دليلك للنوم المثالي

حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و المراهقين ISPAD
عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA
مدرب صحه ICF Health Coach
اخصائي تغذيه و عضو الجمعيه المصريه الدوليه للتغذيه و السمنه EISNO

Hanan Diabetes Health Coach

"Sleep is the best meditation."
- Dalai Lama

النوم هو أفضل دواء

دالي لاما

Hanan Diabetes Health Coach

تعريف النوم

النوم حالة طبيعية مميزة عن اليقظة تتميز بانخفاض الوعي والاستجابة للمحيط، مع تغيّر منظم في نشاط الدماغ والجسم. هو نشاط فسيولوجي مُبرمج يتكرر يوميًا ويخضع لتنسيق منظم بين الساعات البيولوجية (الساعة الداخلية) والضغط البيولوجي المتراكم للنوم.

بنية النوم – المراحل الأساسية

النوم يُقسم إلى نوعين رئيسيين يتناوبان خلال الليل في دورات متكررة (كل دورة ~90 دقيقة):

- **نوم غير حركة العين السريعة (Non-REM):**

المرحلة 1: بداية النوم – انتقال من اليقظة إلى النوم الخفيف.

المرحلة 2: النوم الخفيف/التقني – يتشكل فيها نمط موجات معين (الـ sleep spindles وK-complexes). مفيدة لتثبيت بعض أنواع الذاكرة.

المرحلة 3: النوم العميق (Slow Wave Sleep) – أهم مرحلة للشفاء البدني، إفراز هرمونات النمو، واستعادة الطاقة الخلوية.

- **نوم حركة العين السريعة (REM):**

يحدث بعد مراحل Non-REM، مرتبط بالأحلام، ومعالجة العواطف، وترتيب الذكريات العاطفية والمهارية.

الليلة الصحية تتكرر فيها 4-6 دورات REM/Non-REM مع توازن مناسب بين النوم العميق وREM.

مدة الدورة

مدة الدورة الواحدة: حوالي 90 دقيقة (تتراوح بين 70–110 دقيقة حسب الشخص والعمر).

عدد الدورات في الليلة: من 4 إلى 6 دورات إذا نمت بين 7–9 ساعات.

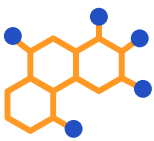
لو استيقظت في النوم العميق (Deep Sleep) ➜ تشعر بالخمول، تشوش، مزاج سيئ (يسمى sleep inertia).

لكن لو استيقظت في نهاية الدورة أو أثناء نوم خفيف (مرحلة 1 أو 2) ➜ تحس بنشاط ووضوح أكثر.

نوم خفيف سئ

- الافكار المتسارعه قبل النوم
- صعوبه بالنوم
- شعور بالتوتر و التعب

نوم عميق سئ



- الاستيقاظ متالم او غير منتعش
- مرض متكرر - ضعف المناعه
- اختلالا هرمونيا

نوم متوسط سئ

- ضبابيه الدماغ او التشتت
- ضعف الذاكره
- صعوبه التركيز نهارا

نوم حركه العين السريعه

- تقلبات مزاجيه او قلق
- انخفاض تحمل التوتر
- عدم تذكر الاحلام
- الشعور بالركود العاطفي او التوتر

علامات تدل علي النوم السئ

الشعور بالتعب عند الاستيقاظ:

الاستيقاظ والشعور بالإرهاق والتعب بدلاً من الشعور بالراحة والنشاط.

الشعور بالنعاس أثناء النهار:

الشعور بالنعاس الشديد أو الإرهاق خلال النهار، مما قد يؤدي إلى الحاجة لأخذ قيلولات غير مخططة.

الصعوبة في التركيز والانتباه:

الصعوبة في التركيز، الانتباه، واتخاذ القرارات خلال اليوم بسبب قلة النوم.

تقلبات المزاج:

الشعور بالعصبية، الاكتئاب، أو القلق أكثر من المعتاد.

الأداء الضعيف:

تراجع الأداء في العمل أو الدراسة بسبب الإرهاق الناتج عن النوم السيئ.

Hanan Diabetes Health Coach

مشاكل في الذاكرة:

صعوبة في تذكر الأشياء أو النسيان المتكرر.

الألم الجسدي:

الاستيقاظ مع آلام في الجسم أو الرأس يمكن أن يكون دليلاً على نوم غير مريح.

الأحلام المزعجة أو الكوابيس:

الأحلام المزعجة أو الكوابيس المتكررة قد تكون علامة على اضطرابات في النوم.

الشخير أو توقف التنفس أثناء النوم:

الشخير المرتفع أو توقف التنفس المؤقت أثناء النوم يمكن أن يكون دليلاً على اضطرابات مثل انقطاع النفس النومي.

اختبار تقييم جودة النوم (النسخة السلوكية)

هل نومك كافٍ فعلًا؟

اختبر نفسك لتعرف إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أم لا، من خلال هذا التقييم السلوكي المبسط الذي يقيس جودة نومك خلال الأسبوع الأخير.

اختبار جودة النوم – النسخة السلوكية والوظيفية

اختبار تقييم جودة النوم (النسخة السلوكية)

جاوب بصدق لتتعرف على جودة نومك خلال الأسبوع الأخير.

استخدم المقياس الآتي:

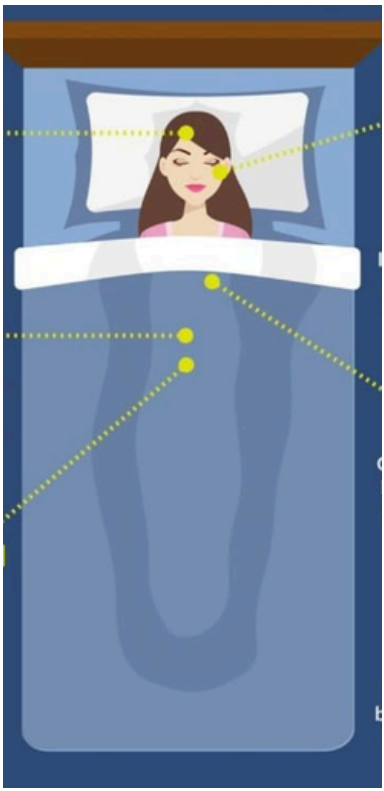
- دائمًا (3 نقاط)
- أحيانًا (2 نقاط)
- نادرًا (1 نقطة)
- أبدًا (0 نقطة)

التقييم:

- 45 – 60 نقطة: نومك ممتاز، جسدك في توازن رائع
- 30 – 44 نقطة: نومك متوسط، تحتاج لتعديلات بسيطة وروتين استرخاء قبل النوم
- 15 – 29 نقطة: نومك غير كافٍ، جسمك متوتر ويحتاج خطة تحسين للنوم والراحة
- أقل من 15 نقطة: اضطراب نوم واضح، يؤثر على طاقتك وشهيتك ومزاجك، تحتاج لتدخل

