



مع نهاية الصيف... ربما يبدأ يومك قبل أن تستيقظ

مع استمرار الليالي الدافئة وتغيّر الروتين بعد الصيف، قد يصبح النوم أكثر صعوبة وخاصة للأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد، وقد يؤثر النوم المتقطع في الطاقة والتركيز، بينما قد تزيد هذه الأعراض من صعوبة النوم.

وصفة الشهر: مشروب التين واللبن

مع موسم التين، جرّبوا هذا المشروب البسيط والمنعش كوجبة خفيفة أو فطور سريع، فالتين مصدر جيد للألياف، بينما يوفر اللبن البروتين والكالسيوم، ما يجعلهما خيارًا مغذيًا يدعم التغذية المتوازنة.



- 2-3 حبات تين طازج
- كوب من اللبن أو الزبادي الطبيعي
- نصف كوب من الحليب حسب القوام المفضل
- رشّة قرفة
- القليل من الثلج



جرّب هذه الخطوات البسيطة:

- حافظ على غرفة النوم باردة ومريحة قدر الإمكان.
- حاول النوم والاستيقاظ في أوقات متقاربة، حتى بعد تغيّر روتين الصيف.
- خفف الكافيين في الساعات المتأخرة من اليوم.
- امنح نفسك وقتًا هادئًا قبل النوم بعيدًا عن الهاتف والمشتتات.
- إذا كان اضطراب النوم متكررًا، تحدث مع فريقك الطبي لمعرفة السبب وكيف يمكن التعامل معه.

ومع بداية موسم جديد، قد لا يكون السؤال دائمًا: ماذا أضيف إلى يومي؟ بل: هل أمنح نفسي ليلة تساعدني على بدء الغد بشكل أفضل؟



3. قصص من مجتمعنا "استعدت شيئاً كنت أعتقد أنني فقدته"

أحياناً يبدأ التغيير من قرار صغير جداً. فبالنسبة إلى لميس، التي تعيش مع التصلب المتعدد، كان هذا القرار هو أن تبدأ بتغيير علاقتها بالتدخين بعد 26 عامًا من الاعتقاد.

كانت لميس تدخن في السابق نحو 30 سيجارة يوميًا، وكانت السيجارة مرتبطة بشكل خاص بفنجان القهوة في السادسة صباحًا. ومن خلال خطة لتعديل السلوك، بدأت تدريجيًا في تقليل عدد السجائر وكسر هذا الارتباط اليومي.

وكانت إحدى أهم اللحظات بالنسبة إليها أن تجلس صباحًا مع فنجان قهوتها من دون أن تشعل سيجارة.



4. اسأل خبراءنا

هل تنتهي مهامك قبل أن تنتهي طاقتك؟

تحضير الطعام، ترتيب المنزل أو حتى الاستعداد للخروج قد يستهلك طاقة أكبر من المتوقع. وتوضح دانيا، أخصائية العلاج الطبيعي في Physio One، أن إحدى الطرق العملية لإدارة التعب هي تقسيم المهمة بدلًا من إنجازها دفعة واحدة.



- قسّم المهمة إلى خطوات صغيرة.
- في المطبخ: حصّر المكونات، استرح، ثم أكمل لاحقًا.
- لا تنتظر حتى تصل إلى الإنهاك لتأخذ استراحة.
- ووّع المهام الأكثر إرهاقًا على أوقات مختلفة من اليوم.
- احتفظ ببعض طاقتك لما يهيك بعد انتهاء المهمة.

نصيحة دانيا - أخصائية العلاج الطبيعي من مركز فيزيو وان

"الراحة ليست ما نلجأ إليه فقط بعد نفاد الطاقة؛ يمكن أن تكون جزءًا من طريقة إنجاز المهمة نفسها."