

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.



Photo Credit: Tatiana Syri

اهمیت خواب و مشکلات مهاجران تازه وارد در این راستا

- نور سیستم عصبی افراد را فعال می‌کند
- پس از ساعت ۶ شام از خبرهای بد دوری شود
- برای نوشیدن چای زمان مشخص تعیین شود

اهمیت خواب و مشکلات مهاجران تازه وارد در این راستا

خواب زمانی است که بدن ما از تاثیرات استرس دوباره بهبود پیدا می‌کند. استرس تروماتیک، ناشی از تجارب‌تان در افغانستان و استرس روزانه از مشکلات جابجایی در مینه‌سوتا باعث می‌شود که ضربان قلب شما افزایش پیدا کند و هم‌چنان غذای بیش‌تر را برای پر انرژی ماندن بخورید. به مرور زمان این سبب افزایش فشار خون و وزن می‌شود. خواب سالم سبب کاهش وزن و مشکلات قلبی می‌شود و هم‌چنان تمرکز و توانایی یادگیری را بهبود می‌بخشد. با این حال، خواب خوب در یک محیط جدید می‌تواند چالش برانگیز باشد. روان‌درمانان هر روز در مرکز قربانیان شکنجه در ایالت مینه‌سوتای امریکا با افراد تازه وارد که تحت تاثیر خشونت و سایر موارد نقض حقوق بشر قرار گرفته‌اند، کار می‌کنند. در بیش‌تر فعالیت‌های روزمره این افراد اختلال وجود دارد. به طور مثال، در خواب رفتن مشکل دارند و در خواب کابوس شبانه می‌بینند. روان‌درمانان در این مرکز دوست دارند با مراجعان برای بهبود خواب‌شان کار کنند. برای بهبود خواب، در ادامه چند توصیه‌ای می‌آید که برای سایر افراد در گذشته موثر واقع شده است.

۱: کوشش کنید وسایلی مانند گوشی‌های هوشمند و ساعت‌های دیجیتالی که روشن می‌شود را از اتاق خواب خود بیرون کنید، زیرا این چراغ‌ها می‌تواند سیستم عصبی افراد را فعال کند. نگاه کردن به ساعت، زمانی که شما احساس می‌کنید، چندین ساعت خوابیده‌اید، اذیت کننده است. در حالی که ممکن است، شما چند دقیقه‌ای خواب رفته باشید. به‌جایی این که روی مقدار خواب تمرکز می‌کنید، بهتر است که روی آرامش خود تمرکز کنید تا دوباره به خواب بروید. ۲: اگر نبود گوشی‌تان در اتاق خواب برای‌تان راحت نیست، بهتر است که رنگ روی صفحه گوشی خود را به سرخ تبدیل کنید.

ادامه ...

۳: به خبرهای بد پس از ساعت ۶ شام گوش ندهید یا نبینید. شنیدن خبرهای بد در اوایل روز از وطن، داستان‌های ناامید کننده و فیلم‌های استرس‌زا سبب می‌شود که در جریان شب، خوابی با کابوس داشته باشید.

۴: تخت خواب را مقدس کنید. در صورت امکان، از کار کردن روی تخت یا درگیر شدن در کارهای استرس‌زا مانند تماس تلفنی یا مطالعه خودداری کنید. لحاف‌ها را بشویید. آن را به مکانی تبدیل کنید که بدن شما تنها از آن برای خواب کردن استفاده کند.

۵: من به همکاران اهل افغانستانم گفته‌ام که شاید این غیر ممکن باشد، ولی شما باید کوشش کنید که یک زمان مشخص را برای نوشیدن چای تعیین کنید، چون چای سبز و سیاه حاوی کافین است و این خواب را دشوار می‌کند. هم‌چنان یادآور شدم که گزینه بدیل برای چای ممکن دمنوش‌های گیاهی دیگر مانند بابونه باشد.

۶: بدن خود را با تمرین شمارش آرام سازید. شما می‌توانید اعداد را از ۱۰۰ به طرف ۱ شروع کنید و هر نمبر را در یک ثانیه بشمارید. یا این که تنفس به شیوه ۴-۷-۸ را تمرین کنید، یعنی این که برای چهار ثانیه نفس بکشید، بعد آن را برای هفت ثانیه نگه‌دارید و در مرحله آخر در هشت ثانیه آن را رها کنید. افراد می‌توانند این تمرین را پس از نماز خفتن انجام دهند تا استرس روزانه بدن‌شان کاهش یابد.

۷: همراه داکتر خود مشورت کنید. بعضی موادهای مکمل کننده مانند ملاتونین و مکنیزیم وجود دارند که به خوابیدن کمک می‌کنند. دواهایی نیز وجود دارد که به طور خاص کابوس را هدف قرار می‌دهد، اما همیشه نگرانی معتاد شدن به دوا وجود دارد و بهتر است که این کار را با مشورت داکتر و با استفاده بسیار کم دوا انجام دهید.

۸: لازم نیست همه این کارها را انجام دهید، اما امتحان کردن برخی از این کارها که ممکن است به خواب کمک کند و هم‌چنان تاثیر فوق‌العاده روی سلامت و تندرستی شما داشته باشد.

به ۷۷مین شماره خانه نو خوش آمدید. در این شماره کونر مولی، روان‌درمان به اهمیت خواب و مشکلات مهاجران اهل افغانستان در این بخش پرداخته است.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170