القسم الأول: مدة النوم ونمطه	
أنام من 7 إلى 8 ساعات يوميًا.	
.أنام في نفس الموعد تقريبًا كل ليلة	
.أستيقظ بسهولة ودون شعور بالإرهاق الشديد	
.أستيقظ قبل المنبّه أو عند أول رنّة فقط	
شعر بالراحة والنشاط عند الاستيقاظ.	
القسم الثاني: جودة النوم أثناء الليل	
.أنام بسهولة خلال 15 دقيقة من ذهابي للفراش	
.لا أستيقظ أكثر من مرة أثناء الليل	
.لا أجد صعوبة في العودة للنوم إذا استيقظت	
.لا أشعر بأحلام مزعجة أو نوم متقطع	
.لا أستيقظ وأنا أشعر بتعب أو صداع	
القسم الثالث: مؤشرات اضطراب النوم	
أحتاج قهوة أو منبهات قوية صباحًا لأستطيع البدء في يومي.	
.أشعر بالعصبية أو التوتر بدون سبب واضح	
.أجد صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات البسيطة	
.أشعر بالجوع الشديد أو رغبة في تناول السكريات خلال اليوم	
.أتناول طعامًا أكثر من المعتاد لأني متعب أو متوتر	
.أجد نفسي متقلب المزاج أو سريع الغضب	
أحتاج قيلولة طويلة أو أشعر أني لا أستطيع إكمال اليوم دون راحة.	
.ألاحظ أن وزني زاد أو أن جسمي يحتبس سوائل مؤخرًا	
.أشعر أن ذاكرتي أضعف أو أني أنسى التفاصيل البسيطة	
.أجد صعوبة في الاستمتاع أو التحفيز أثناء اليوم	

تأثير مشاكل النوم علي صحتك



البشره

الهالات السود - شحوب البشره
التجاعيد - جفاف البشره
حب الشباب و البثور

امراض القلب

ارتفاع ضغط الدم

زيادة في مستويات المواد الكيميائية المسببة للالتهاب في الجسم.
النتيجة: الالتهابات المزمنة يمكن أن تسهم في تطور تصلب الشرايين وأمراض القلب الأخرى

الذاكره

صعبوبه التركيز والانتباه - قد تتأثر القدرة على حل المشاكل واتخاذ القرارات بشكل سليم

المناعه

ضعف عام في الاستجابة المناعية يمكن أن يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض

معدلات الحرق

زيادة مستويات الكورتيزول ورفع مستويات السكر في الدم. هذا يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بمشاكل صحية مثل مقاومة الإنسولين وارتفاع مستويات السكر، والتطور المحتمل لمرض السكري

Hanan Diabetes Health Coach

تأثير مشاكل النوم علي الصحه

قلة النوم لها تأثير كبير على الجوانب الصحية المختلفة، بما في ذلك التركيز، مستويات التوتر، مستويات سكر الدم،

التركيز: عندما يكون الشخص غير مسترخٍ بسبب قلة النوم، يمكن أن يصبح من الصعب عليه التركيز والانتباه أثناء النهار. قد تتأثر القدرة على حل المشاكل واتخاذ القرارات بشكل سليم نتيجة قلة التركيز

التوتر: قد يزيد قلة النوم من مستويات التوتر والقلق لدى الشخص. الشعور بالتوتر المستمر يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة العقلية والجسدية، ويزيد من احتمالية تطور مشاكل صحية مثل اضطرابات النوم وارتفاع ضغط الدم.

مستويات سكر الدم: كما ذكرت سابقًا، يمكن أن يؤثر قلة النوم في زيادة مستويات الكورتيزول ورفع مستويات السكر في الدم. هذا يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بمشاكل صحية مثل مقاومة الإنسولين وارتفاع مستويات السكر، والتطور المحتمل لمرض السكري

قلة النوم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمجموعة متنوعة من الأمراض الأخرى، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، السمنة، مشاكل الجهاز التنفسي، وتأثير سلبي على جهاز المناعة.

Hanan Diabetes Health Coach

تأثير مشاكل النوم علي الشهيه ومستويات السكر

قلة النوم يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الشهية ونمط تناول الطعام. إليك بعض التأثيرات التي قد تحدث نتيجة لعدم الحصول على كمية كافية من النوم:

زيادة الشهية: العديد من الدراسات أظهرت أن قلة النوم يمكن أن تزيد من الشهية والرغبة في تناول الطعام، خاصة الأطعمة غير الصحية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية ونسبة عالية من الدهون والسكريات.

تغير في هرمونات الشهية: يؤثر نقص النوم على هرموني الجوع والشبع (الجريلين والليبتين)، مما قد يجعل الشخص يشعر بالجوع بشكل زائد ويزيد من رغبته في تناول الطعام، خاصة الوجبات غير الصحية.

تأثير على تنظيم السكر في الدم: تقلبات في نمط النوم قد تؤثر على تنظيم مستويات السكر في الدم وإفراز هرمون الإنسولين، مما يؤثر بدوره على تنظيم الشهية ومعدل امتصاص الطعام.

بشكل عام، قد تؤدي قلة النوم إلى تغيرات في نمط الأكل والشهية، مما قد يزيد من احتمالية زيادة الوزن وتطور مشاكل صحية مثل السمنة وأمراض القلب. لذا، يُنصح بالحرص على الحصول على كمية كافية من النوم للحفاظ على توازن صحي في نمط الأكل والشهية.

مقاومة الإنسولين / حساسية الإنسولين

في تجربة على أشخاص أُصحّاء، حجّرت لمدة أسبوع النوم إلى ~5 ساعات/ليلة بدلاً من ~10 ساعات ← أولاً، حساسية الإنسولين (باستخدام الـ clamp) انخفضت بمُعدّل ≈ 11٪ ± 5.5٪. PMC

في نفس الدراسة تقريباً: باستخدام اختبار IVGTT، انخفضت حساسية الإنسولين ≈ 20٪ ± 24٪ عند تجسيدها بهذا الاختبار. PMC

في دراسة لدى نساء لاحظت: عند تقليص النوم إلى ~6.2 ساعة/ليلة لـ6 أسابيع ← ارتفعت مقاومة الإنسولين بـ≈ 14.8٪ في المجموعة كلها، وبـ≈ 20.1٪ في النساء بعد سنّ اليأس. AJMC

في دراسة عند مرضى النوع 1: ليلة واحدة فقط من النوم لساعات قليلة (4 ساعات) ← انخفضت حساسية الإنسولين بـحوالي 14-21٪. PMC

الخلاصة: حتى تقليل النوم لعدة ليالٍ فقط يمكن أن يُضعف حساسية الإنسولين بشكل ملحوظ — من عشرات النسب المئوية.

الوزن وزيادة الشهية

الأشخاص الذين يُنقصون النوم جزئياً يزيدون استهلاكهم من السعرات الحرارية بنحو 20٪ تقريباً — مع ميول لتناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات والدهون. PMC

أيضاً هناك ارتباط بين النوم القصير وزيادة خطر السمنة أو زيادة الوزن، لكن النسب تختلف كثيراً حسب الدراسة. ScienceDirect

دهون الكبد / الكبد الدهني

دراسة حديثة في كبار السن: من ينام أقل من 6 ساعات/ليلة كان لديهم ≈ 21٪ أكثر انتشاراً لمرض الكبد الدهني المُرتبط بالأيض (MASLD) مقارنة بمن ينام 6-8 ساعات. كما من ينام أكثر من 8 ساعات/ليلة كانوا لديهم زيادة ≈ 38٪. BioMed Central

دراسة أخرى وجدت أن نمط النوم "سيّء" (قصير، مضطرب) جعل خطر الكبد الدهني أعلى بـحوالي 4.2 إلى 4.3 مرات بالمقارنة مع نمط نوم "صحي". Nature

المناعة / الالتهاب

يُلاحظ أن اضطراب النوم أو قِلّته يُؤدي إلى ↑ في مؤشرات الالتهاب مثل IL-6، TNF-α، CRP. The Open Respiratory Medicine Journal

مثلاً، دراسة وجدت أن "تقلب النوم" (أي تغيّر وقت النوم/الاستيقاظ/عدد الاستيقاظ في الليل) كان مرتبطاً بارتفاع ملحوظ في الالتهاب — β ≈ 10.18 (±4.40) ، p ≈0.02. Frontiers

الكوليسترول / الدهون في الدم

هناك علاقة بين النوم القصير وبين اضطراب الدهون (ارتفاع الدهون الثلاثية، انخفاض HDL) و/أو تأثيرات سلبية على الكوليسترول، لكن النسب الدقيقة تختلف وتقل كمية الأبحاث مقارنة بالإنسولين والوزن

ماذا عن النوم العميق (Slow-Wave Sleep)

الجزء "العميق" من النوم (مراحل النوم البطيء) يُعتقد أنه مهم جداً لتنظيم الأيض وحساسية الإنسولين. PMC+1

في تجربة، إذا تمّ قمع أو تقليل النوم العميق لثلاث ليالٍ، إذ لوحظ أن الأشخاص كانوا "≈ 25٪ أقل" حساسية للإنسولين (أي أن الجسم يحتاج أكثر من الإنسولين للتعامل مع الجلوكوز) تقريباً. Wikipedia

أي: ليس فقط عدد ساعات النوم، بل "جودة النوم" وعمق النوم — فالنوم القصير أو المقطّع يقلّل من النوم العميق، ما قد يؤثّر أكثر على الأيض والمناعة.

