



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

افتا واضطرابات النوم

أهمية النوم لعلاج افتا عند الكبار والصغار

الغفو

يواجه مشاكل في الحصول على النوم ليلاً غالباً ما يبقى مستيقظاً بسبب تسابق الأفكار.

الجودة

بعاني من الأرق و النوم الغير منعش يتقلب على السرير طوال الليل. يستيقظ مع شعور بالتعب.

الاستيقاظ

الاستيقاظ هو الكفاح اليومي. لا يستيقظ على صوت رنين المنبه يشعر بالدوار وتعكر المزاج بعد الاستيقاظ.

غالباً الذي يعاني من افتا لديه صعوبة في النوم

فأكثر المشاكل شيوعاً هي:

للحصول على أفضل نوم:

- ١ حدد وقت للنوم و أثبت به.
- ٢ تجنب الكافيين في وقت المساء.
- ٣ حاول أن تجد مكاناً هادئاً للجلوس ساعة أو ساعتين قبل النوم.
- ٤ قلل من قيلولة النهار.
- ٥ استخدم السرير للنوم فقط.

لمعرفة المزيد عن اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.adhd.org.sa

أو الاتصال على: 0530034981