

ماذا تفعل عند وجود مشكلات في النوم؟

يعاني كثير من المصابين بالسرطان من صعوبة في النوم. لكن النوم ضروري لصحة الجسم والعقل، ولتحسين المزاج والشعور العام بالراحة. ولهذا السبب، فإن اتباع روتين نوم جيد أو ما يُعرف بالنوم الصحي يُعدّ أمرًا مهمًا.

- أخذ قيلولات كثيرة خلال النهار، مما قد يؤثر في نومك ليلاً
- الشعور بالحر أو البرد الشديد، أو الحاجة المتكررة لاستخدام الحمام، أو المشي أثناء النوم، أو الكوابيس، أو نوبات الفزع الليلي
- وقد تكون تغيّرات النوم مؤقتة، أو قد تستمر لأشهر أو حتى لسنوات بعد انتهاء علاج السرطان.

قد تؤثر مشكلات النوم في جوانب عديدة من حياتك، وقد تجعل من الصعب عليك:

- الاعتناء بنفسك وبعائلتك
- الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية أو الهوايات

كيف يتم التعامل مع مشكلات النوم؟

تختلف مشكلات النوم كثيراً من شخص لآخر. ابدأ بوصف الأعراض التي تعاني منها لفريق الرعاية الصحية المعالج لك، فذلك سيساعدهم على تحديد أفضل طريقة للتعامل مع مشكلتك.



وقد يقترح فريق الرعاية الصحية أن تلتقي باختصاصي في اضطرابات النوم. ويمكن لاختصاصي النوم أن يساعدك على معرفة سبب صعوبة النوم لديك. اسأل فريق الرعاية الصحية عن إحالة إلى مختص إذا لزم الأمر.

تشمل بعض الطرق الشائعة للتعامل مع مشكلات النوم المرتبطة بالسرطان ما يلي:

- علاج الآثار الجانبية للسرطان أو لعلاجها
- العلاج السلوكي المعرفي للمساعدة في تقليل القلق المرتبط بالنوم
- أساليب الاسترخاء، مثل تمارين التنفّس المركّز، أو التأمل، أو اليقظة الذهنية
- الأدوية

ما أسباب مشكلات النوم؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى مشكلات في النوم لدى المصابين بالسرطان. فبعض هذه الأسباب مرتبط بالسرطان نفسه، بينما لا يرتبط بعضها الآخر به مباشرة.



ومن الأمور التي قد تسبّب مشكلات في النوم ما يلي:

- بعض علاجات السرطان، بما في ذلك بعض العمليات الجراحية، والعلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي
- بعض الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان أو حالات صحية أخرى
- القلق، أو التوتر، أو الاكتئاب
- العادات اليومية، مثل عدم ممارسة نشاط بدني كافٍ خلال النهار
- الآثار الجانبية الناتجة عن السرطان أو عن علاجه، ومنها:
 - الألم
 - الحمى
 - الغثيان والتقيؤ
 - حرقة المعدة
 - تشنّجات الساقين
 - التعرّق الليلي أو الهبات الساخنة
 - ضيق في التنفّس

ما هي بعض مشاكل النوم الشائعة؟

تشمل بعض مشكلات النوم الشائعة لدى المصابين بالسرطان ما يلي:

- الشعور بالحاجة إلى الراحة والنوم أكثر من المعتاد



- صعوبة في الدخول في النوم أو الاستمرار فيه (الأرق)
- النوم لفترات طويلة جداً، مما قد يؤثر في قدرتك على أداء أنشطتك خلال النهار

- خذ قيلولات قصيرة خلال النهار عند الحاجة (٣٠ دقيقة أو أقل) لتقليل تأثيرها في نوم الليل.
- احرص على أن تكون أغطية السرير نظيفة، ومثبتة جيداً، واجعلها مفرودة قدر الإمكان (خالية من التجاعيد)
- اتبع روتيناً هادئاً قبل النوم، مثل القراءة أو أخذ حمام دافئ.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



أخبر فريق الرعاية الصحية بمشكلات النوم التي تعاني منها. سيشرح عليك الفريق أسئلة حول عادات نومك للمساعدة في تحديد سبب هذه المشكلات. وسيهتمون بمعرفة متى بدأت تلاحظ التغيرات، وما الذي تجد صعوبة فيه، وما الذي يجعل نومك أسوأ أو أفضل. ستساعد هذه المعلومات فريق الرعاية الصحية على تحديد سبب مشكلات النوم ووضع خطة مناسبة للمساعدة في تحسين نومك.

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في تحسين نومك؟



هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التعامل مع مشكلات النوم، من بينها:

- احتفظ بمذكرة للنوم. إن تتبّع أوقات النوم والاستيقاظ، وأمط النوم، والقيلولات قد يساعدك على فهم أسباب مشكلات النوم لديك. ويمكن لشخص يعيش معك أو يرافقك ليلاً أن يساعد أيضاً في ملاحظة هذه الأمور.
- اذهب إلى النوم واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم.
- حاول ممارسة بعض التمارين الرياضية مرة واحدة على الأقل يومياً؛ فحتى المشي لفترة قصيرة قد يكون مفيداً.
- تجنّب الكافيين بعد منتصف بعد الظهر - أو أبكر من ذلك إذا كان يؤثر في نومك.
- تجنّب الكحول والنيكوتين.
- خصّص مكاناً هادئاً للراحة في الوقت نفسه من كل يوم.

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345. نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