.تأثير قلة النوم على حساسية الإنسولين

أثناء النوم الطبيعي:

بتتحسن حساسية الخلايا للإنسولين (يعني الجسم بيقدر يستخدم الجلوكوز بكفاءة).

الكبد بينظّم إنتاج الجلوكوز (gluconeogenesis) حسب الحاجة.

لكن لما النوم يقل أو يتقطع:

بيحصل مقاومة إنسولين مؤقتة من أول ليلة سهر واحدة.

الخلايا بتبطل تستجيب للإنسولين بنفس الكفاءة.

البنكرياس يفرز إنسولين أكتر علشان يوازن السكر ← ومع الوقت ده بيؤدي للإرهاق البنكرياسي.

في دراسات أظهرت إن النوم 4 ساعات فقط لمدة أسبوع قلّل حساسية الإنسولين بنسبة أكتر من 30٪.

2. الكورتيزول: هرمون التوتر اللي يرفع السكر

الكورتيزول هرمون طبيعي بيفرز صباحًا ليساعدك تصحى وينشط الجسم.

لكن لما النوم مش كافي:

بيحصل ارتفاع مستمر في الكورتيزول طول اليوم والليل.

الكورتيزول بيحفّز الكبد لإطلاق الجلوكوز في الدم (كأنه الجسم في "وضع خطر").

.

🧠 4. تفاعل الجهاز العصبي مع اضطراب النوم

قلة النوم تنشّط الجهاز العصبي الودي (Sympathetic Nervous System) — نفس النظام المسؤول عن "استجابة القتال أو الهروب".

الجسم يفرز أدرينالين ونورأدرينالين أكتر ← بيزود ضربات القلب، يرفع الضغط، ويحفّز الكبد لإفراز السكر في الدم.

ده بيخلق حالة إجهاد عصبي داخلي مزمن حتى لو الشخص مش حاسس.

🫀 5. الكبد وقت النوم ودوره الحيوي

الكبد بيشتغل بقوة أثناء النوم:

ينظّف الدم من السموم.

ينظّم تكسير الجليكوجين (مخزون السكر) حسب حاجة الجسم.

يحوّل الدهون للطاقة بهدوء في المراحل العميقة من النوم.

لكن لما النوم غير كافي:

الكبد يفضل في حالة تنبيه مستمرة (من الكورتيزول والأدرينالين).

يبدأ ينتج جلوكوز أكتر بدل ما يستهلكه ← ارتفاع سكر الدم حتى في الصيام.

تقل قدرته على تنقية السموم والدهون ← فيظهر دهون الكبد أو اضطراب الأيض.

تأثير النوم علي	التأثير الاساسي	النسبه	السبب	النتيجه
مقاومة الإنسولين (Insulin Resistance)	انخفاض حساسية الإنسولين (Insulin Sensitivity)	من 11 % إلى ↓ 25 % بعد 3-7 ليالٍ من النوم < 5 ساعات	↑ هرمون الكورتيزول + ↑ الأدرينالين + خلل في استخدام الجلوكوز بالعضلات	تؤدي حتى ليلة واحدة من النوم القليل لانخفاض في حساسية الإنسولين ≈ 14-21 %
الشهية والوزن (Appetite & Weight)	الشهية + ↑ ↑ تناول السعرات	زيادة ≈ 20 % في السعرات اليومية (خاصة الكربوهيدرات والدهون)	هرمون الشبع ↓ (Leptin) + ↑ هرمون الجوع (Ghrelin)	يؤدي إلى زيادة الوزن بمعدل 1 كجم إضافي في أسبوعين في بعض الدراسات
المناعة (Immune Function)	كفاءة المناعة + ↓ ↑ الالتهاب الداخلي	في مؤشرات ↑ الالتهاب (CRP و TNF-α و IL-6) بنسبة 10-20 %	قلة النوم تقلل من خلايا المناعة (T cells و NK cells) الفعالة	قلة النوم تقلل من خلايا المناعة (T cells و NK cells) الفعالة
دهون الكبد (Fatty Liver)	احتمالية الكبد ↑ الدهني (MASLD / NAFLD)	خطر أعلى بنسبة 21 % عند النوم < 6 ساعات و ≈ 4.2 مرات مع نوم رديء الجودة	اضطراب النوم يزيد مقاومة الإنسولين في الكبد + يحفّز تخزين الدهون فيه	حتى النوم الطويل > 8 ساعات مرتبط بارتفاع دهون الكبد بـ ≈ 38 %
الكوليسترول (Cholesterol & Lipids)	الدهون الثلاثية ↑ + ↓ HDL (الكوليسترول النافع)	ضطراب النوم يرتبط بزيادة احتمال خلل الدهون في الدم بنسبة 10-15 %	خلل في الساعة البيولوجية (Circadian Rhythm) يؤثر على إفراز إنزيمات الدهون	أثر تراكمي يزداد مع النوم القصير المزمن (< 6 ساعات)
النوم العميق (Deep Sleep / Slow-Wave Sleep)	انخفاض النوم العميق يقلل من حساسية الإنسولين بـ ≈ 25 %	النوم العميق هو المرحلة المسؤولة عن إصلاح الأنسجة وتوازن الهرمونات	قمع النوم العميق لمدة 3 ليالٍ فقط يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم الصباحي	الجودة (Depth & Continuity) أهم من عدد الساعات فقط

الحلقة المغلقة بين قلة النوم والسكري

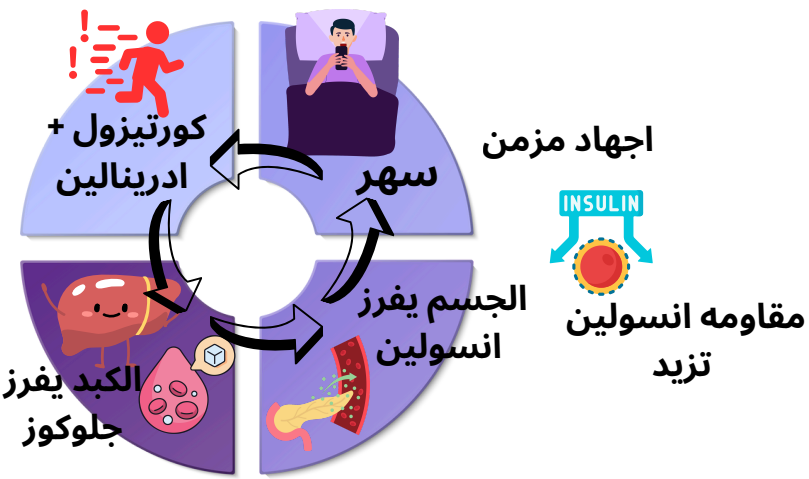
قلة النوم → ارتفاع الكورتيزول والأدرينالين.

