



إعداد: د. مصطفى أبو العزائم
استشاري الطب النفسي

خلصت دراسة إلى أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول أمام الشاشات في السرير أكثر عرضة للمعاناة من الأرق وقلة النوم. ويستند البحث إلى استطلاع رأى نرويجي شمل أكثر من ٤٥ ألف طالب.

نصائح تساعدك في التغلب على الأرق وتحسين جودة النوم



ويشير إلى أن كل ساعة إضافية من استخدام الشاشات مرتبطة بزيادة الأرق بنسبة ٦٣ في المئة، و٢٤ دقيقة أقل من النوم. ومع ذلك، قال الباحثون إنهم أثبتوا فقط وجود علاقة بين استخدام الشاشات وانخفاض جودة النوم، لكنهم لم يثبتوا أن استخدام الشاشات هو السبب المباشر لانخفاض جودة النوم.

ويقول خبراء إن وضع الهاتف جانباً قبل النوم، والقيام بنشاط مريح قد يساعد على تحسين النوم.

كما سعى الباحثون إلى دراسة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على النوم مقارنة بأنشطة الشاشات الأخرى.

وصرحت الدكتورة جونهيل جونسن هيتلاند، من المعهد النرويجي للصحة العامة والمؤلفة الرئيسية للبحث، الذي نشر في مجلة فرونتيرز، بأن نوع النشاط الذي يمارس على الشاشة يبدو أقل تأثيراً من وقت النظر إلى الشاشة بشكل عام.

وأضافت: «لم نجد أي فروق جوهرية بين وسائل التواصل الاجتماعي وأنشطة الشاشات الأخرى، مما يشير إلى أن استخدام الشاشة بحد ذاته هو العامل الرئيسي في اضطراب النوم».

وطلبت دراسة الصحة والرفاهية النرويجية لعام ٢٠٢٢ من المشاركين في عينة الدراسة، تحديد ما إذا كانوا يستخدمون أي وسائل رقمية بعد ذهابهم إلى النوم، بالإضافة إلى الأنشطة التي شاركوا فيها.

وشملت الخيارات مشاهدة الأفلام أو التلفزيون، والتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي، وتصفح الإنترنت، وممارسة الألعاب.

ومن بين من أفادوا باستخدامهم للشاشات في السرير قبل النوم، أفاد ٦٩ في المئة منهم باستخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى أنشطة أخرى تعتمد على الشاشات.

كما طلب من المشاركين تحديد عدد الليالي التي يقضونها أسبوعياً في استخدام هذه الوسائط، ومدة استخدامها، بالإضافة إلى عدد مرات صعوبة النوم أو البقاء نائمين، أو

الاجتماعي أو تصفح المحتوى الإلكتروني في السرير على الصحة البدنية والنفسية لا يزال موضع جدل. ومع ذلك، يُوصى الخبراء بالتوقف عن استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم بفترة وجيزة.

ويشير أيضاً إلى أن وضع روتين يومي بالذهاب إلى السرير والاستيقاظ في نفس الوقت قد يساعد على حل مشاكل النوم.

وتوصى جمعيتنا «مايند ورثينك» الخيريتان للصحة النفسية، بمحاولة القيام بنشاط مريح قبل النوم، مثل تمارين التنفس أو قراءة كتاب أو الاستحمام، بدلاً من محاولة إجبار نفسك على النوم.

كما يقترح تجنب الكافيين أو الكحول أو تناول وجبات كبيرة قبل النوم، وممارسة تمارين خفيفة، ومحاولة جعل غرفة النوم أكثر راحة، قدر الإمكان.

ويؤكد الباحثون على ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث في هذا الموضوع، بما في ذلك مراقبة أنماط النوم على المدى الطويل، بالإضافة إلى إجراء تحقيقات في مجالات مثل الاضطراب الذي تسببه إشعارات الأجهزة أثناء الليل.

وخلصوا إلى أنه «يمكن لهذه الجهود مجتمعة أن توضح تأثير استخدام الشاشات قبل النوم على جودة النوم، وأن تسهم في وضع توصيات مُعدة للطلاب وغيرهم من الفئات».

الاستيقاظ مبكراً، أو الشعور بالتعب. ووصفت الدراسة أولئك الذين قالوا إنهم واجهوا هذه المشاكل ثلاث ليالٍ أو أيام على الأقل أسبوعياً، لمدة ثلاثة أشهر، بأنهم يعانون من الأرق.

في حين وجدت الدراسة صلة بين استخدام الشاشات وقت النوم، والإبلاغ عن اضطرابات النوم أو الأرق؛ يقول الباحثون إن ذلك لا يعني أنه سبب.

