

مشاكل في النوم - أو الأرق - شائعة عند الأشخاص الحاملين لفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) يتضمن الأرق صعوبة في النوم، الاستيقاظ بعد ساعات قليلة من النوم وعدم القدرة على العودة إلى النوم، الاستيقاظ مبكرًا جدًا في الصباح أو الاستيقاظ متعبًا.

# InfoVital

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

140

ÁRABE

## النوم

الحصول على ما يكفي من النوم ضروري لصحة بدنية وعقلية جيدة. يسمح النوم للجسم والعقل بالراحة والتعافي. بشكل عام، يحتاج الأشخاص البالغون للنوم بين 6 و9 ساعات في اليوم. النوم الغير الكافي يمكن أن يسبب مشاكل صحية.

### 01 أسباب الأرق

- مكان غير مناسب للنوم (ضوضاء، ضوء، درجة حرارة)
- القلق والتوتر
- القلق والاكتئاب
- بعض الأدوية ضد فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)
- أعراض أمراض مختلفة (مثل الألم)
- استخدام المخدرات، وخاصة المنبهات
- الإفراط في شرب الكحول
- شرب القهوة، الشاي أو مشروبات الكافيين قبل النوم بوقت قصير

### 02 توصيات للنوم بشكل أفضل

في كثير من الحالات، قد تكون تغييرات صغيرة في نمط الحياة كافية للنوم بشكل أفضل. التوصيات التالية قد تكون مفيدة أيضًا:

- إن شرب نقيع infusion قبل النوم يمكن أن يساعدك على النوم، ولكن تجنب شرب القهوة، الشاي أو المشروبات المنبهة
- حمام دافئ قبل النوم
- القيام بتمارين الاسترخاء و / أو التنفس
- القراءة قبل النوم أو الإستماع إلى الموسيقى الهادئة
- تجنب مشاهدة التلفزيون، استخدام الهواتف المحمولة أو أجهزة إلكترونية أخرى في السرير

إذا كان الإجهاد أو القلق يمنعك من النوم، فقد يكون من المفيد كتابة الأفكار على الورق.

### 03 من الجدير بالذكر:

- إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم، فمن المستحسن التحدث مع طبيبك. يمكنه مساعدتك في اكتشاف السبب وتقديم خيارات لعلاج.

• بعض الأدوية ضد فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) يمكن أن تسبب مشاكل النوم. إذا كنت تعاني من مشكلة في النوم، فمن المستحسن استشارة طبيبك للتأكد مما إذا كان ذلك بسبب الدواء وتقييم الخيارات الممكنة لعلاج المشكلة.

- بعض الأدوية يمكن أن تساعدك على النوم. ومع ذلك، على الرغم من أنها تساعد على النوم في البداية، إلا أنها يمكن أن تسبب النعاس في اليوم التالي.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA



FOR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

COLABORA



ETIS  
EQUIP DE TREBALL SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT

¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

