



وزارة الصحة العامة والسكان

دليل إلى النوم الصحي



الفهرس

الصفحة	الموضوع
2	النوم من المنظور الإيماني
3	استهلال
3	المقدمة
3	نظام الساعة البيولوجية
4	مراحل النوم
5	القبولة الصحية
6	إرشادات عامة لتحسين جودة النوم
6	نصائح لتحسين نوم الأطفال
6	عدد ساعات النوم الطبيعي
7	اضطرابات النوم
7	ممارسات صحية للتغلب على الأرق واضطرابات النوم

النوم من المنظور الإيماني

يُعتبر النوم عبادة وعملاً مهماً ضمن حياة المؤمن. من خلال تعاليم الدين الإسلامي، يُفهم النوم كفرصة للراحة والإنعاش البدني والذهني، وهو أيضاً وقت للتفكير والتأمل في عظمة ورحمة الله ونعمه العظيمة.

بعض الجوانب الإيمانية المرتبطة بالنوم:

1. **النوم كجزء من الفطرة:** يُعتبر النوم جزءاً من الفطرة البشرية التي خلق الله الناس عليها. كم أنه حاجة طبيعية لجسم الإنسان، وقد أشار القرآن الكريم إلى أهمية النوم كجزء من نظام الحياة الذي خلقه الله (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (9) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (10) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11) سورة النبأ، الآيات 9-11).
 2. **الاستراحة البدنية والروحية:** يُنظر إلى النوم كوسيلة للراحة والشفاء ففي القرآن الكريم، يُذكر النوم كآية من آيات الله، مما يشير إلى أهميته كجزء من الخلق والتوازن في الحياة (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) سورة الفرقان، الآية 47. (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) سورة يونس الآية 67.
 3. **النوم والتقوى والعبادة:** النوم يُعتبر وقتاً للتفكير في نعم الله وتجديد النية في العبادة. يمكن أن يكون وقت النوم فرصة للتفكير في الأعمال اليومية وتقييمها.
 4. **أهمية النوم كجزء من نظام حياة متوازن:** يُعتبر النوم جزءاً من الحفاظ على الصحة الجسدية والروحية والتوازن النفسي والعقلي. يُشجع الإسلام على عدم الإفراط في النوم أو إهماله، ويُفضل أن يكون النوم معتدلاً ومتوازناً.
 5. **أوقات النوم:** يُستحب للمسلم النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً، هذا التوقيت يعزز النشاط والطاقة طوال اليوم ويُمكن المسلم من أداء العبادات وأعماله اليومية بشكل صحيح.
 6. **آداب النوم:** يوجد العديد من آداب النوم، مثل النوم على الشق الأيمن، قراءة سور معينة من القرآن مثل سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس، والوضوء قبل النوم. هذه الآداب تعزز الطمأنينة والراحة قبل النوم.
 7. **أدعية النوم:** يُعلم المسلم بعض الأدعية التي يُستحب قولها قبل النوم، مثل (سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بَكَ وَضَعْتُ جَنِي، وَبِكَ أَرْقَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي، فَأَغْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ) - (اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ) وغيرها، هذه الأدعية تُعبر عن التوكل على الله وطلب الحماية منه.
- من خلال هذه الجوانب، يُدرك المسلم أن النوم ليس مجرد نشاط جسدي، بل هو جزء من حياة متكاملة يرتبط بالعبادة والعناية بالصحة النفسية والبدنية والعقلية.

- يلعب النوم دورًا رئيسيًا في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس.
- أهمية المحافظة على نظامي توازن النوم واليقظة، والساعة البيولوجية.
- النوم المتقطع لا يحصل فيه الشخص على كفايته من مراحل النوم.
- القيلولة الصحية تساعد الأطفال على أخذ قسط كافٍ من الراحة مما يجعلهم أكثر هدوءًا واستقرارًا خلال الليل ولكن بدون مبالغة فيها.
- 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 دورًا رئيسًا في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس.

