THE BALANCE

اضطرابات النوم واضطراب النوم المستمر

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

مايوركا، زيورخ، لندن
رعاية فردية مع الإقامة

العربية / سبتمبر 2026

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01

قد يكون اضطراب النوم مشكلة أساسية أو عرضًا أو أثرًا علاجيًا، لذلك يقّيم THE BALANCE التوقيت والجودة والصحة النفسية والمواد والأعراض الطبية معًا.

02

قد تجمع خطة الرعاية بين العلاج السلوكي المعرفي للأرق وتنظيم الإيقاع اليومي ومراجعة الأدوية والمواد وعلاج الحالات المصاحبة والإحالة إلى اختصاصي عند الحاجة.

03

تُدرس الإقامة عندما يرتبط النوم بحالة نفسية أو إدمانية معقدة، بينما يستلزم الأرق المنفرد غالبًا رعاية خارجية والمخاطر الحادة تقييمًا عاجلاً.

استمرارية الرعاية

تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.

رعاية منسقة

تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.

عميل واحد

إقامة خاصة وفريق تُنّظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

فهم اضطرابات النوم

تشمل اضطرابات النوم الأرق، واضطرابات النظم اليوماوي، واضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم، واضطرابات الحركة، واضطرابات النوم السلوكية، وحالات فرط النعاس، وغيرها. تركز هذه الصفحة على اضطراب النوم ذي الصلة بالصحة النفسية والإدمان والتعافي، مع مراعاة حدود اختصاص الرعاية المتخصصة.

كيف قد تظهر اضطرابات النوم

غالبًا ما تصبح مشكلات النوم ذاتية التعزيز بسبب الجداول غير المنتظمة، وقضاء وقت طويل في السرير، والقيلولة، والقلق، والمواد، والأجهزة، والسفر، ومحاولات التعويض.

- صعوبة البدء في النوم، أو الاستمرار فيه، أو العودة إليه
- الاستيقاظ المبكر، أو عدم انتظام التوقيت، أو اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، أو تأخر أو تقدم مواعيد النوم
- نوم غير منعش، أو نعاس نهاري، أو إرهاق، أو تهيّج، أو ضعف في الإدراك
- الشخير، أو ملاحظة توقف التنفس، أو اللهاث، أو الصداع الصباحي، أو وجود قلق متعلق بصحة القلب والأوعية الدموية
- كوابيس، أو هلع، أو حركات، أو سلوكيات غير معتادة، أو تجارب مزعجة أثناء النوم
- الاعتماد على الكحول، أو المهدئات، أو القنب، أو المنبهات، أو مساعدات نوم متعددة
- انخفاض الحاجة إلى النوم مع ارتفاع الطاقة، أو الاندفاعية، أو ثقة غير معتادة بالنفس
- تزايد الخوف من وقت النوم، ومراقبة الساعة، وتتبع النوم، والمحاولات الصارمة للتحكم في النوم

قد يوفر الجهاز القابل للارتداء أو تقييم النوم معلومات محدودة، لكنه لا يثبت تشخيصًا. وقد يؤدي التتبع المفرط إلى تفاقم القلق لدى بعض الأشخاص.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يراعي التقييم التوقيت، وإتاحة فرصة النوم، والسلوك، والبيئة، والحالة النفسية، والأعراض الطبية، والأدوية، والمواد، والحاجة إلى فحوصات متخصصة.



مواعيد النوم والاستيقاظ، ومدى تباينها، والقيلولات، والسفر، والتعرض للضوء، والوقت المقضي في السرير

النعاس النهاري، والإرهاق، والإدراك، والقيادة، والعمل الذي يتطلب حساسية للسلامة

الشخير، وتوقف التنفس، والحركة، واضطرابات النوم السلوكية، والألم، والتاريخ الطبي

بيئة غرفة النوم، والأجهزة، ومتطلبات العمل، والروتين العائلي، واستمرارية الرعاية

السلامة واختيار البيئة المناسبة

يتطلب الحرمان الشديد من النوم المصحوب بهوس، أو ذهان، أو نية انتحارية، أو ارتباك شديد، أو قيادة خطرة، أو أي مصدر قلق حاد آخر، تقييمًا نفسيًا أو طبيًا عاجلاً. وتتطلب صعوبة التنفس أو غيرها من الأعراض الجسدية الحادة رعاية طبية محلية. قد يجعل الاعتماد على الكحول أو المهدئات التغييرات المفاجئة غير آمنة. وتتطلب اضطرابات التنفس أثناء النوم قدرات مناسبة للتشخيص والعلاج، بدلاً من الاكتفاء بالطمأنة في بيئة إقامة علاجية.

