي على شاطئ رملي أبيض. تستطيع أن ترى المحيط والسماء في الأفق. يمكنك سماع الأمواج تنكسر برفق على الشاطئ. الرمل دافئ تحت قدميك. لديك شعور جيد. تسمع طيور النورس. قدمك الحافيتان موجودتان داخل الرمل. تشعر بالرمل يتحرك بين أصابع قدميك. مع كل موجة، تشعر بأن جسمك يرتاح أكثر. الشعور بالسعادة يهيمن عليك. أبقى نفسك في تلك اللحظة الهادئة. تبدأ الآن في إعادة الاتصال بالواقع من حوالبك من خلال الاستماع إلى الأصوات المحيطة. تفتح عينيك ببطء. أنت تعلم أنه يمكنك العودة إلى هذا المكان الهادئ عندما تريد أو تحتاج إليه.



الخطوة الخامسة - استنفد من عادات النوم الجيدة

الكافيين منشط ويجب تجنبه قبل 4 إلى 6 ساعات على الأقل من وقت النوم



النيكوتين منبه. يمكن للتدخين قبل النوم أو في منتصف الليل أن يعيق نومك



الكحول مادة مثبّطة. يمكن أن تجعلك تغفو ولكن سوف توقظك بعد فترة وجيزة



قد تساعدك وجبة خفيفة قبل النوم على النوم. الإفراط في تناول الطعام له تأثير عكسي ويسبب حرقة في المعدة



ستعمل التمارين الرياضية على جعل نومك عميقاً، وخاصةً أنشطة الركض و الجري و ركوب الدراجة الهوائية. ومع ذلك، فإنّ النشاط الشاق بالقرب من وقت النوم سيكون له تأثير محفز



حافظ على غرفة نومك مرتبة ونظيفة. يجب أن يكون الفراش والوسادة مريحة



حافظ على غرفتك في درجة حرارة مريحة



نم في غرفة مظلمة وهادئة



الخطوة السادسة - قلل من الحبوب المنومة بشكل تدريجي

لا يمكن الاعتماد على الدواء للحصول على نوم طبيعي. لا تسبب الحبوب المنومة بنوم طبيعي. ستكون هناك عواقب عاجلاً أم آجلاً .

إذا كنت تستخدم الحبوب المنومة بانتظام لأكثر من بضعة أسابيع، فمن المحتمل أنّ جسمك أصبح مدمناً. حان الوقت لكسر هذه العادة. قد يكون الإدمان نفسياً أكثر منه جسدياً. الحبوب المنومة هي حل سريع للتخفيف من مشاكل النوم المتصوّرة لديك. لتقليل الحاجة إلى الحبوب المنومة، يستخدم بعض الأشخاص الحبوب المنومة باعتدال. ومع ذلك، حتى الاستخدام المتقطع يمكن أن يكون خطيراً من خلال زيادة مخاطر السقوط، ومشاكل الذاكرة وحوادث السيارات في اليوم التالي .

في الصفحة التالية، نقدّم لك برنامج الانقطاع التدريجي الذي يمكنك اتباعه بمساعدة طبيبك أو الصيدلي لكسر حاجتك إلى الحبوب المنومة . حتى إذا كنت حريصاً على التخلص من مخاطر الحبوب المنومة ، فنحن نحثك على اتباع البرنامج كما هو مكتوب. سيؤدي القيام بذلك إلى تقليل مخاطر الأعراض الناتجة عن التوقف عن الحبوب المنومة .

نقترح عليك أولاً أن تبدأ في إتقان بعض طرق الاسترخاء. يمكنك استخدامها إذا كان لديك صعوبة في النوم في وقت معين أثناء تقليل الحبوب المنومة
تهانينا !



برنامج الانقطاع التدريجي

نوصيك باتباع هذا البرنامج الزمني تحت إشراف طبيبك أو الصيدلي

الأسابيع	برنامج الانقطاع التدريجي							✓
	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	
1 و 2								
3 و 4								
5 و 6								
7 و 8								
9 و 10								
11 و 12								
13 و 14								
15 و 16								
17 و 18								

التفسيرات

جرة كاملة
 نصف جرة
 ربع جرة
 بدون جرعات