

تعزيز سلامة موظفي إنفاذ القانون عن طريق الصحة الأسرية:

# آثار الحرمان من النوم

على الرغم من أن الحرمان من النوم لا يقتصر على مجال إنفاذ القانون، لكنه غالباً ما يتفاقم إثر مسببات الضغط الفريدة المتأتبة عن الوظيفة والعمل في نوبات. ولا بد من النوم من أجل الحفاظ على وظائف الجسم وأنظمتها وإصلاحها. ويؤثر النوم، أو قلته، على جميع وظائف العقل والجسم مما لا يؤثر على وظيفة الموظف فحسب، بل صحته الأسرية أيضاً.

لاستيقظ لمدة

١٩

ساعة



يخلف اعتلالات تماثل تلك التي يخلفها الكحول في الدم بنسبة

٠,٠٥%

لاستيقظ لمدة

٢٤

ساعة

٠,١٠%

## ماذا عن العمل في النوبة الليلية؟

■ في أيام العمل، قلل من التعرض لأشعة الشمس في السيارة عند العودة إلى المنزل من خلال ارتداء النظارات الشمسية واستعمال ستائر حاجبة للضوء عند محاولة النوم.

### إذا كنت تعمل في نوبات ليلية متعاقبة:

■ لا يمكن للساعات اليومية للجسم الانتقال بسرعة كافية لمواكبة هذا التعاقب.

■ توصي الجمعية الأمريكية للشؤون النفسية بتجنب التخفيف من الأعراض؛ أي الكافيين للبقاء متيقظاً في الليل والمهدئات من أجل النوم أثناء النهار.

ويمكن لهذه الأساليب أن تكون خطيرة ولا تقوم إلا بالإخلال بالتوقيت اليومي للجسم لفترة مؤقتة.

تسترخي أجسامنا وتهديء بشكل طبيعي عند حلول الظلام، وتصبح متيقظة عندما تشرق الشمس. ويمكن أن يتسبب العمل في النوبة الثانية أو الثالثة في الإخلال بالساعات اليومية للجسم، وأن يزيد من صعوبة النوم. ويمكن أن يسبب العمل ضد النظام الطبيعي للجسم اضطرابات في النوم والتعب.

والعمل في مجال إنفاذ القانون هو عمل على مدار ٢٤ ساعة ولا مفر من العمل في النوبات الليلية بالنسبة إلى الكثيرين. ومن شأن تعلم طريقة التكيف مع الجدول الزمني للوظيفة أن يساعد في مكافحة بعض الأعراض الخطيرة المحتملة للعمل في النوبات الليلية.

### إذا كنت تعمل في نوبة ليلية دائمة:

■ من الأفضل أن تحول ببطء الساعات اليومية للجسم بقدر تكون فيه قادراً على ممارسة حياتك في أيام العطل.

■ أفضل طريقة للقيام بذلك هي في أيام العطل، ثم متأخراً قدر الإمكان وابق نائماً قدر الإمكان.

### قصور الانتباه

يضعف الحرمان من النوم قدرة الفرد على البقاء في حالة تركيز وتنبه لفترات طويلة من الزمن.<sup>iii</sup>



### زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

يتعرض الأشخاص المحرومون من النوم لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم عند النوم من خمس إلى ست ساعات فقط كل ليلة.<sup>iv</sup>



### التوهان المكاني

يصاب الأشخاص المحرومون من النوم بالتوهان المكاني أكثر من غيرهم أثناء الملاحة، وكثيراً ما يكون لديهم سرعة استجابة أبطأ.<sup>v</sup>



ولا يحظى أكثر من نصف ضباط الشرطة على قسط كافٍ من النوم.<sup>vi</sup>

## آثار الحرمان من النوم على الجسم



### الضعف الإدراكي وتراجع القدرة على حل المشاكل والتركيز والتفكير المنطقي

تطغى قلة النوم على عملية اتخاذ القرارات وتعيق اتخاذ أحكام سليمة وتؤدي إلى تقييمات ضعيفة بسبب سرعة الانفعال.<sup>1</sup>



### انعدام السيطرة على الشهية

لقد أظهر الحرمان من النوم زيادة في الشعور بالجوع وتأثيراً في قدرة الشخص على تقدير حجم وجبته.<sup>2</sup>



أكثر من

٤٠%

من ضباط الشرطة أفادوا بأن النوم قد غلبهم أثناء القيادة

٢٥%

أفادوا بأن ذلك قد حدث أكثر من مرة في الشهر.