رعاية تتمحور حولك

قد يشمل العلاج العلاج السلوكي المعرفي للأرق، والتغييرات اليوماوية والسلوكية، وعلاج الحالات النفسية أو المرتبطة بالمواد، ومراجعة الأدوية، والإحالة إلى رعاية تنفسية أو عصبية للنوم.

تحديد المخاطر الحادة المتعلقة بالمزاج والذهان والقيادة والأدوية والمواد إرساء إطار منتظم للنوم والاستيقاظ ملائم للتشخيص

تقليل السلوكيات التي تزيد الاستثارة المشروطة المرتبطة بالنوم استخدام العلاج السلوكي المعرفي للأرق أو منهج آخر مستند إلى الأدلة عند وجود داعٍ لذلك

مراجعة الكحول والمهدئات والمنبهات والكافيين والأدوية بأمان علاج الكوابيس أو القلق أو الاكتئاب أو الألم أو الهوس ضمن الخطة الأوسع

الإحالة لإجراء دراسة للنوم أو للحصول على رعاية متخصصة عندما تستدعي ذلك الأعراض التنفسية أو الحركية أو العصبية التخطيط للسفر والعمل والأسرة والاستمرارية المحلية للرعاية

لا تشّكل نظافة النوم وحدها علاجًا كاملاً للأرق المزمن أو لأي اضطراب آخر في النوم. وقد تحّسن بيئة الإقامة النوم مؤقتًا من دون معالجة ما سيحدث بعد العودة إلى المتطلبات المعتادة.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

تشارك مايوركا، زيورخ، لندن نموذج الرعاية الفردية مع الإقامة لدى THE BALANCE. يُخصَّص مقر الإقامة لعميل واحد، مع طاهٍ ومدير شخصي. تُخطَّط الجلسات العلاجية والأنشطة والبرنامج وفق احتياجاتك الفردية.



مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.

صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تُؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

لندن

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

زيورخ

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

مايوركا

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاَج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

ينبغي أن تصمد الخطة أمام السفر والعمل والمناطق الزمنية والروتين العائلي وإتاحة الأدوية أو المواد. وقد تشمل اختصاصي نوم، ومعالجًا، وطبيبًا واصفًا، ومقدم رعاية تنفسية، وإجراء للتعامل مع عودة الأرق. قد يشمل التقدم نومًا أكثر انتظامًا وإنعاشًا، ووقتًا أقل في المعاناة داخل السرير، ويقظة نهارية أكثر أمانًا، واعتمادًا أقل على المواد، وثقة أكبر في التعامل مع الليالي السيئة العرضية.

التفكير في الخطوة التالية

هل الأرق هو اضطراب النوم الوحيد الذي تتناوله هذه الصفحة؟

لا. تتناول الصفحة الأرق واضطراب النظم اليوماوي ضمن الصحة النفسية والتعافي، مع الإقرار بأن اضطرابات التنفس والنوم العصبية وغيرها من اضطرابات النوم الأولية قد تحتاج إلى رعاية متخصصة.

هل يمكن أن يبدو انقطاع النفس النومي مثل الاكتئاب أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

قد تتداخل أعراض الإرهاق النهاري والمشكلات الإدراكية. وقد تبرر مؤشرات مثل الشخير، وتوقف التنفس، واللهاث، وغيرها، إجراء تقييم متخصص.

ما هو العلاج السلوكي المعرفي للأرق (CBT-I)؟

العلاج السلوكي المعرفي للأرق هو علاج منظم يتناول سلوك النوم، والاستثارة المشروطة، والمعتقدات، والجدول الزمني. وهو أكثر من مجرد إرشادات عامة لنظافة النوم.

هل يمكن للكحول أو المهدئات أن تحّسنالنوم؟

قد تمنح شعورًا بالتهدئة، مع أنها قد تؤدي إلى تدهور جودة النوم أو الاعتماد عليها أو التنفس أو مستوى المخاطر. وقد يكون التوقف المفاجئ عنها غير آمن أيضًا، لذا يلزم إجراء تقييم من قِبل مختص مؤهل.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدمًا.

admissions@thebalance.clinic

+41 44 500 5111

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحّدد الرعاية الفردية بعد التقييم.