وقالت الدكتورة هيتلاند: «لا يمكن لهذه الدراسة تحديد العلاقة السببية، أي ما إذا كان استخدام الشاشات يسبب الأرق، أو ما إذا كان الطلاب الذين يعانون من الأرق يستخدمون الشاشات أكثر».

كما أشاروا إلى أن اعتماد الدراسة على بيانات استطلاعية للتجارب المبلغ عنها ذاتياً قد يعني أنها تحتوي على تحيزات، ولا ينبغي اعتبار نتائجها ممثلة عالمياً.

نصائح لنوم أفضل

ويعتقد أن الأرق يُصيب ما يصل إلى واحد من كل ثلاثة أشخاص في المملكة المتحدة.

ويعد اضطراب النوم من بين مجموعة كبيرة من المشاكل التي أبلغ الناس عن معاناتهم منها، وغالباً ما يعزى ذلك إلى استخدام الهاتف في وقت متأخر من الليل وتصفح الإنترنت.

وعلى الرغم من شيوع هذه الممارسة، إلا أن التأثير الفعلي لاستخدام وسائل التواصل

دور العادات في جانب الصحة النفسية



تشكل العادات والروتين أساس الحياة اليومية، وتؤثر على أفعالنا وردود أفعالنا، ويمكن أن تؤثر تنمية العادات الإيجابية، مثل كتابة قائمة المهام اليومية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والمشاركة في الأنشطة التي نشعرنا بالسعادة، على صحتنا النفسية بشكل ملحوظ.

تساهم هذه العادات في خلق حياة منظمة ومرضية، مما يقلل من خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية.

يمكن أن يكون تطوير العادات والأنظمة الإيجابية مفيداً بشكل كبير في إدارة التوتر وتحقيق المزيد من الاستقرار والهيكل في حياتنا، حيث يتخذ الكثيرون قرارات للمساعدة في تحفيز نموهم الشخصي، ومع ذلك، فمن الضروري التأكد من أن هذه القرارات واقعية ومحددة وتتوافق مع القيم الفردية لكل شخص.

السيطرة على التوتر وتعزيز القدرة على الصمود

النفسية والعاطفية على المدى الطويل.

إن السلامة والرفاهية مفهوم متعدد الأبعاد، يمتد إلى ما هو أبعد من غياب مشاكل الصحة النفسية، لأنه يشمل الصحة البدنية والرفاهية الاجتماعية والرضا عن الحياة بشكل عام.

● ويتضمن النهج الاستباقي للصحة النفسية الاستثمار في الرفاهية من خلال العادات والأنظمة الإيجابية، ما يساعد في تقليل فرص الإصابة بمشاكل الصحة النفسية.

يعد تطوير العادات والأنظمة الإيجابية خطوة مهمة وواقعية نحو الحفاظ على الصحة النفسية والرفاهية العامة، ومن خلال الاعتراف بالترابط بين النواحي الجسدية والعاطفية والاجتماعية للحياة، يستطيع الأشخاص تصميم قراراتهم لتلبية احتياجات محددة وتحسين نوعية الحياة.

● ومن الضروري أن ندرك أن الصحة النفسية تشكل أهمية بالغة للصحة العامة للفرد، ومن خلال فهم العناصر التي تؤثر على صحتنا، وتبنى إجراءات روتينية إيجابية، وتحديد أهداف مدروسة، يمكننا تعزيز صحتنا النفسية بشكل فعال. دعونا نعط الأولوية للصحة النفسية، ونعزز العادات الإيجابية، ونضع أساساً لحياة مرضية ومرنة.

من الآخرين، يمكن للأشخاص الوصول إلى وجهات نظر قيمة واستراتيجيات التكيف التي ربما لم يفكروا فيها بشكل مستقل من قبل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لشبكات الدعم الاجتماعي أن تحمي من آثار الإجهاد الضارة، ما يقلل من مخاطر النتائج الصحية السلبية ويحسن الصحة العامة، سواء كان ذلك من خلال العلاج أو مجموعات الدعم أو ببساطة الثقة في صديق جدير بالثقة، فإن إنشاء نظام دعم يمكن أن يكون خطوة حيوية نحو إدارة التوتر وتعزيز الصحة النفسية.