الكبد يفرز جلوكوز أكتر → يرتفع السكر في الدم.

الجسم يفرز إنسولين أكتر → مقاومة الإنسولين تزيد.

السكر يفضل مرتفع → الجسم يدخل في إجهاد مزمن → نوم أقل جودة.

وهكذا تفضل الدائرة مغلقة إلى أن يتم كسرها بتحسين النوم أولًا.



النتيجة: ارتفاع سكر الدم حتى بدون أكل!

كمان الكورتيزول بيقلل دخول الجلوكوز للعضلات، وده يزود سكر الدم التراكمي مع الوقت.

يعني الجسم بيتصرف كأنه "تحت تهديد دائم"، حتى لو الشخص قاعد في أمان في بيته.

اسباب مشاكل النوم

مشاكل النوم تنجم عن عدة عوامل مترابطة مثل التوتر والقلق الذي يجعل الاسترخاء صعبًا، والاكتئاب الذي يسبب اضطرابات النوم. استخدام التكنولوجيا قبل النوم يعوق إنتاج الميلاتونين، بينما العادات الغذائية السيئة، كتناول الكافيين ليلاً، تؤثر سلبًا على النوم. عدم الانتظام في جدول النوم يخل بالنظام البيولوجي للجسم، والبيئة غير المريحة مثل الضوضاء أو الإضاءة الزائدة تؤثر أيضًا. هذه العوامل معًا تساهم في مشاكل النوم وتؤثر على جودة الحياة اليومية.

الاكل (الوجبات السريعه و المصنعات

التوتر

الالام الجسديه

الكافيين

الاضاءه و الشاشات

بعض الادويه

السفر

التدخين

Hanan Diabetes Health Coach

الروتين اليومي	
بنام متأخر (بعد منتصف الليل)	
بلعب في الموبايل أو بشوف شاشات قبل النوم.	
بشرب قهوة/شاي/نسكافيه بعد المغرب	
باكل وجبة تقيلة أو سناك متأخر.	
التوتر والأفكار	
دماغي مشغولة بأفكار قبل النوم	
عندي قلق أو ضغوط نفسية.	
صحى من أحلام مزعجة/كوابيس.	
نمط الحياة	
لا امارس اي رياضة أو حركة كفاية.	
لا اتعرضش للشمس/ضوء النهار.	
اخد قيلولة طويلة بالنهار.	
أسباب صحية	
بصحى كتير عشان أروح الحمام.	
.عندي شخير أو توقف تنفس (قالولي كده)	
.باخد أدوية بتأثر على النوم	

:النتيجة

لو عندك ✓ أكتر في (الجزء الأول) ← المشكلة في العادات.

لو عندك ✓ أكتر في (الجزء الثاني) ← السبب غالبًا توتر أو قلق.

لو عندك ✓ أكتر في (الجزء الثالث) ← السبب نمط الحياة.

لو عندك ✓ في (الجزء الرابع) تحتاج ستشاره طبيه

3. لخبطة هرمونات الجوع والشبع

قلة النوم تغيّر توازن هرمونين مهمين جدًا:

غريلين (Ghrelin): يزيد مع قلة النوم ← بيزود الجوع والرغبة في الحلويات والنشويات.

ليبتين (Leptin): يقل مع قلة النوم ← الإشارة بالشبع بتضعف، فالشخص يفضل يأكل حتى بعد الشبع.

النتيجة:

الجسم بيطلب طاقة سريعة (سكريات وكربوهيدرات)، فيدخل في دائرة الأكل العاطفي + اضطراب السكر + زيادة الوزن

أهم اضطرابات النوم وأسبابها:

1. الأرق (Insomnia)

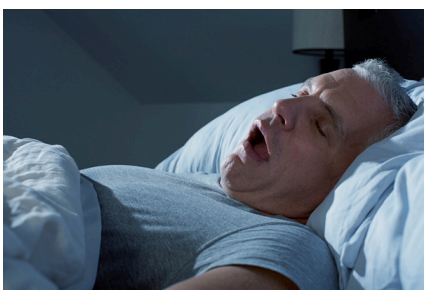
صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه، أو الاستيقاظ مبكرًا دون القدرة على العودة للنوم.

الأسباب الشائعة:

- التوتر والقلق أو التفكير الزائد قبل النوم.
- اضطراب الساعة البيولوجية بسبب السهر أو العمل الليلي.
- الإفراط في المنبهات (قهوة، شاي، نيكوتين).
- أمراض مزمنة (سكري، آلام مزمنة، اكتئاب).
- استخدام الجوال أو الشاشات قبل النوم.

2. اضطرابات التنفس أثناء النوم (Sleep Apnea)

انقطاع متكرر في التنفس أثناء النوم يؤدي إلى الشخير والإجهاد الشديد نهارًا.



الأسباب:

- زيادة الوزن وتراكم الدهون حول الرقبة.
- انسداد مجرى الهواء العلوي.
- ضعف في عضلات الحلق.

المضاعفات:

- ارتفاع ضغط الدم، اضطراب السكر،
- الصداع الصباحي، ضعف التركيز.

3. متلازمة حركة الساقين اللاإرادية (Restless Legs Syndrome)

رغبة ملحّة لتحريك الساقين أثناء الراحة، خاصة قبل النوم.

الأسباب:

نقص الحديد أو المغنيسيوم.

أمراض الكلى

أو الأعصاب الطرفية (زي الاعتلال العصبي السكري).

بعض الأدوية (مضادات الاكتئاب أو مضادات الحساسية).

3. متلازمة حركة الساقين اللاإرادية (Restless Legs Syndrome)

رغبة ملحّة لتحريك الساقين أثناء الراحة، خاصة قبل النوم.

الأسباب:

- نقص الحديد أو المغنيسيوم.
- أمراض الكلى
- أو الأعصاب الطرفية (زي الاعتلال العصبي السكري).
- بعض الأدوية (مضادات الاكتئاب أو مضادات الحساسية).

4. اضطراب الساعة البيولوجية (Circadian Rhythm Disorders)

تأخر أو تقدم في توقيت النوم والاستيقاظ عن النمط الطبيعي.

الأسباب:

- السهر المتكرر أو العمل بنظام المناوبات.
- السفر عبر مناطق زمنية مختلفة (Jet Lag).
- استخدام الشاشات ليلًا وتأخر إفراز الميلاتونين.

6. الكوابيس ونوبات الهلع الليلية (Nightmares & Night Terrors)

أحلام مزعجة متكررة أو استيقاظ مفاجئ مع فزع وخفقان.

الأسباب:

- التوتر والضغوط النفسية.
- الصدمات العاطفية السابقة.
- بعض الأدوية أو اضطرابات النوم الأخرى.
- انخفاض السكر

- **7. المشي أثناء النوم أو التحدث (Sleepwalking / Talking)**

- الوصف: سلوكيات حركية أو كلام أثناء النوم دون وعي.
- الأسباب:
- الحرمان من النوم.
- التوتر أو القلق.
- عوامل وراثية أو تناول أدوية منومة بشكل غير منظم.

أهم الهرمونات المرتبطة بالنوم والاستيقاظ:

- **الميلاتونين (Melatonin) – "هرمون النوم"**

متى يُفرز:

يبدأ إفرازه مع حلول الظلام (من الساعة 9–10 مساءً تقريبًا) ويبلغ ذروته منتصف الليل.

وظيفته:

ينظم الساعة البيولوجية وينبه الجسم إن وقت النوم قد حان.

يخفض درجة حرارة الجسم ومعدل نبض القلب لتسهيل الدخول في النوم العميق.

علاقته بالسكر:

ارتفاع الميلاتونين يقلل إفراز الإنسولين مؤقتًا — لذلك الأكل أثناء الليل يرفع السكر بسهولة.

أهم العوامل التي تؤثر على هرمون الميلاتونين

1. التعرّض للضوء (أهم عامل)

الضوء، خصوصًا الضوء الأزرق من الشاشات (الموبايل، التلفزيون، اللابتوب)، يوقف إفراز الميلاتونين.

حتى الضوء الأبيض أو الأصفر القوي في الغرفة يؤخر نومك.

الظلام الكامل أو الإضاءة الخافتة بعد المغرب تساعد الجسم يبدأ إفراز الميلاتونين الطبيعي.

2. الساعة البيولوجية غير المنتظمة

النوم في أوقات مختلفة كل يوم أو السهر لوقت متأخر يخرب توقيت إفراز الميلاتونين.

الجسم يحتاج روتين ثابت للنوم والاستيقاظ علشان يفرز الهرمون في نفس المواعيد يوميًا.

3. الكافيين والمنبهات

الكافيين (قهوة، شاي، كاكاو، مشروبات الطاقة) يمنع مستقبلات "الأدينوزين" اللي بتساعد على الشعور بالنعاس، وده يوقف الميلاتونين.

تأثير الكافيين ممكن يستمر في الجسم من 6 إلى 8 ساعات!

يعني فنجان القهوة بعد 5 مساءً = تأخير نومك بعد منتصف الليل

.

4. توقيت ونوع الطعام

الأكل الثقيل أو الوجبات الدسمة قبل النوم ترفع حرارة الجسم وتقلل إفراز الميلاتونين.

السكر الزائد والكربوهيدرات البسيطة ترفع الإنسولين اللي بدوره يخفض الميلاتونين.

العشاء الخفيف قبل النوم بـ3 ساعات هو الأفضل.

5. التوتر وارتفاع الكورتيزول

الكورتيزول هو "عدو" الميلاتونين: كل ما يزيد التوتر أو التفكير الزائد بالليل، ينخفض إفراز الميلاتونين.

لازم يكون في روتين تهدئة قبل النوم (تنفس – استحمام دافئ – كتابة مشاعر).

6. درجة حرارة الجسم والغرفة

الميلاتونين يبدأ يفرز لما درجة حرارة الجسم تنخفض طبيعيًا في المساء.

الجو الحار أو الغرف السيئة التهوية تعيق هذه العملية.

أفضل حرارة للنوم: بين 18–22 درجة مئوية.

7. الأدوية والعوامل الصحية

بعض الأدوية تقلل الميلاتونين مثل: مضادات الاكتئاب، أدوية ضغط الدم (بيتا بلوكرز)، وبعض أدوية الحساسية.

أمراض الغدة الدرقية أو الكبد ممكن كمان تؤثر على إفراز الميلاتونين.

8. التدخين والكحول

النيكوتين والكحول يضعفان مستقبلات الميلاتونين في الدماغ.

حتى كميات بسيطة منهم قبل النوم تقلل جودة النوم وتمنع الدخول في المراحل العميقة.

9. العمر

مع التقدم في العمر، ينخفض إنتاج الميلاتونين طبيعيًا من الغدة الصنوبرية، وده يفسّر ليه كبار السن بيناموا أقل وبيصحوا بدري.

لكن يمكن تعويضه بتنظيم الضوء والروتين الغذائي والنشاط البدني.

السيروتونين

السيروتونين هو المادة الأولية لتكوين الميلاتونين

يعني بدون سيروتونين كافٍ، الجسم لا يستطيع إفراز الميلاتونين، وبالتالي:

→ صعوبة في النوم

→ أو نوم سطحي غير مريح

يساعد على النوم الهادئ والمزاج المستقر

وجود السيروتونين الكافي يجعل الدماغ مستعد للانتقال من حالة النشاط إلى الاسترخاء.

ينظم دورة النوم والاستيقاظ (الساعة البيولوجية)

السيروتونين يعمل كمنسق بين الضوء، المزاج، والنوم.

في الصباح يرتفع لمساعدتك على النشاط،

وفي المساء يتحول تدريجيًا إلى ميلاتونين ليهيئك للنوم.

نقص السيروتونين يؤدي إلى:

- اضطرابات النوم (الأرق أو تقطع النوم)
- تقلب المزاج والاكتئاب
- رغبة في تناول السكريات (لأن السكر يرفع السيروتونين مؤقتًا)
- ضعف التركيز

كيف نحفّز السيروتونين طبيعيًا:

- التعرض لضوء الشمس يوميًا 20–30 دقيقة على الأقل
- ممارسة الرياضة بانتظام (خصوصًا المشي واليوغا)
- تناول أطعمة غنية بالتربتوفان مثل: البيض – المكسرات
- ممارسة التأمل والتنفس العميق
- العلاقات الإيجابية والضحك والتقدير ترفع السيروتونين طبيعيًا

💬 خلاصة:

"السيروتونين هو مفتاح النوم العميق والمزاج الهادئ،

ومن دونه لا يمكن لجسمك أن يفرز الميلاتونين ولا لعقلك أن يهدأ للنوم"

الكورتيزول (Cortisol) – "هرمون اليقظة والطاقة"

متى يُفرز:

يرتفع طبيعيًا في الصباح (من 6–8 صباحًا) ليساعدك على الاستيقاظ.

وظيفته:

يزوّد الجسم بالطاقة ويحفّز الكبد لإنتاج الجلوكوز.

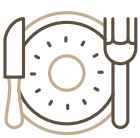
يساعد على التركيز والتنبيه.

علاقته بالنوم والسكري:

السهر أو التوتر المزمن يخلي الكورتيزول عالي طول اليوم ← يسبب مقاومة الإنسولين وارتفاع السكر الصايم.

لازم ينخفض الكورتيزول ليلًا علشان يبدأ الميلاتونين يشتغل.

- **اللبتين (Leptin) – "هرمون الشبع"**



متى يُفرز:

يزداد أثناء النوم العميق.

وظيفته:

يعطي إشارة للدماغ إن الجسم مش محتاج طعام.

يساعد في توازن الشهية وحرق الدهون.

نقص النوم = انخفاض اللبتين ← زيادة الشهية والرغبة في الأكل ليلاً.

الغريلين (Ghrelin) – "هرمون الجوع"

متى يُفرز:

يزيد عند قلة النوم أو الحرمان من النوم.

وظيفته:

ينبه الدماغ إن الجسم محتاج طعام.

يزيد الرغبة في تناول السكريات والكربوهيدرات.

قلة النوم = زيادة الغريلين + انخفاض اللبتين = زيادة الوزن وارتفاع السكر

- **هرمون النمو (Growth Hormone – GH)**

متى يُفرز:

يُفرز أثناء مراحل النوم العميق خصوصًا أول 3 ساعات من النوم.

وظيفته:

تجديد الخلايا وبناء العضلات.

تحسين حساسية الإنسولين وحرق الدهون.

قلة النوم = نقص في إفراز GH = بطء في الأيض وصعوبة في خسارة الوزن

.

- **الأنسولين (Insulin)**

علاقته بالنوم:

النوم الجيد يساعد على تحسين استجابة الخلايا للأنسولين.

الحرمان من النوم يجعل الجسم مقاومًا له، مما يرفع سكر الدم.

العلاقة ثنائية الاتجاه:

قلة النوم ترفع السكر، وارتفاع السكر يسبب اضطرابات في النوم (عطش، تبول متكرر، تعب ليلي).