نظام النوم واليقظة:

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

الساعة البيولوجية:

الساعة البيولوجية هي نظام داخلي في الجسم ينظم دورة النشاط والراحة وفقًا لدورة 24 ساعة، والتي تُعرف أيضًا بدورة الساعة البيولوجية اليومية، هذه الساعة البيولوجية تعمل على تنظيم الأنشطة الحيوية للجسم بما في ذلك النوم، الاستيقاظ، درجة الحرارة، الهرمونات، والعادات الغذائية.

الخصائص الرئيسية للساعة البيولوجية:

- الساعة البيولوجية تُعد نظامًا داخليًا مدمجًا في خلايا الجسم، تنظم دورة النوم والاستيقاظ بناءً على الضوء والظلام.
- الضوء هو العامل الأساسي الذي يؤثر على الساعة البيولوجية. التعرض للضوء الطبيعي في النهار يساعد في ضبط الدورة اليومية، بينما التعرض للضوء الاصطناعي في الليل يمكن أن يعيق هذا التوازن.
- الساعة البيولوجية تؤثر على الكثير من جوانب الصحة، بما في ذلك النوم، الشهية، مستويات الطاقة، وحتى المزاج. عدم انتظام هذه الدورة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل الأرق، القلق، واضطرابات النوم.
- تُعرف هذه الدورة أيضًا بالدورة اليومية (دورة الـ 24 ساعة) أو الإيقاع اليومي. تتضمن تغييرات طبيعية في الجسم تحدث على مدار اليوم، مثل زيادة إفراز هرمون الميلاتونين في المساء للمساعدة على النوم، وزيادة مستوى الكورتيزول في الصباح لتحفيز الاستيقاظ، زيادة إفراز هرمون النمو في الصباح لزيادة النمو لدى الأطفال.

- الساعة البيولوجية قادرة على التكيف مع التغيرات البيئية مثل التغيرات في وقت النوم أو التعرض للضوء، ولكن التعديلات الكبيرة يمكن أن تؤثر على الصحة.
- أهمية الحفاظ على التوازن وذلك للحفاظ على صحة جيدة، من المهم الحفاظ على نمط حياة منتظم يشمل النوم في أوقات محددة، تناول وجبات الطعام بانتظام، والتعرض للضوء الطبيعي خلال النهار.

تطبيقات الساعة البيولوجية:

- **النوم:** يساعد فهم الساعة البيولوجية على تحسين جودة النوم من خلال تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ بما يتماشى مع الإيقاع الطبيعي للجسم.
 - **الصحة العامة:** تنظيم الأوقات اليومية، مثل تناول الطعام وممارسة الرياضة، بما يتوافق مع الساعة البيولوجية يمكن أن يحسن الصحة العامة.
 - **العلاج والوقاية:** يمكن استخدام فهم الساعة البيولوجية في العلاج والوقاية من بعض الأمراض مثل اضطرابات النوم، اضطرابات المزاج، وأمراض القلب وغيرها.
- الساعة البيولوجية هي جزء أساسي من فطرة الله في حياة الإنسان والنمط الطبيعي للجسم البشري، وفهمها يمكن أن يعزز الصحة والعافية العامة من خلال تحسين التوازن اليومي.

مراحل النوم

يمر الإنسان أثناء نموه 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 الريبي):** 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.

معلومات
هامّة

- يتم إفراز هرمون النمو بشكل رئيسي خلال مراحل النوم العميق. **تأخر نوم الطفل** يقلل من الوقت الذي يقضيه الطفل في هذه المراحل الحيوية، مما يؤثر على إفراز هرمون النمو مما يؤدي إلى **قصير القامة**.
- **تأخر النوم** يؤدي إلى مشاكل صحية مثل **ضعف جهاز المناعة، زيادة التوتر، وتأثيرات سلبية على الصحة العقلية**.

