

## لماذا نجد نوم المراهقين ثقيلًا ؟ | مع المراهقين ٢ | فايز الزهراني

فايز الزهراني

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته مساكم الله بالخير واهلا بكم جميعا. اليوم نتناقش في مسألة صغيرة النوم المراهق. بحول الله نجيب على السؤال التالي لماذا نجد نوم المراهق ثقيلًا اولًا يحتاج انه نعرف ان نوم المراهق المعتاد هو من - [00:00:15](#) اه من ثمان ساعات الى تسع ساعات. هذا تقريبا نوم المراهق. المفترض الصحي وما زاد الحده عشر ساعة فهو مرط 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 تقريبا -

[00:00:34](#)

لكن خلونا نتناقش كيف يرون الاهل مثلا في البيت ونحو ان نوم آآ المراهق ثقيل من عدة احنا نسمع الشكاوى التالية فلان ينام لوقت طويل فلان لا يستيقظ للصلاة 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 طبعًا ما اشعر ولده انه ذاهب يحل دم ونحو ذلك يعني فهذه بعض الشكاوى بعض الشكاوى تقول نومة في النهار كثير. بعض الشكاوى تكون لديه فترات استرخاء كثيرة. لا يستيقظ مبكرا للمدرسة. هذي شكاوى - [00:01:28](#) هذه شكاوى من مظاهر النوم العميق والتثقل لدى المراهق. طبعًا اذا زاد عن احدى عشر ساعة فهذا اذمان. 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 ينبغي ان ننتبه لها المراهقة هي الانتقال من الطفولة الى الرجولة. هذي المرحلة مرحلة نمو هائل. يعني يتحول جسد المراهق الى مصنع - [00:02:03](#) اشبه ما يكون ماكينات مصنع اشتغل في الليل والنهار وهرمون النمو بالذات يشتغل في الليل بوقت النوم يشتغل في الليل وقت النوم يعني المراهق لما ينام كون المصنع عنده في ذروة العمل - [00:02:24](#)

وبالتالي يكون ثقيل نومه يعني مجهد وهو نايم مجهد يعني نحن نعرف النوم راحة النوم عند المراهق فيه جهد في داخل جسده آآ يؤثر على آآ يعني مستوى الراحة عنده بالتالي فان ساعات النوم عنده - [00:02:41](#) اه تحتاج الى زيادة لتوازي ساعات النمو عند الاطفال او عند الكبار. المسألة الاخرى ايضا متعلقة بالتغيرات الجسدية عنده والعضوية انه نمو القلب يكون كبيرا في لدى المراهق ذلك لواعية 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 بالمئة - [00:03:22](#)

هذا الظخ والظغط من الدم داخل الواعية كانه مجهود رياضي. اصلا فلسفة المجهود الرياضي هي انه الدم يشتغل بقوة في داخل الواعية يتحرك بقوة هذا يحصل له من غير حركة اساسا. وبالتالي يشعر المراهق بالاعياء والتعب دائما يشعر بالاعياء والتعب. ونحن نحسب الندوب خذ له حبة مسكر - [00:03:34](#)

ولا شي 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 اساسا؟ لماذا ينام بعد الوالدين - [00:03:58](#)

قالوا لان هرمون النعاس الهرمون الموكل بالنعاس الميلاتوبيين 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 بيعوضه 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 التفكير وقت اليقظة المراهق ينمو لديه الخيال وتنمو لديه احلام بالتالي 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 شي اول نقطة ينبغي ان نتفهم انه مسألة السحر ومسألة النوم العميق امر طبيعي - 00:04:58  
اه ايظا اه المراهق يحتاج الى سرير نوم مريح. غرفة هادئة يعني تصلح للنوم جاهزة للنوم وقت اضاءتها لونها اه نوع الفراش او نوع السرير هذا شي مهم بالنسبة للمراهق عشان يرتاح - 00:05:16

لا يكلف المراه لا يكلف المراهق باعباء ثقيلة لانهم اوجدوا اساسا يشعر بالاغياء والتعب. اثبات البيت في وقت مبكر يعني يعني نحاول 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 استرخاء قبل النوم. والامر الثاني يساعد على النوم مبكرا ما يتعلق باستيقاظه للصلاة ينبغي الا نتعامل معه كما نحن نتعامل في الهيئة مثلا مع اصحاب المحلات - 00:05:49  
الاب والام مربيان يعني هو لسه بعد باقي يتعلم 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  
بده ينفر من الصلاة وهذا اخطر شيء ينبغي ان نحافظ على قيمة قيمة الصلاة عنده يعني نريده ان تبقى ذات قيمة لديه افضل من ان كونه يكرها او كذا من اجل تعامل الوالد - 00:06:29

طبعا انا لا ادعو الى التكاثر في هذا الجانب لكن ابغى الجميع يتفهم انه الان لا زال يربي وليس آآ يحكم وهادي مسألة كبيرة الحقيقة وتحتاج يعني احنا نشغل مع المراهق - 00:06:43

على انه مراهق اللي هي المسألة ينبغي ان تبدأ مبكرا منذ الطفولة يعني الطفولة الجيدة والصحية تعني مراهقة ممتعة والطفولة السلبية والعنيفة وغير الجيدة معاناتها المراهقة متعبة للوالدين فيحتاج ان نتنبه في هذا الامر - 00:06:59  
اخر نقطة في اه حاولوا انه ما تكلفون المراهق بعمل واقتراحته واسترخاءه لان ذلك حقيقة يعني نرفضه ويعكر مزاجه - 00:07:19