- **الأدرينالين والنورأدرينالين (Adrenaline & Noradrenaline)**

وظيفتهم:

هرمونات "الطوارئ" اللي تفرزها الغدة الكظرية عند التوتر أو القلق.

علاقتهم بالنوم:

زيادة إفرازهم تمنع الاسترخاء وتؤدي إلى أرق أو نوم متقطع.

يرفعوا السكر مؤقتًا بإشارة للكبد لإطلاق الجل

الدوبامين

هو ناقل عصبي مسؤول عن التحفيز، التركيز، والمكافأة في الدماغ.

يعطيك شعور النشاط والإنجاز لما تحقق هدف أو تعمل شيء ممتع، زي إنجاز مهمة أو حتى التمرين.

علاقته بالنوم:

يرتفع في الصباح

مع شروق الشمس، يرتفع إفراز الدوبامين ليساعدك على الاستيقاظ والنشاط والتركيز.

لذلك نقص التعرض للضوء الصباحي أو قلة الحركة تقلل الدوبامين وتخليك تحس بالكسل أو الخمول.

ينخفض في الليل

مع غروب الشمس يبدأ الجسم يقلل إفراز الدوبامين ويرتفع الميلاتونين (هرمون النوم).

التوازن بينهما ضروري جدًا:

إذا ظل الدوبامين مرتفع في وقت الليل ← يحصل أرق وصعوبة في النوم.

النشاط الزائد للدوبامين

- بسبب الكافيين،
- السكر،
- الشاشات الزرقاء بالليل

يؤخر النوم ويمنع الميلاتونين من الارتفاع.

تأثير قلة النوم على الدوبامين:

العلاقة عكسية كمان!

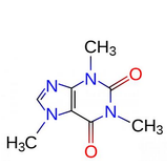
قلة النوم تقلل حساسية مستقبلات الدوبامين، فتخليك ثاني يوم:

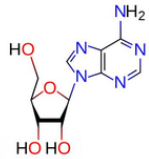
- تفتقر للحافز والتركيز
- تحس بتقلب مزاج أو خمول
- تحتاج محفزات أكثر (قهوة، سكر، سوشيال ميديا) لتعويض النقص

كيف نحافظ على توازن الدوبامين لدعم النوم:

- تعرض لضوء الصباح أول 30 دقيقة بعد الاستيقاظ
- مارس نشاط بدني معتدل يوميًا
- ابدأ يومك ببروتين كافٍ (لأن التيروزين = المادة الخام لإنتاج الدوبامين)
- تجنب الشاشات والكافيين بعد 6 مساء
- مارس التأمل أو الكتابة لتهدئة نشاط الدوبامين قبل النوم

العلاقة بين الكافيين، مستقبلات النوم، والأدينوزين





- ما هو الأدينوزين (Adenosine)؟

الأدينوزين هو مادة كيميائية طبيعية يفرزها المخ خلال اليوم،
وهي واحدة من أهم الإشارات الحيوية المسؤولة عن الشعور بالنعاس.
كلما ظلّ الإنسان مستيقظًا، تتراكم مستويات الأدينوزين في الدماغ.
هذه المادة ترتبط بمستقبلات خاصة اسمها "مستقبلات الأدينوزين"
(A1 وA2A receptors) في المخ.
لما ترتبط الأدينوزين بالمستقبلات ← المخ يبدأ يرسل إشارات بالاسترخاء والنعاس ← تمهيدًا للنوم.

- أين يأتي دور الكافيين؟

الكافيين يشبه في تركيبه الكيميائي الأدينوزين بدرجة تسمح له أن "يخدع" الدماغ!

عندما تشرب قهوة أو شاي أو مشروب طاقة،
الكافيين يدخل الدماغ ويرتبط بنفس مستقبلات الأدينوزين،
لكن من غير ما يفعّلها.
النتيجة: الأدينوزين الحقيقي ما يقدرش يرتبط بالمستقبلات،
وبالتالي المخ لا يستقبل إشارة النعاس، فتحس بالانتباه والنشاط بدلًا من التعب.

- ماذا يحدث بعد زوال مفعول الكافيين؟

بعد ساعات، يبدأ الكافيين في الانسحاب من المستقبلات.
فجأة، الأدينوزين اللي كان "ممنوع من الدخول" يتراكم بسرعة ويرتبط دفعة واحدة.
النتيجة: شعور قوي ومفاجئ بالتعب أو الخمول بعد انتهاء تأثير الكافيين (ما يُعرف بالـ "crash").

- تأثير ذلك على جودة النوم

الكافيين يقلل من كمية الميلاتونين التي يُفرزها الجسم في المساء.
كما أنه يؤخر الدخول في مرحلة النوم العميق (Deep sleep).
حتى لو نمت بعد القهوة، فالنوم بيكون أخفّ وأقل ترميمًا للجسم.

- عوامل تحدد التأثير

نصف عمر الكافيين = 5 إلى 7 ساعات (يعني بعد 6 ساعات، نصف الكمية لسه في الدم).
بعض الأشخاص عندهم بطء في تكسير الكافيين (genetic slow metabolizers) → تأثيره يستمر أكثر.

نصيحة عملية:

تجنب الكافيين بعد الساعة 2 ظهرًا.
استبدله مساءً بمشروبات مهدئة مثل النعناع أو البابونج

تأثير الموبايل على الدوبامين (Dopamine)

كل إشعار، لايك، أو فيديو جديد يفرز دفعة صغيرة من الدوبامين، وده بيدي إحساس لحظي بالمتعة والمكافأة.

لكن لما يحصل إفراز مستمر للدوبامين (زي ما بيحصل مع تصفح السوشيال قبل النوم):

المخ يفضل في وضع تنبيه وتنشيط بدل الهدوء.

الدوبامين العالي يمنع الجسم من التحول إلى موجات النوم الهادئة (Alpha → Theta → Delta).

بالتالي صعب تدخل في النوم أو تفضل نايم بعمق.

كمان يقل إنتاج السيروتونين، اللي هو أساس تكوين الميلاتونين أصلًا!

تأثير طويل المدى:

تقليل الحساسية الطبيعية لمستقبلات الدوبامين (Dopamine Desensitization)

ضعف الدافع صباحًا، تقلب المزاج، وصعوبة التركيز.

- الضوء هو "الموجّه الرئيسي" للساعة البيولوجية

جسمنا فيه ساعة داخلية اسمها النواة فوق التصالبية (Suprachiasmatic Nucleus – SCN) موجودة في المخ، وهي بتشتغل زي "المدير التنفيذي" للنوم والاستيقاظ.

الساعة دي بتضبط وقتها بناءً على كمية ونوع الضوء اللي بتوصل للعين، خصوصاً الضوء الأزرق اللي بييجي من الشمس أو الشاشات.

في الصباح:

أول ما تتعرضي لضوء النهار (خصوصاً خلال أول 30-60 دقيقة بعد الاستيقاظ)،

بيبعث المخ إشارات لتقليل إفراز الميلاتونين وزيادة الكورتيزول الطبيعي.

النتيجة:

تحسين المزاج والطاقة.

زيادة التركيز.

ضبط إيقاع الساعة البيولوجية لباقي اليوم.

كمان الجسم "يسجّل" وقت الاستيقاظ ده، وبعد حوالي 14-16 ساعة يبدأ يفرز الميلاتونين استعداداً للنوم.

.

