



# النوم

النوم مهم لصحتك.

يحتاج معظم الناس ما بين ٥ إلى ٩ ساعات من النوم ليلاً. يُوصى الكبار بالحصول على أكثر من ٧ ساعات من النوم. عدد ساعات النوم المثالي هو ٨ ساعات، لكن يختلف كل شخص عن الآخر.

في بعض الأحيان، قد لا تحصل على قسط النوم الذي تريده. لكن من المرجح أنك تحصل على قسط كافٍ من النوم، إذا كنت تشعر بالراحة عند الاستيقاظ، ولا تشعر بالتعب خلال اليوم.

مشكلات النوم شائعة، وعادةً ما تتحسن في خلال بضعة أسابيع. حاول ألا تقلق إذا عانيت من اضطرابات النوم لفترة قصيرة.

ربما تكون لا تحصل على قسط كافٍ من النوم، إذا كنت بانتظام:

• تستيقظ مُتعبًا

• تجد صعوبة في الاستيقاظ

• تشعر بالتعب وسرعة الانفعال

• تجد صعوبة في التركيز

• تعتمد على الكافيين (في القهوة أو الشاي) أو مشروبات الطاقة لإكمال اليوم.

• تجد صعوبة في التعامل مع التوتر

# التوتر

يشعر كل شخص بالتوتر في بعض الأحيان، خاصة عند التعامل مع موقف صعب. يمكن أن تشمل المواقف الصعبة الصعوبات في العلاقات، أو مشاكل العمل، أو الهموم المادية.

في بعض الأحيان، يمكن أن يحفزك الشعور بالتوتر لإنجاز الأشياء، أو إيجاد حلول لمشكلاتك. لكن الكثير من التوتر، على مدى فترة زمنية طويلة، يمكن أن يسبب لك الشعور باستنزاف طاقتك.

يؤثر التوتر على كل شخص بطرق مختلفة. لكنه ليس من السهل دائماً أن نعرف أن التوتر هو السبب. ويمكن أن يؤثر على طريقة تفكيرك، وشعورك، وتصرفك، بما في ذلك:

• الشعور بأنك مضغوط (الشعور بتراكم الأشياء عليك)

• صعوبة التركيز

• سرعة الانفعال

• مشاعر القلق، أو الهم، أو الخوف طوال الوقت

• النسيان

• نقص الثقة بالنفس

• مشاكل النوم، أو الشعور بالتعب طوال الوقت

• تجنب أماكن معينة، أو أشخاص معينين

• تناول كميات من الطعام، أقل أو أكثر من المعتاد

• تناول المشروبات الكحولية، أو التدخين، أكثر من المعتاد

# القلق

القلق هو شعور بالهم أو الخوف، يعاني منه كل شخص في بعض الأحيان.

فقد تشعر بالقلق أو الهم عندما تكون منشغلاً بشيء تتعرض له، أو على وشك الحدوث.

تُعتبر مشاعر القلق رد فعل طبيعياً لجسمك تجاه بعض المواقف المجهدة أو الخطيرة. من المقبول أن تكون هناك نسبة صحية من القلق، يمكن أن تساعد في الحفاظ على سلامتك.

لكن القلق يمكن أن يزداد تدريجياً مع مرور الوقت، ويكون من الصعب التعامل معه. ويمكن أن يؤثر على طريقة تفكيرك، وشعورك، وتصرفك، بما في ذلك:

• التوتر العصبي، أو الشعور بعدم الارتياح، أو سرعة الانفعال

• الشعور بالرهبة

• صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات

• التأكد من الأشياء عدة مرات، أو طلب التأكيد من الآخرين

• تجنب المواقف، أو تأجيل عمل الأشياء التي تقلق بشأنها

• زيادة أو نقص في شهيتك، أو الرغبة الشديدة في تناول الوجبات السريعة غير الصحية

• فقدان الاهتمام بالجنس