



مملكة البحرين

وزارة الصحة



النوم

## ما هو النوم ؟

النوم هو عبارة عن مراحل يمر فيها الإنسان ويعمل فيها الدماغ والجسم بشكل اعتيادي و لكن بكيفية اخرى.

**المرحلة الأولى:** النوم يكون خفيفاً وبسهولة يستيقظ النائم والعضلات تكون مسترخية وحركة العين تكون بطيئة.

**المرحلة الثانية:** حركة العين تتوقف وموجات الدماغ تكون بطيئة.

**المرحلة الثالثة:** ( و هي مرحلة النوم العميق ) تحدث عندما يقع الإنسان في نوم عميق والاستيقاظ يكون صعباً ومعدل نبضات القلب والتنفس تكون بطيئة و العضلات تكون مسترخية بشكل كامل.

## كم نحتاج للنوم؟

كل شخص له احتياجات مختلفة خلال مراحل عمره. و بشكل عام يحتاج البالغ لمعدل 7 – 8 ساعات ليلاً. بالنسبة للرضع يحتاجون 16 – 18 ساعة يومياً في حين يحتاج الأطفال قبل المرحلة المدرسية إلى النوم بمعدل 11 – 12 ساعة يومياً. ويحتاج الطلاب والمراهقين إلى النوم بمعدل 10 ساعات يومياً.

## لماذا النوم مهم للإنسان ؟

النوم هو وقت الراحة , و هو الوقت الذي يستعيد فيه الجسم طاقته حتى يستطيع العمل و التفكير بصورة صحيحة.

## عدم حصولك على كفايتك من النوم قد يؤثر على :

### • الأداء العام

نحتاج للنوم للتفكير بوضوح والرد بشكل صحيح والتفاعل بشكل صحي وأيضا للتذكر والاستذكار بشكل صحيح و عدم حصولك على كفايتك من النوم قد يؤثر على مستوى التركيز و الاستيعاب لديك.

### • المزاج

يؤثر النوم على المزاج العام وعدم الحصول على نوم كاف يجعل الشخص سريع الانفعال وأيضا يؤثر على النفسية بصورة عامة و من الممكن أن يؤدي عدم الحصول على قسط كاف من النوم للاكتئاب على سبيل المثال.

### • الصحة العامة

عدم الحصول على نوم كاف يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية و السكري. كما يؤدي زيادة الوزن و السمنة و يؤثر على إنتاج هرمون النمو خصوصاً في الأطفال.

## كيف نحصل على نوم صحي ؟

- التزم بالذهاب للنوم و الاستيقاظ بأوقات معينة.

- مارس النشاط البدني.

- ابتعد عن تناول الكافيين والنيكوتين قبل النوم.

- ابتعد عن تناول الوجبات عالية السعرات قبل النوم.

- لا تأخذ قيلولة بعد الساعة الرابعة مساءً.

- مارس تمارين الاسترخاء قبل النوم.

- حاول ان تستحم بماء دافئ قبل النوم.

- اخلق بيئة مريحة في الغرفة التي تنام فيها و اجعل الإضاءة خافته وابتعد

عك كل وسائل الضجيج مثل التلفاز و الأجهزة الذكية.

- حاول أن تنال كفايتك من التعرض للشمس أثناء النهار.

- إذا لم تستطع النوم بعد مرور 20 دقيقة لا تجلس في السرير بل اذهب

لممارسة تمارين الاسترخاء

- إذا لم تستطع النوم على مدى أيام متتالية راجع الطبيب.



## نصحية أخيرة

(الحصول على نوم صحي مهم مثل تناول الطعام الصحي  
أو ممارسة النشاط البدني فكلهم يؤثرون على صحتك بشكل مباشر )

مع تحيات إدارة تعزيز الصحة



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)