عندما لا تستطيع النوم

الاستلقاء مستيقظًا ليلاً قد يشعرك بالوحدة. العالم من حولك هادئ، لكن عقلك ليس كذلك. قد تعيد تكرار المحادثات، أو تقلق بشأن أمور لم تحدث بعد، أو تشعر بأن قلبك ينبض أسرع قليلًا من المعتاد في الظلام. قد تغفو وتستيقظ مرة أخرى بعد ساعات، دون معرفة السبب. أو قد تنام نومًا خفيفًا، وتستيقظ بدون شعور بالانتعاش ومليئًا بالإحباط.

إذا كان هذا يحدث لك، فأنت لست وحدك. الكثير من الناس يعانون من صعوبة في النوم عندما تكون الحياة مليئة بالتوتر أو الإرهاق. أنت لا تفعل أي شيئ خطأ. جسمك يستجيب للإجهاد، ويمكنه الاستجابة للإشارات اللطيفة أيضا.

إن فهم ما يحدث مع معرفة أن هناك خطوات صغيرة يمكنك اتخاذها في هذه اللحظة يمكن أن يجعل لياليك هادئة مرة أخرى.

لماذا يصبح عقلك مشغولاً في الليل

خلال النهار، يتشتت دماغك بالحركة والضوضاء والمهام، ولكن عندما تصبح الأمور هادئة أخيرًا، يصبح عقلك متاحًا للتفكير. إذا كنت متوترا أو لديك مشاعر قوية، غالبا ما تطفو على السطح في الليل.

عقلك لا يحاول إيذاءك. إنه يحاول فهم أحداث اليوم. يحاول حمايتك من خلال المراجعة أو التحليل أو التحضير.

لهذا السبب غالبًا ما يبدو القلق المفرط الليلي أقوى أو أكثر دراماتية مما يبدو خلال النهار.

لماذا يصبح النوم أصعب عندما تكون متوترًا

عندما تكون واقع تحت الضغط، يفرز جسمك هرمونات التوتر التي تبقيك متيقظًا. هذه الهرمونات مفيدة إذا كنت في خطر، لكنها غير مفيدة عندما تحاول الراحة.

يمكنها:

- جعل أفكارك تتسارع
- إبقاء عضلاتك متوترة
- رفع معدل ضربات قلبك

- جعل تنفسك سطحي
- التقليل من قدرتك على الاسترخاء.

يصبح جسمك في حالة "نشطة" حتى عندما ترغب في الاسترخاء. كل هذا ليس ذنبك. إنها استجابة جسمك للشعور بالتوتر.

علامات شائعة على أن نظام نومك يتعرض لضغط

قد تلاحظ:

- صعوبة في النوم
- الاستيقاظ في الليل وعقلك مشغول بالأفكار
- الاستيقاظ المبكر
- نوم سطحي أو مضطرب
- الشعور بالتعب رغم الوقت الكافي في السرير
- الشعور بالتوتر في جسدك عند الاستلقاء
- الخوف أو الإحباط بشأن وقت النوم.

هذه التجارب شائعة عندما يكون عقلك مثقلًا أو جهازك العصبي في حالة نشطة.

مساعدة جسمك على الاستقرار

هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة جسدك وعقلك على الراحة.

أبطئ زفيرك

تنفّس بهدوء، ثم اطلق زفيرك ببطء لفترة أطول قليلًا من مدة الشهيق.

هذا يرسل إشارة بالأمان إلى جهازك العصبي.

ارخ فكك وكتفيك

دع فمك يرتخي قليلًا. حرّر كتفيك واتركهما يهبطان.

غالبا ما تكون هذه هي الأماكن الأولى التي تختزن التوتر.

ضع يدك على صدرك أو بطنك

اشعر بارتفاع وانخفاض تنفسك.

يمكن لذلك أن يساعدك على إعادة الاتصال بجسمك وتهدئة الأفكار المتسارعة.

اذكر ما يحدث

قد تقول لنفسك بهدوء: "عقلي مشغول لأنه كان يومًا مليئًا بالأحداث اليوم. لا بأس."

اللطف يخفف من شدة الظروف.

جرب تشتيتًا صغيرًا

ليس متابعة وسائل التواصل الاجتماعي على الهاتف، بل شيء يرسّخك في الواقع، مثل:

- الاستماع إلى صوت مهدئ
- عمل مسح للجسم ببطء
- تخيل مكانًا تشعر فيه بالأمان
- التركيز على الأصوات من حولك.

هذا يساعد عقلك على الابتعاد عن الأفكار المتكررة.

إذا كان عقلك قلقًا في الليل

القلق الليلي غالبًا ما يتبع نمطًا معينًا. يمكنك مقاطعة ذلك بلطف عن طريق إعطاء مخاوفك مكانًا للتفريغ خلال النهار.

حاول اختيار فترة قصيرة لتكون "وقت القلق" في وقت مبكر من اليوم؛ مجرد 10 دقائق تكفي. عندما تتسلل المخاوف في الليل، يمكنك أن تقول لنفسك: "سأتناول هذا الأمر غدًا خلال وقت القلق المخصص لدي."

هذا يمنح عقلك إذنًا للراحة.

التواصل للحصول على الدعم

إذا كانت مشاكل النوم تؤثر على مزاجك أو طاقتك أو تركيزك أو قدرتك على التكيف، فمن الجيد أن تلجأ للدعم. لا تحتاج إلى تشخيص لطلب المساعدة.

يمكنك التحدث مع شخص تثق به أو التحدث إلى طبيبك العام أو الاتصال بخط الصحة النفسية التابع للميديكير Medicare Mental Health Line أو زيارة مركز الصحة النفسية التابع للميديكير Medicare Mental Health Centre.

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، أو كنت في خطر، يرجى الاتصال برقم **000** أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك.

أنت تستحق الراحة

الصعوبة في النوم لا تعني أنك ضعيف أو فاشل. بل يعني أن عقلك كان يعمل بِجِدّ ليتعامل مع كل ما كنت تتحمّله. مع اللطف، والدعم، والخطوات الصغيرة، يمكن أن يبدأ نومك في الاستقرار مجددًا. أنت تستحق الراحة، وهناك مساعدة متاحة إذا احتجت إليها.