

كيف تتعامل مع الأحلام المزعجة؟ How to deal with nightmares?



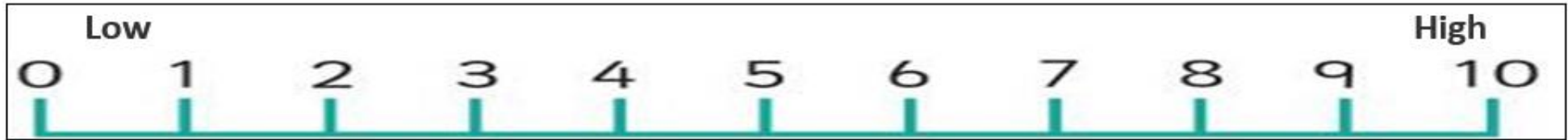
الكوابيس: هي مجموعة الأحلام المزعجة التي يراها الإنسان خلال فترة نومه وهي تنفيس لأفكار ومشاعر و تصرفات مكبوتة غير مرغوب فيها في وقت اليقظة لسبب ما، وهي من الأمور شائعة الحدوث لدى بعض الناس ، وقد تكون بسبب خبرات أليمة أو مخاوف في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، لكن إذا تكررت الأحلام المزعجة لأكثر من ستة شهور، فهذا لا بد من البحث عن السبب مع الاستعانة بالطبيب النفسي ؛ لأن أغلب الأحلام المزعجة قد يكون مصدرها إما مشاكل أو مخاوف صحية أو بسبب اضطرابات نفسية ومشاكل شخصية واجتماعية سابقة أو حالية أو متوقعة . حيث يحاول الإنسان في النهار وبشكل مستمر أن يقمع و يتخلص من هذه الأحلام أو المخاوف المزعجة عن طريق الإزاحة والقمع ، وهذا يعتبر حيلة دفاعية قد تنفع بشكل وقتي ولكن لو استخدمها الإنسان لفترة طويلة ومتكررة .. فهذا يصبح سلوك غير صحي ، ويترتب عليه مشاكل صحية ونفسية واجتماعية. فالتجارب المخيفة والأليمة وما يرتبط فيها من مشاعر وسلوكيات قد تختبئ في اللاشعور كأسلوب هروبي من الواقع ، ولكن بسبب عدم مواجهة ومعالجة تلك المخاوف والخبرات الأليمة فإنها تظهر وتتسلل للإنسان في النوم العميق وتتشكل على هيئة أحلام مزعجة بصور مختلفة ولكن هناك معنى معين تحمله الكوابيس وهذا ما يستطيع المعالج النفسي أن يستكشفه. الإنسان تكون سيطرته ضعيفة أثناء النوم ، وبالتالي كما يقول المثل الشائع : " الجائع يحلم بالعيش " . الأحلام المزعجة أو الكوابيس تتسبب بأرق دائم في النوم و تجعل الشخص يشعر بالضيق والخوف و تتسبب الكوابيس لدى بعض الناس بمشاكل نفسية وصحية واجتماعية بعد الاستيقاظ من النوم ، وقد يشعر بعض الناس بالكآبة في أوقات النهار بسبب آثار الكوابيس الليلية.

نقترح بعض الخطوات للتعامل مع الكوابيس المزعجة، كما يلي:

الرقم	العبارة	الدرجة
1	معرفة وفهم أسباب الكوابيس من ناحية المشاعر والأفكار والتصرفات، ومن ثم العمل على علاجه؛ فإذا كان السبب أدوية معينة نقوم بإيقافها أو تغيير الدواء، وإذا كان ناتجاً عن مرض عضوي أو اضطراب نفسي؛ نقوم بعلاج هذا المرض، ويتحسن نوم الشخص، وتقل الكوابيس الليلية، وأهم هذه الاضطرابات أو المشاكل التي علينا أن نقوم بعلاجها هي اضطرابات القلق والتوتر، والمخاوف.	
2	الحرمان من النوم وعدم النوم الكافي أو التفكير السلبي قبل النوم ممكن أن يسبب كوابيس. أفضل ساعات النوم ما بين الحادية عشر ليلاً إلى السادسة صباحاً.	
3	هناك بعض الاضطرابات والمشاكل النفسية ممكن أن تتسبب بالكوابيس، مثل القلق والاكتئاب والخوف المرضي (الفوبيا)، واضطراب توتر ما بعد الصدمة والتعرض المستمر للضغوط النفسية والمشكلات العائلية والعاطفية وعدم القدرة على مواجهتها أو حلها في المدى القريب أو البعيد. الأشخاص المصابين بالاكتئاب والتوتر والفوبيا والفشل في إدارة الأزمات والضغوط والمخاوف بالإضافة إلى أعراض كرب ما بعد الصدمة، فهم أكثر عرضة للإصابة بمرض الكوابيس المفزعة المتكررة.	
4	بعض العادات السيئة في الطعام والشراب مثل أكل كميات كبيرة من الطعام في وجبة العشاء أو تأخير وجبة العشاء إلى ما قبل النوم أو شرب كميات كبيرة من السوائل قبل النوم، وهو ما قد يؤدي إلى نوع من التخممة وضيق النفس ومن ثم إلى كوابيس وأحلام مفزعة، وتفسير ذلك أن تناول الطعام يزيد من عملية التمثيل الغذائي التي تحدث بجسم الإنسان ومن ثم من نشاط المخ. وتشير الدراسات إلى أنه كلما زاد الوزن زادت فترة النوم المليئة بالأحلام والكوابيس.	
5	الكوابيس الليلية مجهولة السبب على المستوى الظاهري للشخص العادي، وهذه الكوابيس تؤثر على جودة النوم، وتسبب أرقاً وقلقاً وتعباً دائماً، مع زيادة في النعاس أثناء النهار؛ وهذا كله يؤثر سلباً على حياة الشخص. لكن قد يستطيع المعالج النفسي أن يتعرف على أسباب الكوابيس ومساعدة الشخص في مواجهتها بشكل صحيح.	
6	لا بد من معالجة نفسية جيدة للمشاكل والمخاوف والآلام النفسية والتي لها علاقة بمضمون ومحتوى الأحلام، سواء التي واجهها	

