

/



) (

) (

" :

42

" :

) (

) (

(

(

- :

()

()

()

()

!!

)

(

25

8

() rem delta

%25

()

)

(

16 20

7 3

24

()

8

48

200

()

:

30 / 1
/ 2

20 10

/ 3

k

/ 4

/ 4

!! 5

" NORADRENALINE "

"DOPAMINE"

%90

()

(90)

9 7.5

6 5

()

:

:

-
-
-
-
-
-
-

(90 70)
(15 5)

(90 70) :

-
-
-

% 50
% 25

40

!!!

24

, ()

9

6

6

9

% 15

% 8

10 -9

% 13

8 -7

%62

6-5

, 8 7

, 10

% 2

, (())

6

7

!!!

11-10

"

"

"

)

"

"

"

"

"

18

36

% 20

700

23

73

!!

"

"

" ..

"

مركز التوجيه والإرشاد

مركز التوجيه والإرشاد

"

"

4.5 6

1 2

!!

:

مركز التوجيه والإرشاد

مركز التوجيه والإرشاد

" 7 "

كاتبه

كاتبه

كاتبه

"

"

"

كاتبه

كاتبه

:

,

,

,

,

,

,

,

. ()

,

,

.

''

:

''

''

,

,

.

. ()

.

,

,

,

,

, ()

!!

40 10

40

40

40

(

()

!

()

20

25 18

Pet Scans

الضغوط ، القلق ، الاكتئاب ، سوء استعمال الحبوب المنومة ، تناول أنواع متعددة من الأدوية ، تعاطي الخمر أو المخدرات ، التبغ (التدخين) ، الشكولاته ، تناول الشاي المفرط ، الكافيين ، المشاكل الصحية ، و المشكلات الاجتماعية أو الشخصية ، و يجب أن نتعرف على هذه المؤثرات بشيء من التفصيل حتى نتفادى اضطراب النوم

ﷺ

ﷺ

(RBD)

!

(Hi Fi)

5

فالنوم يضطرب و يكون بعدة صور منها الأرق

Hypothalamus

Dawn Phenomenon

24

Cortisol

()

()

!

)

.(

Enlightened

)

, Somnavue

(

:

50

هناك دعاء للأرق ينفع بإذن الله فابدأ به , ففي الحديث عن زَيْدِ بْنِ تَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ :
أَصَابَنِي أَرَقٌ مِنَ اللَّيْلِ فَشَكَوْتُ ذَلِكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ " قُلْ اللَّهُمَّ غَارَتْ
النُّجُومُ وَهَدَأَتْ الْعُيُونُ وَأَنْتَ حَيٌّ قَبِيُومٌ يَا حَيُّ يَا قَبِيُومُ أَنْمِ عَيْنِي وَأَهْدِنِي لَيْلِي " فَقُلْتُهَا فَذَهَبَ عَنِّي .
رواه الطَّبْرَانِيُّ

70

" "

30)

()

(

" ١٤٢٥ هـ

"

1425