

اضطرابات النوم

Slaapproblemen 1

ماهي؟

لا ينام كل الناس نفس المدة: يحتاج بعض الناس إلى عشر ساعات من النوم والبعض الآخر يحصل على كفايته من النوم بعد ست ساعات. كل شخص تقريبا يتعرض أحيانا إلى مشكلة. بعض الناس يستيقظ من النوم منتصف الوقت أو مبكرا جدا في الصباح. لقد تبين من البحوث أن الناس الذين يعتقدون بأنهم لا ينامون على الإطلاق طوال الليل قد ناموا بعض الساعات في الواقع. ينزعج بعض الناس من أنهم لا يستطيعون النوم والبعض الآخر لا يضييق بذلك. في الطب لا يقال إنه هناك اضطراب النوم إلا إذا لم ينام الشخص جيدا باستمرار ولفترة طويلة ويشعر بالإرهاق وبالانفصال وبالنعاس طوال النهار. القيام بالأمور اليومية لا يحدث كما ينبغي والتركيز يصبح صعبا.

Wat is het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

ماذا يمكنك أن تفعله بنفسك؟

- يمكن لك أن تتخذ عدة إجراءات لتحسين النوم. تحصل على أجود النتائج إذا طبقت النصائح المذكورة أسفله لعدة أسابيع.
- ابق يقظا في النهار. إذا كنت على وشك أن تغفو فافعل شيئا،
 - يمكن أن تستفيد من ألا تأكل كثيرا في المساء. كذلك من الأفضل ألا تأكل شيئا في الساعات الثلاث الأخيرة قبل أن تذهب إلى النوم. بعض الناس ينامون أفضل إذا لم يشربوا قهوة في المساء. ليس للقهوة الخالية من الكافيين تأثير على النوم.
 - حذار من الكحول. بعض الناس يستغرق في النوم بسهولة بعد أن يتناولوا شرابا كحوليا قبل النوم. لكن من الممكن أن تستيقظ من النوم منتصف الوقت بسبب الكحول. كذلك يؤدي استخدام الكحول إلى أن تنام أقل عمقا فلا تستريح جيدا.
 - احرص على أ، تكون مسترخيا في الساعة الأخيرة قبل أن تذهب إلى النوم. فلا تقوم بنشر الغسيل أو الحسابات مثلا قبيل النوم. كما أن مشاهدة التلفاز تبيك نشيطا. من الأفضل أن تمشي قليلا أو تأخذ حماما ساخنا. كذلك من الممكن أن تسترخي بعد ممارسة الجنس وذلك يسهل الاستغراق في النوم.
 - إذا ذهبت إلى فراشك في الوقت المناسب فلا داعي للخوف من ألا تحصل على كفايتك من النوم. يمكن أن تستفيد من الذهاب إلى النوم والاستيقاظ منه في أوقات ثابتة.
 - إذا انزعجت من أصوات مضايقة فحاول استخدام صمامات الأذن. يمكن الحصول عليها لدى بائع المواد الصحية والطبية.
 - انهض من فراشك إذا لم تستطع أن تنام وقم بشيء ما تلهي به وتسترخ منه، مثلا الاستماع إلى موسيقى هادئة.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.
- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
 - Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
 - Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met 'een slaapmutsje', maar door alcohol kunt u tussen-door wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
 - Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Ga liever 'een blokje om' of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
 - Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
 - Als u last hebt van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
 - Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

- من المفيد أن تذهب إلى طبيب الأسرة:
- إذا كان سبب اضطرابات النوم عن شكاوي جسدية،
 - إذا لم تنم كما يرام لمدة عدة أسابيع متواصلة و لم تؤدي النصائح إلى تحسين الأمر،
 - إذا أثر سلبيا العجز عن النوم في قيامك بالأعمال في النهار،
 - إذا أردت الحصول على معلومات عن برنامج دراسي حول النوم،
 - إذا كنت تستخدم حبوب منومة وتريد التخلص منها، يمكن لطبيب الأسرة أن يوجهك في ذلك.
- عموما ينصح طبيب الأسرة بعدم تناول حبوب منومة، لأن منافعتها قليلة وأضرارها كثيرة. لا تطول الحبوب المنومة فترة النوم إلا بقليل. ويعتاد جسمك عليها بسرعة والمفعول المقصود-النوم الجيد- سيختفي خلال فترة عدة أسابيع. قد تصاب بالإدمان على الحبوب المنومة والتخلص منها آنذاك يكون صعبا. من الأعراض الجانبية لاستخدام الحبوب المنومة هو الشعور بالنعاس في النهار.

Wanneer naar de huisarts?

- Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:
- Als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;
 - Als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
 - Als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
 - Als u informatie wilt over een slaapcursus;
 - Als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect – goed slapen – verdwijnt binnen een paar weken. U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder slaapproblemen, juni 2002 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers