



ماذا يمكنك أن تفعل من أجل ليلة نوم هانئة؟



نصائح للأطفال من معهد فيينا لصحة المرأة والرجل

إنه أمر مهم أن تنام جيدًا!

عندما ننام جيدًا، فإننا سنحصل في اليوم التالي على المزيد من الطاقة، ونشعر بتحسن وارتياح أكبر. ستجد في هذه الصفحة نصائح للنوم بشكل أفضل. وستجد في الصفحة الخلفية نصائح ضد الخوف والكوابيس.

اقرأ هذا الملصق لتتعلم كيف تنام بشكل أفضل!



تمرين "الأشياء الجيدة الثلاثة"

سيساعدك هذا التمرين على الذهاب إلى النوم بمشاعر جيدة.

كل يوم وقبل الذهاب إلى النوم ، فكر في:

ما هي الأشياء الثلاثة الجيدة التي أشعر بالامتنان لها هذا اليوم؟

على سبيل المثال:

1. أنا لعبت مع صديق أو صديقة.
2. أنا حصلت على مدح في المدرسة.
3. أنا داعبت كلب لطيف.

إذا لم يخطر ببالك شيء مشابه على الفور، فاستمر في التفكير في يومك. بالتأكيد سوف يخطر في بالك شيء ما!

طقوس ليلة سعيدة

للنوم بشكل أفضل، يمكنك محاولة القيام بنفس الأشياء كل يوم قبل النوم. هذا ما يسمى "طقوس".

طقوسك الليلية الجيدة
يمكنك تجميعها بنفسك!

من المهم ، قبل ذهابك إلى النوم بساعة، يُفضل ألا تنظر إلى هاتفك الخليوي أو التلفزيون أو أي جهاز مشابه.

فكر: ما الذي أفعله دائمًا قبل أن أذهب إلى النوم؟

على سبيل المثال:

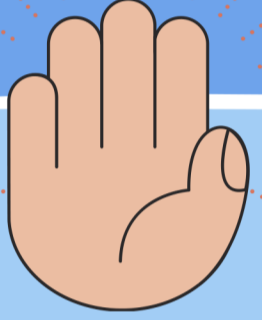
1. أضع هاتفي بعيدًا.
2. أفرّش أسناني.
3. أرتدي بيجاماتي.
4. أتمنى للجميع ليلة سعيدة.
5. أشعل ضوء الليل الخاص بي.
6. أرقد في السرير.
7. أقوم بتمرين "الأشياء الجيدة الثلاثة".

ماذا يمكنك أن تفعل تجاه القلق والكوابيس؟



الغرض الذي أعتبره مصدر أمان بالنسبة لي

ابحث عن غرض (شيء) يذكرك بأنك بأمان، مثل حيوان محشو أو صورة. ضع هذا الغرض الخاص بك بحيث يمكنك رؤيته بوضوح عندما تكون مستلقياً على السرير. إذا استيقظت في الليل، على سبيل المثال بعد كابوس، أو إذا كنت قلقاً، انظر إلى هذا الغرض وذكّر نفسك أنك بأمان.



إشارة التوقف!

في بعض الأحيان يكون لدينا أفكار لا تجعلنا بحالة جيدة. على سبيل المثال، يفكر الفرد بشكل مستمر في أمر ما سيء حدث لمرة واحدة، أو يشعر الفرد بالقلق عندما لا تسير الأمور بشكل جيد مع الأشخاص الذين يحبهم. مثل هذه الأفكار يمكن أن تمنعنا من النوم. نشعر أحياناً أننا لم نعد قادرين على التحكم في أفكارنا.

عندما يحدث هذا معك، يمكن أن يساعدك أن تقول حول هذه الأفكار:
قف.. توقف! لا للمتابعة!

هز الجسم!

تهز الكلاب والحيوانات الأخرى نفسها عندما تكون متحمسة. هذا يسمح لهم بالهدوء مرة أخرى. ربما رأيت كلباً يهز نفسه بعد لعبة عنيفة!

في بعض الأحيان يمكن أن يساعدك ذلك في التخلص من كل القلق والتوتر! إذا كنت خائفاً أو متحمساً للغاية، على سبيل المثال بعد كابوس، فإن القيام بهز نفسك يمكن أن يفيدك.



إذا كنت تشعر بأنك بحالة سيئة في كثير من الأحيان أو لديك كوابيس، يجب أن تتحدث مع شخص بالغ عن ذلك.

الحديث عن ذلك يمكن أن يساعد!

يوجد في مشروع NEDA أشخاص يمكنهم التحدث إليك عن مشاكلك حتى تشعر بتحسن مرة أخرى. نرحب بوالديك للاتصال وتحديد موعد لك!