نصيحة عملية:

- التعرّض لـ10–15 دقيقة من ضوء النهار كل صباح (من الشباك أو في البلكونة أو أثناء المشي الصباحي) يساعد على نوم أعمق في الليلفي المساء:
- مع غروب الشمس، يقل الضوء الطبيعي ← يبدأ الجسم يفرز الميلاتونين تدريجياً.
- لكن لو في ضوء قوي أو شاشات (موبايل، لابتوب، تلفزيون)،
- فالعين بتستقبل الضوء الأزرق ← المخ يعتقد إن الوقت مازال نهارًا ← يتوقف إفراز الميلاتونين ← صعوبة في النوم أو نوم سطحي.

نصيحة عملية:

- قبل النوم بساعتين قلل من استخدام الشاشات أو استخدمي "فلتر الضوء الأزرق".
- استخدمي إضاءة دافئة أو خافتة في المساء.
- ضوء الشموع أو اللمبة الصفراء يساعد الجسم يدخل في "مزاج النوم"

- الأمعاء عندها "ساعة" زي المخ

مش بس المخ اللي عنده ساعة بيولوجية، كمان القناة الهضمية عندها ساعة خاصة تنظم:

إفراز العصارات الهضمية

حركة الأمعاء

امتصاص العناصر الغذائية

والتواصل مع المخ عبر العصب الحائر (Vagus nerve)

يعني باختصار: جهازك الهضمي يعرف الوقت!

وبيشتغل بأداء أعلى في النهار، وأبطأ في الليل

الأكل في التوقيت الغلط = إرباك للساعة الداخلية

الأكل بعد الساعة 9 أو 10 بالليل بيبعث إشارة "نهار كاذبة" للجسم.

النتيجة:

ارتفاع السكر بالليل

بطء الهضم

اضطراب في إفراز الميلاتونين

وتقطع النوم أو أرق منتصف الليل

السبب العلمي:

في الليل بيقل تدفق الدم للجهاز الهضمي لأن الجسم بيحوّله للدماغ والعضلات للإصلاح والتجديد، فالأكل في الوقت ده يسبب تخمّر وغازات وثقل

القيلولة

من أفضل "أدوات إعادة الشحن" للجسم والعقل إذا تمّت في الوقت المناسب وبالمدة المناسبة، لأنها تساعد على تحسين التركيز، والمزاج، والأداء العقلي، وحتى توازن الهرمونات مثل الكورتيزول والأنسولين.

إليك التفاصيل

🕒 **الوقت المناسب للقيلولة**

أفضل وقت بين الساعة 1 و 3 ظهرًا

في هذا الوقت يبدأ الجسم طبيعيًا في الانخفاض في مستوى اليقظة والطاقة بسبب الساعة البيولوجية وانخفاض درجة حرارة الجسم قليلًا.

تجنّبي القيلولة بعد الساعة 4 أو 5 عصرًا لأنها قد تؤثر على نوم الليل وتجعل من الصعب الدخول في نوم عميق ليلاً.

أنواع القيلولات

قيلولة الطاقة (Power Nap)

المدة: 10 إلى 20 دقيقة.

الفائدة: تزيد الانتباه والتركيز دون الإحساس بالكسل بعد الاستيقاظ.

مناسبة للأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم ليلاً أو يحتاجون دفعة سريعة للطاقة.

قيلولة الإبداع أو المزاج (Creative Nap)

لمدة: 30 دقيقة.

الفائدة: تحسّن المزاج والإبداع وتزيد من الذاكرة قصيرة المدى.

قد يشعر البعض بخمول بسيط بعدها، لذا يُفضّل ترك وقت قصير بعدها قبل العودة للنشاط.

قيلولة الذاكرة أو التعلم (Memory Nap)

المدة: 60 دقيقة.

الفائدة: تعزّز عمليات التعلم وتثبيت المعلومات في الذاكرة.

مفيدة للطلاب أو من يتعلم مهارات جديدة.

قيلولة التعافي العميق (Full Sleep Cycle Nap)

المدة: 90 دقيقة تقريبًا (دورة نوم كاملة).

الفائدة: تعيد ضبط الدماغ بالكامل، وتساعد في تحسين المزاج، والإبداع، وتقليل التوتر.

مناسبة إذا لم تنم جيدًا في الليلة السابقة.

نصائح لقيلولة فعّالة

- اجعلها في مكان مظلم وهادئ وبارد قليلًا.
- استخدم منبّهًا لتحديد المدة.
- لا تشرب كافيين قبلها بساعتين على الأقل.
- بعد الاستيقاظ، تحرّك قليلاً أو اغسل وجهك لتقليل الخمول.

عندما نأكل أطعمة غنية بالكربوهيدرات فقط مثل الكيك أو العصير:

يدخل السكر بسرعة إلى الدم.

يفرز الجسم الإنسولين ليسحب الجلوكوز إلى الخلايا.

يؤدي ذلك إلى ارتفاع ثم انخفاض مفاجئ في سكر الدم.

هذه التقلبات تسبب:

تعب وإرهاق.

اضطراب في الهرمونات العصبية (الدوبامين، السيروتونين، GABA).

صعوبة في النوم ليلاً.

كيف تعرف أن اضطراب سكر الدم يؤثر على نومك؟

اسأل نفسك

- هل تستيقظ في الساعة 2 أو 3 فجراً بانتظام؟
- هل تستيقظ جائعاً أو تبحث عن وجبة خفيفة ليلية؟
- هل تشعر بدوخة أو جوع شديد عند الاستيقاظ؟

السبب العلمي:

عندما ينخفض السكر في الدم أثناء النوم،

يرتفع الكورتيزول والأدرينالين لرفع السكر مجددًا — وهما نفس الهرمونات التي توقظك صباحًا.

لذلك، قد تستيقظ فجأة في منتصف الليل وكأن جسمك في حالة طوارئ.

اختبار بسيط: تناول ملعقة من المكسرات أو البذور قبل النوم.

إذا تحسّن نومك، فغالبًا السبب هو عدم توازن سكر الدم

تأثير الرياضة على النوم عمومًا

الرياضة واحدة من أقوى الأدوات لتحسين جودة النوم لأنها:

ترفع إفراز السيروتونين (Serotonin) والإندورفين (Endorphins)، وهما يساعدان على الاسترخاء والمزاج الجيد.

تخفّض مستويات الكورتيزول (Cortisol) بمرور الوقت.

تعزز عمق النوم (Deep Sleep) وتحسن كفاءة دورة النوم (Sleep Efficiency).

توازن إيقاع الساعة البيولوجية (Circadian Rhythm)، خصوصًا عند الانتظام في وقت محدد.

أولًا: ضوء الموبايل وتأثيره على النوم

📱 شاشة الموبايل (وكذلك التابلت والكمبيوتر) تصدر ضوء أزرق (Blue Light)

وده بيأثر على الغدة الصنوبرية (Pineal Gland) المسؤولة عن إفراز هرمون الميلاتونين (Melatonin)،

وهو الهرمون الأساسي اللي بيساعد الجسم يعرف إن "وقت النوم حان".

🔹 لما تتعرض للضوء الأزرق خصوصًا بين 8 – 11 مساءً:

بيتأخر إفراز الميلاتونين.

الجسم يفضل في وضع اليقظة بدل الاسترخاء.

بتقل جودة النوم ومدة Deep Sleep اللي مسؤولة عن ترميم الخلايا وتنظيم السكر والمناعة.

أحيانًا يحصل تأخير في النوم من 1 إلى 2 ساعة بدون ما الشخص يحس.

🔹 دراسات وجدت إن:

استخدام الموبايل قبل النوم بـ 1 ساعة يقلل إفراز الميلاتونين بنسبة تصل إلى 20–30%

ويؤخر الدخول في النوم بمعدل 40–60 دقيقة.

