

لماذا نجد نوم المراهقين ثقيلاً؟ | مع المراهقين ٢ | فايز الزهراني

فايز الزهراني

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته مسامكم الله بالخير واهلا بكم جميعا. اليوم نتناقش في مسألة صغيرة النوم المراهق. بحول الله نجيب على السؤال التالي لماذا نجد نوم المراهق ثقيلاً اولاً يحتاج انه نعرف ان نوم المراهق المعتاد هو من - 00:00:15 اه من ثمان ساعات الى تسع ساعات. هذا تقريباً نوم المراهق. المفترض الصحي وما زاد الحد عشر ساعة فهو مرظ او انه اضطراب ويحتاج الى نوع من العلاج قد يكون عنده اكتئاب او شيء من ذلك خاصة عند الاناث. هذا اذا زاد عن احدى عشر ساعة تقريباً - 00:00:34

لكن خلونا نتناقش كيف يرون الاهل مثلاً في البيت ونحو ان نوم آآ المراهق ثقيل من عدة احنا نسمع الشكاوى التالية فلان ينام لوقت طوبل فلان لا يستيقظ للصلوة رغم محاولتنا الصعبة انه يقوم لكن ما يقوم - 00:00:52 يعني بعض الاباء يقول اقوم ولدي اخليه يوقف ويسقط. يعني شوفوا الى هذا الدرجة انه يسيطر على المراهق احد الاباء ذكر انه ذهب بولده الى المستشفى وعمل له تحليل دم ليتحقق هل هو يتناول المخدرات ام لا - 00:01:10 والسبب في ذلك نومه العميق والطويل طبعاً ما اشعر ولده انه ذاهب يحلل دمه ونحو ذلك يعني بهذه بعذ الشكاوى بعذ الشكاوى تقول نومة في النهار كثير. بعذ الشكاوى تكون لديه فترات استرخاء كثيرة. لا يستيقظ مبكراً للمدرسة. هذى شكاوى - 00:01:28 هذه شكاوى من مظاهر النوم العميق والثقيل لدى المراهق. طبعاً اذا زاد عن احدى عشر ساعة فهذا ادمان. لماذا نجد المراهق نومه ثقيل لعدة اسباب اولها طفرة النمو عند المراهق - 00:01:45

الطفل عندما ينتقل الى المراهقة يصبح عنده عملية نمو هائلة تحصل في جسمه. هذه نقطة ينبغي ان نتنبه لها المراهقة هي الانتقال من الطفولة الى الرجولة. هذى المرحلة مرحلة نمو هائل. يعني يتتحول جسد المراهق الى مصنع - 00:02:03 اشبه ما يكون ماكينات مصنع اشتغل في الليل والنهر وهرمون النمو بالذات يشتغل في الليل بوقت النوم يشتغل في الليل وقت النوم يعني المراهق لما ينام كون المصنع عنده في في ذروة العمل - 00:02:24

وبالتالي يكون ثقيل نومه يعني مجهد وهو نائم مجهد يعني نحن نعرف النوم راحة النوم عند المراهق فيه جهد في داخل جسده آآ يؤثر على آآ يعني مستوى الراحة عنده وبالتالي فان ساعات النوم عنده - 00:02:41 اه تحتاج الى زيادة لتوازي ساعات النمو عند الاطفال او عند الكبار. المسألة الاخرى ايضاً متعلقة بالتغييرات الجسدية عنده والعضوية انه نمو القلب يكون كبيراً في لدى المراهق ذلك لاواعية الدموية والشرابين والاوردة تنمو بشكل اكبر من نموها اثناء الطفولة - 00:02:59

وهذا يؤثر على ضخ الدم وضغط الدم لديه يعني بدل ما كان يضخ عنده ثمانين في الطفولة قد يصل الى مئة وعشرين في المراهقة يعني قد يصل الى زيادة خمسين بالمائة - 00:03:22

