

## الاستمتاع بنوم ليلة هائى GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

مع تقدّمك في السن تحتاج لفترة نوم أقصر. ولكن فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على النوم:

- أعدّ روتيناً خاصاً وافعل الأشياء ذاتها دائماً قبل الذهاب للنوم.
- لا تأخذ قيلولة خلال النهار، ومارس أكبر قدر من الأنشطة خلال النهار.
- استفسر من طبيبك أو الصيدلي عما إذا كانت أية أدوية تتعاطاها الآن يمكن أن تؤثر على نومك. من الأمثلة على هذه الأدوية Catapres، Dilatrend، Sotacor، Betaloc، Inderal، Serepax، Indocid، Theo-dur، Aurorix، Zoloff، Aropax، Prozac، Efexor وبعض أدوية نزلات البرد أو الإنفلونزا (التي تحتوي على pseudo-ephedrine).
- تجنّب أكل أية أطعمة دسمة وغنية بالتوابل في الليل، لكن لا تذهب للنوم وأنت جائع.
- من المستحسن شرب كوب من الحليب الفاتر قبل الذهاب للنوم. أما الشاي والقهوة والكافوكولا والكوكاكولا والسجائر فيمكن أن تعيقك عن النوم.
- مارس التمارين خلال النهار ولكن ليس مباشرة قبل الذهاب للنوم.
- اجعل غرفة نومك مريحة بأقصى ما يمكن، وخفّف الضوء والضجيج. وحاول المحافظة على استمرار تهوية الغرفة.
- حافظ على دفء قدميك وأنت في السرير. ومن المهم أن تتأكد من أن الفراش والوسادة تؤمّنان لك أكبر قدر ممكن من الراحة.
- إن العصبية أو القلق أو المخاوف بشأن الأمور العائلية والمالية يمكن أن تؤثر على النوم. تحدث إلى طبيبك عن الحصول على مساعدة أو استفسر عن عيادات النوم.
- لمساعدتك على الاسترخاء، استمع لشيء من الموسيقى المهدئة (يمكنك استئجار الأقراص أو الأشرطة من مكتبك العامة المحلية). ويساعدك ذلك أيضاً في كبت أي ضجيج خلفي.

## الحبوب المنومة

يمكن أن يفيد أخذ حبة منومة من حين لآخر أثناء وجود أزمة أو خلال المرض، لكن الحبوب المنومة قد تؤدي إلى مشاكل. ففكر بانتباه قبل البدء بأخذ الحبوب المنومة وابتح الأمر مع طبيبك لأنها قد تؤدي إلى الإدمان. أما إذا استعملتها، فاسأل طبيبك أو الصيدلي عن تحفيها تدريجياً. لا تتوقف عن أخذها فجأة. يمكنك طلب حبوب بدلاً من برشامات لأن الأولى يمكن قصها بسهولة إلى نصفين إذا رغبت في تخفيف الجرعة.

تشمل التأثيرات الجانبية لاستخدامها على المدى الطويل ما يلي:

- فقدان التوازن
- مشاكل في الذاكرة
- صعوبة في التفكير بوضوح
- سلس البول
- تغيّرات في الشعور والعواطف
- تغيّرات في الشخصية

إذا كنت بحاجة لمزيد من المساعدة استفسر من طبيبك أو من خدمة معلومات الكحول والمخدرات (ADIS) التي تقدم خدمة معلومات مكتومة على مدار الساعة. اتصل على الرقم 9361 8000 (02) أو على الرقم المجاني 1800 422 599 للاتصال من المناطق الريفية.



شكر وتقدير:

رسم الكايكاتور "أنت والحبوب المنومة" مقدمة 1991 Tranx Vic Health