● وللسيطرة على التوتر وتعزيز القدرة على الصمود، يعد الوعي الذاتي والقدرة على التكيف والالتزام بتعزيز الصحة العامة أمراً ضرورياً، حيث تسمح الصحة النفسية المتوازنة للأفراد بالتغلب على المواقف الصعبة، ومن خلال دمج هذه الممارسات في الحياة اليومية، يمكن للأفراد تنمية عقلية مرنة تعزز الصحة

تعزيز القدرة على الصمود هي إعادة صياغة الأفكار السلبية وتطوير عقلية إيجابية، الأمر الذي يتضمن التعرف على قوة أفكارك ومعتقداتك وتعلم كيفية تحويلها نحو نظرة أكثر تفاؤلاً. ومن الضروري أيضاً النظر إلى التحديات باعتبارها فرصاً للنمو وليس باعتبارها عقبات لا يمكن التغلب عليها.

عندما تتعامل مع المواقف الصعبة بعقلية متطورة، يمكنك التعلم من تجاربك وتصبح أقوى وأكثر مرونة، فتعزز القدرة على الصمود مسعى مستمر يتطلب التفاني والمثابرة. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يحسن بشكل كبير من صحتك النفسية ومستوى المعيشة العام.

● من الضروري أن ندرك أن التعامل مع التوتر وتحديات الصحة النفسية يمكن أن يكون تجربة معقدة ومرهقة. تتمثل إحدى طرق الإدارة في تطوير نظام دعم قوي يتضمن الأصدقاء أو العائلة أو متخصصي الصحة النفسية، ومن خلال تبادل الخبرات وطلب التوجيه

يعد التوتر جزءاً لا مفر منه من الحياة، ولكن كيفية تعاملنا معه يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحتنا النفسية، لذا يجب تطوير خطة للسيطرة على التوتر، تتضمن دمج ممارسات اليقظة الذهنية، أو البحث عن الدعم الاجتماعي، أو حتى الشروع في هواية جديدة، لتساهم في تعزيز القدرة على الصمود وتحسين الصحة العامة.

● تعد السيطرة على التوتر وتعزيز القدرة على الصمود جزءاً لا يتجزأ من خطة الحفاظ على الصحة النفسية والرفاهية، ويمكن أن تؤثر كيفية استجابتنا تجاه التوتر بشكل كبير على صحتنا النفسية والجسدية.

ولإدارة التوتر بشكل فعال، يجب تطوير استراتيجيات التكيف التي تتوافق مع التفضيلات الفردية وأنماط الحياة، ويمكن أن تتم ممارسة تقنيات اليقظة الذهنية مثل التأمل أو تمارين التنفس العميق شعوراً بالهدوء وتحسن قدرتك على التعامل مع المواقف العصيبة.

● يعد تعزيز القدرة على الصمود مهارة بالغة الأهمية تمكنك من مواجهة تحديات الحياة والتغلب عليها، فالأمر يتطلب تنمية القدرة على التعافي من النكسات ومن وطأة الشدائد. إحدى الخطوات الأولى نحو





خطوات قابلة للتنفيذ لتغيير إيجابى

كل يوم اثنين وأربعاء وجمعة بعد العمل. يساعد هذا المستوى من التحديد على ترسيخ العادة ضمن الروتين، مما يجعل العادات أكثر تلقائية ويمكن دمجها فى الحياة اليومية، ويمكن لنوايا التنفيذ أن تحسن بشكل كبير فرص الالتزام بالعادات، مما يدل على تأثير التخطيط الاستراتيجى فى الرحلة نحو تغيير السلوك الإيجابى.

● إن خلق بيئة تشجع على اتباع العادات أمر محورى فى تنفيذ السلوكيات الإيجابية والحفاظ عليها، ويتوافق هذا المبدأ مع فكرة أن محيطنا يمكن أن يدعم أو يعوق جهودنا لتبني عادات جديدة، لذا فتصميم بيئة تعزز السلوكيات التى نريد تبنيها يتضمن إبعاد العوائق ودمج المؤشرات التى تشجع هذه العادة. على سبيل المثال، وضع معدات التمرين بالقرب من السرير يشجع على ممارسة التمارين الصباحية، مما يزيد من احتمالية أن تصبح روتيناً يومياً، وبالمثل، فإن ترك خيط تنظيف الأسنان على طاولة الحمام يعمل بمثابة تذكير لاستخدام خيط الأسنان ويجعل من السهل استخدامه يومياً. ومن خلال تحسين البيئة المحيطة لتتماشى مع العادات المقصودة، يُعد الإنسان نفسه لتحقيق النجاح، والاستفادة من قوة المؤشرات البيئية لجعل السلوكيات الإيجابية أكثر تلقائية واستدامة.