هذا الضغط والقطف من الدم داخل الاوعية كانه مجهد رياضي. اصلاً فلسفة المجهود الرياضي هي انه الدم يشتغل بقوه في داخل الاوعية يتحرك بقوه هذا يحصل له من غير حركة اساساً. وبالتالي يشعر المراهق بالاعياء والتعب دائمـاً يشعر بالاعياء والتعب. ونحن نحسب الندوب خذ له حبة مسكن - 00:03:34

ولا شيء يعني. طبيعته مجهد لانه جسمه يشتغل من الداخل فهو يشعر بالتعب والاعياء. فلذلك نحن نعذر احد الاشكالات انه يسهر طيب انت اللي تتعب تسهر كيف كيف انه لماذا يسهر اساساً؟ لماذا ينام بعد الوالدين - 00:03:58

قالوا لان هرمون النعاس المولود بالنعايس الميلاتوبين يتأخر عند المراهق بزيادة ساعتين عن غيره يعني ما يشعر بالحاجة الى النوم الا بعد والديه او بعد الاطفال فهو يعني اخر واحد ينام في البيت هو المراهق. التأخير هذا اللي يعني حصل له بيوعوضه في النهار - 00:04:15

لذلك نحن نرى ان المراهقين ينامون في النهار لانه ناموا متأخرا في الليل. طيب هناك سبب اخر النوم متأخر وهو احلام اليقظة او التفكير والتفسير وقت اليقظة المراهق ينمو لديه الخيال وتنمو لديه احلام وبالتالي لا ينام مبكرا - 00:04:38

اه السبب اه الاخير هو النوم عقب اجهاد ذهني سواء كان عن طريق اجهزة او نحوه او اجهاد جسدي. المسألة كيف نتعامل مع المراهق في هذه الحالة؟ او اول شيء ينبغي ان نفهم انه مسألة السحر ومسألة النوم العميق امر طبيعي - 00:04:58

اه ايضا اه المراهق يحتاج الى سرير نوم مريح. غرفة هادئة يعني تصلح للنوم جاهزة للنوم وقت اضاءتها تكونها اه نوع الفراش او نوع السرير هذا شيء مهم بالنسبة للمراهق عشان يرتاح - 00:05:16

لا يكلف المراهق باعباء ثقيلة لانهم اجحدوا اساسا يشعرون بالاعياء والتعب. اثبات البيت في وقت مبكر يعني يعني ينحى
ناحول نبكر في جعل البيت في وضع النوم والهدوء - 00:05:33

لان هذا يعطيه راحة قبل النوم يعطي اهل البيت كلهم يعطيهم راحة قبل النوم. والامر الثاني يساعد على النوم
مبكرا ما يتعلق باستيقاظه للصلوة ينبغي الا نتعامل معه كما نحن نتعامل في الهيئة مثلا مع اصحاب محلات - 00:05:49

الاب والام مربيان يعني هو لسه بعد باقي يتتعلم باقي يتربع باقي يتعود ما جاء وقت الحكم ليه ما جا وقت انه نرى انه تارك او نحو ذلك هو شدة الاعياء والتعب اذا شدينا عليه في موضوع الصلاة يعني الشدة المنفرة - 00:06:07

بعد ينفر من الصلاة وهذا اخطر شيء ينبغي ان نحافظ على قيمة قيمة الصلاة عنده يعني نريد ان تبقى ذات قيمة لديه افضل من ان
كونه يكرهها او كذا من اجل تعامل الوالد - 00:06:29

طبعا انا لا ادعوا الى التكاسل في هذا الجانب لكن ابغى الجميع يتفهم انه الان لا زال يربى وليس آيا يحكم وهادي مسألة كبيرة الحقيقة
وتحتاج يعني احنا نشتغل مع المراهق - 00:06:43

على انه مراهق اللي هي المسألة ينبغي ان تبدأ مبكرا من الطفولة يعني الطفولة الجيدة والصحية تعني مراهقة ممتعة والطفولة
السلبية والعنيفة وغير الجيدة معناتها المراهقة متعددة للوالدين فيحتاج ان نتنبه في هذا الامر - 00:06:59

اخرا نقطة في اه حاولوا انه ما تكلفون المراهق بعمل واقترابته واسترخاءه لان ذلك حقيقة يعني نرفزه ويعكر مزاجه - 00:07:19