وقد يكون الحرمان من النوم خطيراً

# آثار الحرمان من النوم

## ما الذي يمكن أن يقوم به الضابط؟



### مارس عادات صحية مناسبة للنوم

- النوم كل ليلة من سبع إلى تسع ساعات
- التقليل من تناول الكافيين عند اقتراب وقت النوم
- التقليل من إضاءة الوقت أمام الشاشات قبل النوم

### مارس نمط حياة صحي:

- الحفاظ على عادات طعام متوازنة
- الامتناع عن تعاطي التبغ
- الحد من استهلاك الكحول
- ممارسة الرياضة بانتظام
- القيام بفحص سريري سنوياً



## كيف يمكن للأسرة أن تمد يد العون؟

### ساعد في جعل مكان النوم أكثر راحة وجاذبية.

- إن وضع الستائر الحاجبة للضوء وتقليل عدد الإلكترونيات إلى أدنى حد وتوفير وسائد وفرش ملائمة ودرجة حرارة مريحة هي كلها أيضاً طرق تساعد على النوم.

- درجة الحرارة المثالية لغرفة النوم هي من 60° إلى 67° درجة فهرنهايت.<sup>xiii</sup>

- إضافة مقترحة: التقليل من الأنشطة في المنزل عندما يحاول الضابط أن ينام.

- شجع الشريك على التحدث مع الطبيب عن عادات نومه، وخاصةً إذا كان يشخر كثيراً أو يواجه صعوبة في النوم، أو في البقاء نائماً، أو عندما يبدأ في إظهار مشاغل صحية أخرى.

### مارس طقوس عائلية لوقت النوم.

- إذ تساعد البيئات الهادئة والمريحة على التقليل من التوتر والقلق مما يجعل النوم والاسترخاء في النوم أسهل.

- اجعل من الساعة التي تسبق النوم ساعة "استرخاء". وقرم بأنشطة مهدئة مثل القراءة أو الاستحمام. وهذا وقت من المهم فيه تجنب الشاشات الإلكترونية التي يمكن أن تزيد من الأرق.<sup>xiv</sup>



### تكلّم مع طبيبك عن اضطرابات النوم

- تصل احتمالية إصابة ضباط الشرطة باضطرابات النوم أكثر بمرتين ممن هم في مجالات غير مجال إنفاذ القانون.<sup>xii</sup>



### مارس روتيناً معيناً قدر الإمكان.

- إذ إن الأكل النوم والاستيقاظ وفقاً لجدول زمني منتظم، بخض النظر عن ماهية الجدول الزمني، تساهم جميعها في التخفيف من آثار الحرمان من النوم.

- تواصل مع العائلة والأصدقاء للحصول على المساعدة في توزيع المسؤوليات العائلية، من قبيل التدريبات الرياضية وركوب السيارات جماعياً والذهاب للتسوق في البقالة.

### مارس الرياضة بانتظام.

- فالتمارين القوية يمكن أن تسهل النوم. واجعل الأمر متعة للعائلة بأكملها. وفكر في فرص خلقة لتتدرب العائلة مثل التنزه سيراً على الأقدام والتزلج على الجليد والرقص و/أو السباحة.



■ لمزيد من المعلومات عن معهد العلاقات بين الشرطة والمجتمع، يُرجى زيارة الموقع التالي:  
<http://www.theiacp.org/ICPR>

■ هذا المنشور واحد من سلسلة منشورات. ولمزيد من موارد الدعم الأسري يُرجى زيارة الموقع التالي:  
<https://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

<sup>i</sup>Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

<sup>ii</sup>Hogekamp, Pleunie S., Emil Nilsson, Victor C. Nilsson, Colin D. Chapman, Heike Vogel, Lina S. Lundberg, Sanaz Zarei et al. "Acute sleep deprivation increases portion size and affects food choice in young men." *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 9 (2013): 1668-1674.

<sup>iii</sup>Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

<sup>iv</sup><https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/signs>. Updated June 2017.

<sup>v</sup>Valera, Silvana, Veronica Guadagni, Edward Slone, Ford Bures, Michele Ferrara, Tavis Campbell, and Giuseppe Iaria. "Poor sleep quality affects spatial orientation in virtual environments." *Sleep Science* 9, no. 3 (2016): 225-231.

<sup>vi</sup>Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

<sup>vii</sup>Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

<sup>viii</sup>Dawson, Drew, and Kathryn Reid. "Fatigue, alcohol and performance impairment." *Nature* 388, no. 6639 (1997): 235.

<sup>ix</sup><http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. American Psychological Association, 2011.

<sup>x</sup><http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. American Psychological Association, 2011.

<sup>xi</sup>National Sleep Foundation Memorandum released February 2015

<sup>xii</sup>Pearsall, Beth. "Sleep disorders, work shifts and officer wellness." *National Institute of Justice Journal* 270 (2012): 36-39.

<sup>xiii</sup><http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. American Psychological Association, 2011.

<sup>xiv</sup><http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. American Psychological Association, 2011.

هذا المنشور هو واحد من سلسلة. لمزيد من موارد دعم الأسرة، يرجى زيارة:  
<http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

تم تصميم معهد علاقات الشرطة المجتمعية (ICPR) التابع لـ IACP لتوفير التوجيه والمساعدة لوكالات إنفاذ القانون التي تسعى إلى تعزيز ثقة المجتمع، من خلال التركيز على الثقافة والسياسات والممارسات. لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بنا على...

@ IACP@theIACP.org theIACP.org/ICPR 800.THE.IACP

