

## تحسين عادات النوم أثناء جائحة مرض (COVID-19)

تؤثر جائحة مرض (COVID-19) على جميع سكان نيويورك الذين يعانون من مشاعر الفقد والحزن وعدم اليقين والخوف من الفيروس. نتيجة لذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والتي يمكن أن تسبب صعوبة في النوم، بما في ذلك صعوبة في الدخول في مرحلة النوم أو البقاء نائمًا أو الاستيقاظ غير المتعمد مبكرًا. يتعامل العديد من الأشخاص أيضًا مع الصدمات الحديثة و/أو المستمرة المتعلقة بالعنصرية والتمييز ووحشية الشرطة أو غيرها من المظالم التي قد تساهم في حدوث الاكتئاب والقلق ومشاكل النوم ذات الصلة.

إن عادات النوم الجيدة مهمة للصحة العامة. يحتاج معظم الأشخاص البالغين إلى سبع أو ثماني ساعات من النوم في الليلة، ولكن قد يحتاج آخرون إلى أكثر من ذلك أو أقل. يمكن أن يكون لقلة النوم تأثير سلبي على سلامتك العقلية والجسدية.

### نصائح لتحسين عادات النوم

إليك بعض النصائح إذا كنت تواجه صعوبات في النوم:

- اجعل لنفسك روتين نوم.
- تجنب الاستلقاء أو القيلولة خلال ساعات النهار.
- قلل من كمية الكافيين التي تشربها (مثل القهوة والشاي والصودا ومشروبات الطاقة) وتجنب شرب الكافيين بعد الظهر.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتناول أي أدوية بدون وصفة طبية أو مكملات صحية والتي يمكن أن تؤثر على نومك.
- قلل كمية الكحول التي تشربها أو النيكوتين الذي تستخدمه.
  - إذا كنت تدخن سجائر عادية أو إلكترونية، فكر في الإقلاع عن التدخين. تفضل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "NYC Quits" (الإقلاع في NYC) أو اتصل برقم 311.
- زد من نشاطك البدني عن طريق الحركة أكثر والجلوس أقل—اختر [الأنشطة التي تسمح بالتباعد الجسدي](#) الذي لا يقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) إذا خرجت من المنزل.
- احرص على الاستيقاظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم (بما في ذلك إجازة نهاية الأسبوع)، حتى إذا واجهت صعوبة في النوم في الليلة السابقة.
- مارس تقنيات الاسترخاء قبل النوم.
- تأكد من الذهاب إلى الفراش عندما تكون متعبًا وجاهزًا للنوم.
- تجنب استخدام أي شاشات (مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحية) أو مشاهدة التلفزيون في السرير.
- تجنب مراقبة الساعة وقم بتغطيتها أو إخفائها إذا لزم الأمر.

إذا كنت لا تزال تواجه صعوبة في النوم بعد محاولة تنفيذ هذه النصائح، فتحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك أو تواصل مع:

- خدمة NYC Well، وهي عبارة عن خط هاتفي سري للمساعدة يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، وهو مزود بمستشارين مدربين. ويمكنهم تقديم استشارات سريعة وإحالات إلى مقدمي الرعاية، وذلك بأكثر من 200 لغة. اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو قُم بالردودشة عبر الرابط [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- خط المساعدة للدعم الانفعالي بشأن مرض (COVID-19) التابع لولاية نيويورك ("COVID-19 Emotional Support Helpline") متاح كذلك ومزود بمهنيين متطوعين مدربين خصيصًا لهذا الغرض. وهم متواجدون للاستماع والدعم وتقديم الإحالات، عند الحاجة. اتصل على رقم 844-863-9314 من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 10 مساءً على مدار سبعة أيام في الأسبوع.

7.31.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.