ال قيلولة الصحية

ال قيلولة الصحية هي فترة قصيرة من النوم خلال النهار تُساهم في تعزيز اليقظة والطاقة والوظائف العقلية. للحصول على أقصى استفادة من القيلولة وتحقيق فوائدها دون التأثير السلبي على النوم الليلي، يجب اتباع بعض المبادئ الأساسية:

أهمية القيلولة:

- **استعادة الطاقة:** يمكن أن تساعد في استعادة النشاط والطاقة، خاصة في الأوقات التي تشعر فيها بالتعب أو انخفاض التركيز.
- **تحسين الأداء العقلي وزيادة الإنتاج:** تساعد في تحسين الذاكرة، التركيز، والإبداع، مما يعزز الأداء الذهني، وتحسين الأداء في العمل أو الدراسة.
- **تعزيز المزاج:** يمكن أن تحسن المزاج وتقلل من التوتر والقلق.

الوقت المثالي للقيلولة:

- **مدة القيلولة:** يُفضل أن تكون قصيرة، تتراوح بين 10 إلى 30 دقيقة. قيلولة قصيرة تساعد في تجنب الدخول في مراحل النوم العميق، مما يقلل من خطر الإحساس بالدوار أو الكسل بعد الاستيقاظ.
- **أفضل وقت للقيلولة:** الوقت المثالي هو بعد الظهر، عادةً من الساعة 1 إلى 3 بعد الظهر. هذا الوقت يتماشى مع التراجع الطبيعي للطاقة الذي يحدث في منتصف اليوم ويُقلل من التأثير على النوم الليلي.

كيفية تحقيق قيلولة صحية:

- **تحديد وقت القيلولة:** حاول أن تأخذ قيلولة في نفس الوقت تقريبًا كل يوم للحفاظ على انتظام الساعة البيولوجية.
- **اختيار مكان مناسب:** تأكد من أن مكان القيلولة مريح وهادئ، مع توفير ظروف مناسبة للنوم مثل الإضاءة الخافتة ودرجة حرارة معتدلة.
- **تجنب القيلولة الطويلة:** تجنب النوم لأكثر من 30 دقيقة لتفادي الدخول في مراحل النوم العميق، مما قد يؤدي إلى اضطراب النوم الليلي.
- **التوقيت الصحيح:** تجنب القيلولة في وقت متأخر من اليوم، حيث قد يؤثر ذلك على قدرتك على النوم في الليل.

ملاحظة: القيلولة الصحية هي أداة فعالة لتعزيز الطاقة والأداء الذهني، ولكن يجب تنظيمها بعناية لتجنب تأثيراتها السلبية على النوم الليلي.

نصائح لتحسين نوم الأطفال

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

- **تحديد وقت نوم منتظم:** إنشاء روتين ثابت لوقت النوم والاستيقاظ يساعد في تنظيم الساعة البيولوجية ويعزز النوم الجيد.
- **بيئة النوم المناسبة:** تأكد من أن بيئة النوم هادئة ومريحة ومظلمة. تجنب المثيرات قبل النوم مثل استخدام الأجهزة الإلكترونية.
- **ممارسة النشاط البدني:** النشاط البدني خلال النهار يساعد على تحسين جودة النوم. تأكد من أن الطفل يمارس الرياضة بانتظام ولكن ليس قبل النوم مباشرة.
- **التغذية المتوازنة:** وجبات غذائية متوازنة تساهم في النمو الصحي. تأكد من أن الطفل يحصل على جميع العناصر الغذائية الضرورية.
- **تجنب المنبهات:** تجنب تناول المنبهات مثل المشروبات المحتوية على الكافيين قبل النوم.



اضطرابات النوم



ممارسات صحية للتغلب على الأرق واضطرابات النوم

- تعود على النوم والاستيقاظ بموعد ثابت.
- لا تتوجه للسرير إلا عندما تشعر بالنعاس.
- مارس الرياضة لمدة لا تقل عن 20 دقيقة
- وينصح ان يكون ذلك قبل النوم بـ 5 ساعات.
- خصص الوقت لحل المشاكل خلال النهار.
- تجنب استخدام المهدئات والمنومات.

- تجنب النوم خلال النهار.
- تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم.
- ابتعد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.
- تجنب التدخين.
- امتنع عن تناول المنبهات.

عادات صحية
للتغلب على الأرق