	الشخص في الماضي وما زال يعاني ويخاف منها في الحاضر والمستقبل، وبدون هذه المعالجة النفسية وفتح الصندوق الأسود الذي يمثل المخاوف والآلام والمكبوتات الحبيسة ، لن يكون سهلاً التخلص من تلك الكوابيس. والمعالجة النفسية ينبغي أن تكون بالتوافق والاتفاق مع الشخص الذي يعاني من الكوابيس و الكشف عن مدى جاهزيته للذهاب نحو فتح ذلك الصندوق الأسود ، فإما بأسلوب التدريب أو الغمر .
7	قم بتنظيم أوقات نومك وقم أيضاً بتهيئة المكان المناسب للنوم من حيث الهدوء و الإضاءة.
8	ابتعد عن المنبهات وخاصة مادة الكافيين والسجائر والتي تبقى في جسمك لمدة 12 ساعة والتي قد تؤثر على نومك.
9	قم بممارسة التمارين الرياضية والتي تقلل من التوتر ، ولكن ليس قبل النوم مباشرة كما أن التأمل و ممارسة رياضة اليوجا قد يساعدك في الإسترخاء والنوم هادئ. فالرياضة تساعد على إفراز الأدرينالين في المخ وهما يحافظان على صحة نفسية جيدة للإنسان.
10	بإمكانك أن تأخذ حماماً دافئاً مرحياً ومهدئاً ويحبذا لو كان بصابون ذو رائحة عطرة مفضلة إليك.
11	تجنب مشاهدة أفلام الرعب أو أخبار آخر الليل أو قراءة روايات أو كتب ذات تأثير عاطفي.
12	تجنب مواقع التواصل الاجتماعي قبل النوم بساعة أو ساعتين على الأقل من أجل تهيئة المخ والمشاعر للنوم و عدم استثارته بأخبار و مشاهد قد تستثير الشخص وتؤثر سلباً على نومه.
13	الاستماع إلى أدعية أو قرآن قبل النوم ، ولكن تتركه مفتوحاً وأنت نائم .
14	اعلم أن الأحلام عبارة عن تنفيس لمكبوتات داخلية لم يتم تفريغها في اليقظة ، فاعمل على أن تفضض عن نفسك دائماً من خلال الكلام مع صديق مقرب أو عبر الكتابة على الورق ثم بعد ذلك امسحها إن خشيت أن يقرأها أحد.. المهم أن تعبر قليلاً كي لا تنفجر مشاعرك في صورة كابوس.
15	تفقد غرفة نومك.. ربما كان السرير غير مريح، أو الوسادة بحاجة إلى تغيير، أو الإضاءة مزعجة أو حرارة الغرفة غير مناسبة.
16	تجنب التدخين فإنه يحتوي على مادة النيكوتين التي قد تسبب أحلاماً وكوابيس مؤرقة جداً.

17	تجنب الأطعمة الدسمة (الدهنية) أو التي تحتوي على توابل وخاصة في وجبة العشاء ، حيث أنها تسبب الغازات التي بدورها تسبب الكوابيس.
18	تهيأ للنوم بممارسة أحد أساليب الاسترخاء مثل أخذ أنفاس عميقة بهدوء وانتظام.
19	الترنم بوقت محدد للنوم والاستيقاظ يوميًا مالم يكن هناك مانع لذلك ، فهذا يساعد على تجنب الكوابيس.
20	إذا بدأت ترى كوابيس بعد البدء من تناول دواء معين فناقش ذلك مع طبيبك الذي قد يعطيك دواءً بديلاً، حيث أن بعض الأدوية قد تسبب الكوابيس كما ذكرنا أعلاه.
21	وأخيراً.. للاطمئنان على عدم وجود أى سبب عضوي ننصحك بعمل الفحوصات الطبية الآتية: -فحص الدم.(CBC) -فحص وظائف الكبد. -فحص الغدة الدرقية. -فحص.(EEG)



ملاحظة: كلما زادت الدرجة كلما زاد مستوى موافقتك على العبارة ، فمثلا صفر يعنى عدم الموافقة مطلقا ، وعشرة تعنى الموافقة المطلقة

نشاط:

حاول أن تكتب مقالا أو قصة أو ترسم كل المشاعر والأفكار التي لها علاقة بالأحلام المزعجة (الكوابيس الليلية) .