

## أسباب اضطراب النوم :

تتعدد أسباب اضطرابات النوم، منها :  
-القلق والتوتر  
-التغيرات في نمط الحياة  
-استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم  
تعتبر هذه العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها لتحسين نوعية النوم.



يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية والنوم المثالي أمرًا حيويًا لضمان جودة الحياة والعمل بشكل فعال.

## أهمية الصحة النفسية :

تعتبر الصحة النفسية أساسًا للعافية العامة، حيث تؤثر بشكل كبير على العواطف والتفكير والسلوك. إذا كانت الصحة النفسية في حالة جيدة، فإن الشخص يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والضغوطات بشكل إيجابي.

## فوائد النوم المثالي :

يعتبر النوم المثالي عنصرًا أساسيًا للصحة العقلية والجسدية. يساعد النوم الجيد في تجديد الطاقة، وتحسين المزاج، وتعزيز القدرة على التركيز والإنتاجية خلال النهار. كما يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق.



تحت إشراف وزارة الصحة  
و بالشراكة مع منظمة اليونيسف  
و بالتنسيق مع مديرية الصحة  
لولاية سطيف



جمعية انصاف  
لولاية سطيف



جمعية رعاية و  
ترقية الطفولة  
لولاية خنشلة



جمعية يا شباب لولاية  
عنابة



مشروع الشبكة الوطنية  
للنوادي الصحية

## الصحة النفسية و النوم المثالي



جمعية النخبة  
الطبية



الجمعية الوطنية  
لمفاتيح التنمية  
الجمعية الوطنية  
لمفاتيح الخير

الجمعيات الشريكة  
في المشروع

061048401/0553223693

insafsetif@hotmail.com

036549635

insaf association setif

insaf association setif

حي 366\400 مسكن الهضاب سطيف

## نصائح لرعاية الصحة النفسية :

- اهتم بنمط حياتك الصحي
- قم بالتعامل مع الضغوط بشكل صحي
- قم ببناء شبكة دعم اجتماعية
- امنح نفسك وقتًا للاسترخاء والترفيه
- تعلم كيفية إدارة المشاعر السلبية
- طلب المساعدة عند الحاجة
- كن لطيفًا مع نفسك



## أهمية الصحة النفسية :

- عندما يكون لديك صحة نفسية جيدة، فإنك تشعر بالسعادة والرضا في حياتك اليومية.
- تساعد الصحة النفسية الجيدة على بناء علاقات صحية ومتينة مع الآخرين.
- تعزز الصحة النفسية القدرة على التركيز والتعلم . فعندما تكون عقليتك إيجابية ومتوازنة، فإنك تكون أكثر قدرة على تحقيق النجاح الشخصي والمهني.
- الصحة النفسية الجيدة تمكنك من التكيف مع التحديات والضغوط التي تواجهك في الحياة.
- هناك ارتباط وثيق بين الصحة النفسية والصحة الجسدية. فعندما يكون لديك صحة نفسية جيدة، يكون لديك نظام مناعة أقوى وتكون أقل عرضة للإصابة بالأمراض.



## نصائح للنوم المثالي :

- تحديد جدول زمني منتظم للنوم والاستيقاظ: من أجل تنظيم دورة النوم الخاصة بك.
- تجنب المنبهات الصاخبة: لتفادي استيقاظ مفاجئ وغير مريح.
- خلق بيئة هادئة ومظلمة للنوم.
- تجنب المشروبات المنبهة قبل النوم: واختر بدلاً من ذلك مشروبات تساعد على الاسترخاء .
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- تجنب الشاشات اللمسية قبل النوم: حيث تساعد الأضواء الزرقاء على إبقاء العقل مستيقظًا.

