

# طرق تساعدك فى العودة للنوم بهدوء بعد الاستيقاظ بسبب القلق



الأربعاء 24 مايو 2023 03:52 م

يمكن أن يؤدي الاستيقاظ مع القلق في منتصف الليل إلى اضطراب نومك، عندما تحول النوم مجدد بعدما قمت مستيقظًا من القلق قد تواجه مشكلة في العودة للنوم، والقلق والنوم مرتبطان ارتباطًا وثيقًا . يمكن أن يؤدي القلق إلى تفاقم اضطرابات النوم ، مثل الأرق - عدم القدرة على النوم والاستمرار في النوم لكن صعوبة النوم يمكن أن تؤدي أيضًا إلى تفاقم القلق وفي كلتا الحالتين ، فإن اتخاذ خطوات لإدارة تلك المخاوف الليلية يمكن أن يساعدك على العودة إلى النوم وتحسين صحتك العامة، وفقا لما نشره موقع health يمكن لأحداث الحياة المجهدة والقلق أن تجعل عقلك أكثر نشاطًا من المعتاد ويؤدي إلى حالة عقلية وعاطفية متصاعدة تسمى فرط اليقظة . ونتيجة لذلك ، فإن استجابتك للقتال أو الهروب - أو كيف يتفاعل جسمك تلقائيًا مع الأحداث المجهدة - يمكن أن تفقد التوازن يمكن للعديد من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق أو التوتر أن تثير صعوبات النوم أو تزيدها سوءًا وتشمل هذه: استراتيجيات تساعد في إدارة القلق والتوتر:

التأمل: يمكن أن تساعدك تمارين التنفس العميق والتخيل على الاسترخاء يتضمن هذا عادةً الشهيق والزفير ببطء مع التركيز على أنفاسك وتخيل مكان هادئ وهادئ

تمارين: تظهر الدراسات أن النشاط البدني يمكن أن يقلل من أعراض اضطرابات القلق . يمكن أن يؤدي التمرين المنتظم في الصباح وبعد الظهر إلى تحسين النوم أيضًا

إدارة مهامك: قد يكون من المفيد تدوين ما عليك القيام به خلال اليوم قسّم تلك المهام المجهدة إلى خطوات أصغر يسهل التحكم فيها حاول إعطاء الأولوية لوقتك مع الأشياء المهمة

أنشطة الاسترخاء: استرخ من اليوم واستعد للنوم مع روتين ما قبل النوم من أنشطة الاسترخاء جرب الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو كتابة اليوميات أو الاستحمام

إعادة توجيه قلقك: يمكن أن يساعدك الانخراط بشكل أكبر في مجتمعك ، مثل التطوع أو مجرد مد يد العون لجارك ، في إبعاد عقلك عن التوتر والقلق