أهم النصائح لنوم صحي

Hanan
Diabetes
Health
Coach

الروتين اليومي

- النوم و الاستيقاظ في موعد ثابت تقريبا يوميا
- التعرض لضوء الشمس قدر الامكان بعد الاستيقاظ مباشره مده 15 دقيقه
- عمل التمارين الرياضيه في نفس الموعد من اليوم
- عدم اخذ قيلوله طويله خلال اليوم (القيلوله من 10 -15 دقيقه)
- روتين مسائي يهئ الجسم علي النوم (سيتم ذكره لاحقا)مثل دخول الحمام قبل النوم و الاستحمام و ارتداء ملابس للنوم

مكان النوم

- السرير يفضل ليس مقابل المرأه
- المرتبه و الوساده مريحين
- الغرفه مظلمه (ستائر ثقيله تحجب اي ضوء) في حال عدم و جود الستائر يستخدم غطاء العين
- درجه الحراره مناسبه
- لا يوجد اي ضوضاء او اصوات اثناء النوم (ممكن وضع سماعات للاذن)

الاطعمه و المشروبات

- أخر وجبه قبل النوم ب 3 ساعات
- يفضل اخر موعد لتناول القهوه و المشروبات الغنيه بالكافين و الشوكلاته قبل النوم ب 7 ساعات
- اخر موعد للقهوه من الساعه 2-3 عصرا
- عدم تناول الاطعمه المصنعه
- سيتم تناول النظام الغذائي بالتفصيل اثناء الدوره

Hanan Diabetes Health Coach

الاضاءات

- التعرض للاضاءه الموبايل له تاثير علي النوم لذلك فعل خاصيه الضوء الازرق للموبايل او خاصيه الليل
- اترك التصفح علي الموبايل او الشاشات قبل النوم بنصف ساعه

الرياضه

- يفضل ممارسه الرياضه صباحا او فتره النهار
- عدم ممارسه الرياضه قبل النوم ب 6 ساعات
- في حال ممارسه الرياضه ليلا لاتكون رياضه عاليه الشده و انهاء الرياضه ببعض نمارين التهديه و الاسترتشات او اليوجا

الافكار و المشاعر

- كتابة الأفكار والمشاعر في دفتر يوميات قبل النوم يمكن أن يساعد في تفريغ العقل من الأمور المقلقة.
- ممارسه الامتنان
- عمل خطه اليوم التالي
- تمارين التنفس
- تاملات النوم (يوجد تطبيقات عديده)

Hanan Diabetes Health Coach

مكملات تساعد علي النوم

- **مشروب الاشوجندا قبل النوم بساعه لنوم عميق**
- **مشروبات مثل اللافندر و الكامولينا و شاي الميليسا**
- **حمام ماء دافئ او وضع الاقدام في اناء ماء دافئ مع ملح انجليزي EPSOM SALT**
- **مكمل ماغنسوم سترات**
- **الاطعمه المخمره و اللوز و عصير الكرفس**
- **فيتامين D**
- **زيت اللافندر للتهدئه**

الرجوع الي طبيبك المعالج قبل تناول اي مكملات او ادويه

Hanan Diabetes Health Coach

مشروب الأعشاب للنوم العميق

إذا كنت تبحث عن مشروب طبيعي يساعد على الاسترخاء والنوم بعمق دون أدوية، فإليك أكثر الخيارات فعالية مدعومة بالدراسات

1. شاي البابونج (Chamomile Tea)

يحتوي على الأبيجينين، وهو مركب يرتبط بمستقبلات معينة في الدماغ تساعد على تهدئة الجهاز العصبي.

يخفف القلق ويساعد على النوم العميق.

🕐 الوقت المناسب: كوب قبل النوم بـ30 دقيقة.

2. شاي اللافندر (Lavender Tea)

رائحته وحدها تساعد على خفض معدل ضربات القلب وتهدئة العقل.

يخفف التوتر ويحسّن جودة النوم العميق (مرحلة الـREM).

يمكن أيضًا استنشاق بخار الشاي أثناء شربه لمزيد من الاسترخاء.

3. **شاي المليسة أو بلسم الليمون (Lemon Balm)**

من عائلة النعناع وله تأثير مهدّئ على الجهاز العصبي.

يساعد على تقليل الأرق الناتج عن القلق أو التفكير الزائد.

يمكن خلطه مع البابونج أو النعناع لنتيجة أقوى.

4. شاي الناردين (Valerian Root)

أحد أقدم الأعشاب المستخدمة لتحسين النوم.

يساعد في زيادة مستوى GABA في الدماغ، مما يقلل التوتر ويسهّل الدخول في نوم عميق.

طعمه قوي، لذا يمكن خلطه مع النعناع أو اللافندر لتحسين المذاق.

خلطة أعشاب النوم العميق (وصفة منزلية):

في كوب ماء مغلي أضيفي:

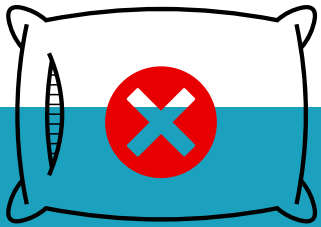
نصف ملعقة صغيرة بابونج

نصف ملعقة صغيرة لافندر

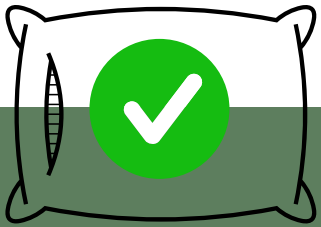
رشة مليسة

اتركيها 5–7 دقائق وغطّي الكوب حتى تحتفظ بالزيوت الطيّارة

🕒 اشربيها قبل النوم بـ30–40 دقيقة، مع إضاءة خافتة وتنفس هادئ، وستلاحظين فرقًا واضحًا في جودة النوم



- لا تاخذ قيلوله فترات طويله نهارا
- لا تنام مع وجود اضاءه اوضوضاء
- لا تستخدم المحمول
- لا تأكل مباشره قبل النوم اكلات دسمه او مصنعه
- لا تضع التلفاز في غرفه النوم
- لا تشرب القهوه او مشروبات غنيه بالكافيين



- نفس موعد النوم و و الاستيقاظ يوميا تقريبا
- دخول الحمام
- ملابس مريحه
- درجه حراره مناسبه
- وساده و مرتبه مريحه
- تناول مشروبات تساعد علي النوم
- الامتنان
- تمارين التنفس و الاسترخاء

Hanan Diabetes Health Coach

ممارسه الامتنان من الادوات
لتقليل التوتر و مساعدتك علي النوم

اطبع الورقه التاليه عده نسخ و داوم علي ممارسه
الامتنان و ستلاحظ الفرق

Hanan
Diabetes
Health
Coach

الامتنان

3 نعم ممتن لوجودهم

قول كلمه حلوه لنفسك

حدث سعيد

اشخاص ممتن لوجودهم

قدرات نفسك تكون عندك

رسالتك غدا

قدرات نفسك تكون عندك

Hanan Diabetes Health Coach

خاتمة الكتيب

النوم ليس مجرد راحة بعد يوم طويل، بل هو أهم دواء ربّاني وهبه الله لجسمك ليشفى ويُجدد طاقته ويستعيد توازنه الطبيعي.

ففي كل ليلة، يعمل جسدك في صمت لإصلاح الخلايا، وتنظيم الهرمونات، وتصفية الذهن من الضغوط.

تذكّر دائمًا أن يومك يؤثر في نومك، ونومك يؤثر في يومك.

اختياراتك من طعام، حركة، وضغط نفسي تصنع جودة ليلك، وجودة ليلك تصنع صفاء يومك.

فامنح نفسك الحق في نومٍ عميق،

لأنك حين تنام جيدًا ... تبدأ كل يوم من جديد بطاقة، ووضوح، وراحة حقيقية.

م/ حنان فوزي