● احتفل بالنجاحات الصغيرة دائماً، واعترف بتقدمك وتعزيزك للسلوك الإيجابى، وتحل بالصبر وأدرك أن بناء العادات رحلة وليس سباقاً سريعاً، وانظر إلى الإخفاقات على أنها فرص للتعلم وليست رادعاً عن أهدافك. أحط نفسك ببيئة داعمة وشريك مسؤل لتظل متشجعاً.

نهاية القول، يمكن للنهج التدريجى والواعى، إلى جانب المثابرة والتعاطف الذاتى، أن يحوّل السلوكيات المرغوبة إلى عادات إيجابية دائمة.

بالاستعجال ويساعدك على الاستمرار فى التركيز على المهمة.

خلق العادات التى تستمر

● يتطلب إنشاء العادات التى تستمر طويلاً اتباع نهج تدريجى ومدروس، لذا ابدأ بوضع أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق تتوافق مع طموحاتك الكبيرة، وذلك من خلال تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات أكثر قابلية للتحقيق، لتصبح العملية أكثر سهولة ولتعزز احتمالية النجاح.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تعرف أن الاتساق هو مفتاح تحقيق النجاح، فنكرار السلوك فى سياق معين أو فى وقت معين يعزز من ترسيخه ويساعد فى اتباعه، ويعد ترتيب العادات وتدوينها طريقة رائعة لاتباع عادات جديدة فى حياتك كل يوم.

● ولترسيخ عادة جديدة، حدّد عادة أو سلوكاً تقوم به بالفعل كل يوم واجعل السلوك الجديد بعده تماماً، مما يجعله إضافة سلسة إلى يومك، ليصبح "بعد [العادة الحالية]، سافعل [العادة الجديدة]". على سبيل المثال، "بعد احتساء فنجان من القهوة كل صباح، سأقرأ صفحتين من كتاب". إن تجميع العادات بهذه الطريقة يزيد من احتمالية الالتزام بعادة جديدة لأنها تصبح مرتبطة بعادة تقوم بها بالفعل يومياً، كمثال القهوة.

● تعد استراتيجيات التنفيذ أدوات قوية فى مجال تكوين العادات، حيث تحدّد هذه الخطط متى وأين وكيف سيتم تفعيل السلوك أو العادة. ويعزز الأشخاص من فرص نجاح اتباع العادات من خلال تقديم تفاصيل واضحة عن الإشارات الظرفية والاستجابات المرتبطة بعادة معينة، على سبيل المثال، بدلاً من عدم تحديد نية واضحة لممارسة المزيد من التمارين، قد يكون من الأفضل أن تكون النية هى "سوف أركض لمدة ٢٠ دقيقة فى الحديقة

الأهداف القابلة للتنفيذ هى مهام أو تدابير محددة يمكن للأشخاص اتخاذها لتحقيق غاية أو هدف معين، وعلى عكس التطلعات النظرية، توفر الأهداف القابلة للتنفيذ مساراً واضحاً للتنفيذ، ما يجعل الهدف أكثر قابلية للتحقيق والإدارة.

غالباً ما تتضمن هذه الخطوات الملموسة والقابلة للقياس تقسيم الهدف الأكبر إلى مهام أصغر، ومن خلال تحديد إجراءات واضحة، يمكن للأفراد التقدم فى رحلتهم بخطوات مدروسة ونحو هدف واضح، مما يسهل التقدم والنجاح. سواء كانت الخطوات القابلة للتنفيذ فى سياق التنمية الشخصية، أو المساعى المهنية، أو الصحة والعافية، فتعد اللبنة الأساسية التى تحوّل النوايا إلى نتائج ملموسة.

تتسم الأهداف القابلة للتنفيذ بخصائص رئيسية وهى أنها محددة، وقابلة للقياس، وقابلة للتحقيق، وذات صلة، ولها إطار زمنى، ويمكن تذكر هذه الخصائص بالاختصار «SMART».

- محددة: حدّد أهدافك وغاياتك بوضوح، ولا تترك مجالاً للغموض.

- قابلة للقياس: ضع معايير لقياس التقدم، يمكن أن تتضمن هذه المعايير أهدافاً رقمية، أو معالم محددة، أو مؤشرات أخرى قابلة للقياس الكمية.

● قابل للتحقيق: تأكد من أن الهدف الذى حددته قابل للتحقيق وواقعى، مع الأخذ فى الاعتبار وضعك الحالى والموارد المتاحة والإطار الزمنى.

- ذو صلة: قم بمواءمة الهدف مع أهدافك وقيمك العامة، ويجب أن يساهم الهدف بشكل فعال فى تحقيق تطلعاتك الشاملة.

- محدد زمنياً: حدّد موعداً نهائياً أو إطاراً زمنياً لتحقيق الهدف، مما يخلق شعوراً