



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

يوم النوم العالمي

15 مارس

يهدف يوم النوم العالمي لرفع مستوى الوعي في النوم لكونه أساس احتياج الكائنات الحية, ويلعب النوم دوراً مهماً في صحة الفرد

الأهداف

زيادة وعي المجتمع حول اضطرابات النوم

تعزيز النوم الصحي للمجتمع





مراحل النوم



النوم الريمي (مرحلة
يكون المخ فيه نشط و
تبدأ فيه
الأحلام, ونبضات القلب
تكون مضطربة)

النوم العميق

الأرق

اضطرابات النوم

النوم القهري

ذعر الليلي

المشي أثناء النوم

الكوابيس



إرشادات لتحسين جودة النوم



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الالتزام بوقت محدد وثابت للنوم والاستيقاظ



ممارسة الرياضة بانتظام



تجنب الذهاب للسريير عند عدم شعور بالنعاس



تجنب أداء الواجبات المدرسية والمهام اليومية في نهاية اليوم



يجب ترك الفراش عند عدم القدرة على النوم



تجنب تناول الكافيين في فترة المساء



النوم في بيئة باردة ومريحة ومظلمة وهادئة



وحدة التوعية الصحية

Health Awareness Unit

IAU-24-IN-555