

استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي للأرق

1

التقييم وتدوين يوميات النوم

2

عادات النوم الصحية

3

إدارة منبهات النوم

4

محددات للنوم

5

الاسترخاء

6

إعادة البناء المعرفي

7

الوقاية من الانتكاس



إرشاد جمعي

مجموعة تحسين مهارات النوم

يعتبر الإرشاد الجمعي شكلا من أشكال العلاج المصمم لتوفير معلومات ومهارات تكيفية فعالة تساعدك على النوم العميق قدر المستطاع. حيث تلتقي المجموعة مرة واحدة أسبوعيا لمدة سبع أسابيع. تستخدم في المجموعة مبادئ العلاج السلوكي المعرفي للأرق: والتي أثبتت الأبحاث العلمية بأنها من أنجح العلاجات للأرق. وتعتبر أكثر نجاعة من الحبوب المنومة حتى مع حالات الأرق المزمن والحاد.

يساعدك العلاج المعرفي السلوكي على تغيير أفكارك (معارفك) وأفعالك (سلوكياتك) والتي تعيق إمكانية حصولك على نوم هانئ. والقيام بذلك يحتاج لتكيف كونه يتضمن تغيير في طريقة تفكيرك وجدول نومك، كما هو الحال عند تعلم أي مهارة جديدة، نحتاج أن نتكيف مع ما تحدثه من تغيير.

رغم أن التكنيكات المستعملة في مجموعة تحسين النوم قد تبدو بسيطة، إلا أن تبنيتها وإنجاحها يتطلب دعم المرشد والتدريب عليها وممارستها من قبل المريض.

لشق طريقك نحو تحسين نومك، بادر بالتسجيل في مجموعة تحسين مهارات النوم.

التاريخ: الخميس ابتداء من 19 نيسان 2018

الوقت: 10 – 12

المكان: سكن الموظفين – حدة

التسجيل: التسجيل المسبق مطلوب للتمكن من المشاركة

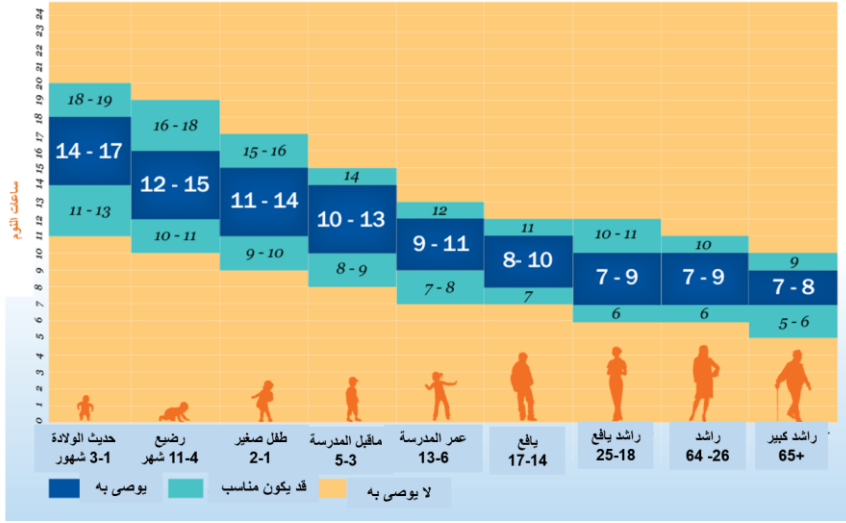
حجم المجموعة: محدد ب 16 مشارك/ة الرجاء المسارعة بالتسجيل للحصول على فرصة للمشاركة



لحياة أفضل حسن نومك

يعتبر النوم مؤشرا حيويا للصحة والرفاه العام. إن الحصول على نوم جيد ليلا يساعد في حماية كلا من صحتك الجسمية والنفسية، ويحسن من نوعية حياتك، ويدعم التطور والنمو وتجديد الخلايا. والتي تعتبر من العوامل الأساسية خلال التعافي بعد الأزمات.

معدلات النوم التي توصي بها البحوث



النوم الجيد

1

يقلل من مخاطر الإصابة
بالنوبات القلبية
أو الجلطات

2

يمدك بالطاقة

3

يحسن من مزاجك العام

4

يزيد من قدرتك على
التركيز الفكري

5

يقوي من مناعتك

6

يرفع من إنتاجيتك العامة

ابدأ مسارك الجديد نحو نوم صحي ونمط حياة أكثر صحة بأن تبدأ بتقييم احتياجاتك الفردية وعاداتك. ولاحظ تأثير كميات مختلفة من النوم عليك.

انتبه كيف يتأثر مزاجك، نشاطك وصحتك بعد ليلة أرق في مقابل ليلة نوم هانئة.

اسأل نفسك، كم مرة أحصل على نوم هانئ؟

النوم مكون أساسي من صحتك الاجمالية، مثله في ذلك مثل الأكل والتمارين.

إذا كنت تعاني من أعراض كالنعاس أثناء النهار، أو في الأوقات التي يتوقع منك خلالها أن تكون يقظا، إذا كنت لا تحصل على حاجتك من النوم، تعاني من مشكلات بالذاكرة، الدوار، الصداع، العصبية، زيادة الوزن، الأرق لفترات طويلة، أو أي الأعراض التي تمنعك من النوم الهانئ؛ عليك أن تستشير مرشدك النفسي، وأن تسارع بالتسجيل في مجموعة تحسين مهارات النوم.

إذا كنت مهتما بالتسجيل بالمجموعة، أو كنت بحاجة للاستفسار أو الحصول على مزيد من المعلومات لا تتردد بالاتصال بالمرشد +967-712222437