



كيف تتغلب على الأرق؟



الأرق هو اضطراب يمكن أن يجعل بدء النوم، أو الاستمرار فيه، أمراً صعباً. ويحتاج أكثر الأشخاص البالغين إلى مدة نوم ليلا تتراوح من سبع ساعات إلى ثماني ساعات. لكن الأرق يجعل الحصول على كمية النوم المناسبة أمراً صعباً. ومن الممكن أن يصيب الأرق عشرة بالمائة من الأشخاص. ومن الممكن أن يسبب الأرق إحساساً بالنعاس والافتقار إلى الطاقة خلال فترة النهار. وقد يكون له أثر سلبي في المزاج، وأن يجعل التركيز على المهام التي يقوم بها المرء أمراً صعباً. وقد يؤدي الأرق الذي يستمر فترة طويلة إلى مشكلات صحية، كزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم مثلاً. تشرح هذه المعلومات الصحية الأرق. وهي تتناول أعراض هذا الاضطراب وأسبابه. كما تناقش كذلك كيفية تشخيص الأرق ومعالجته.

النوم والأرق

النوم مهم من أجل الصحة الجيدة. كما أن حصولنا على كمية النوم الكافية يساعدنا على التعلم ومكافحة المرض وتجنب الشدة النفسية. يحتاج معظم الأشخاص البالغين إلى النوم ليلاً زهاء ثماني ساعات. ومن الممكن أن تؤدي قلة النوم إلى مشكلات في العمل، وفي قيادة السيارة، وفي النشاطات الاجتماعية أيضاً. كما يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية، من بينها السمنة والداء السكري والمشكلات القلبية. يعاني الأشخاص المصابون بالأرق من صعوبة الدخول في النوم، أو من صعوبة الاستمرار في النوم، أو من الأمرين معاً. وقد يشعر الشخص المصاب بالأرق بالنعاس، ويصبح سريع التهيج. كما يمكن أن يصيبه الصداع وآلم البطن. كما قد يسبب الأرق أيضاً مشكلات في التركيز والذاكرة وزمن الاستجابة. وهذا ما قد يجعل قيادة السيارات أمراً خطيراً.

الأعراض

إذا كان المرء مصاباً بالأرق، فقد يستلقي فترة طويلة قبل أن يغفو. وقد ينام فترات قصيرة، لكنه يضي معظم الليل مستيقظاً. كما يمكن أن يستيقظ في وقت أبكر مما يريد أيضاً. قد يؤدي الأرق إلى تدهور نوعية حياة الشخص. ومن الممكن أن يسبب ما يلي:

- القلق.
- مشكلات التركيز.
- الصداع.
- النعاس خلال النهار.

ومن الممكن أن يصبح تذكر الأشياء أمراً صعباً في حالة الإصابة بالأرق. وقد تصبح قيادة السيارة أمراً خطيراً بسبب النعاس الذي يشعر به المرء خلال النهار.

الأسباب

لا يكون سبب الأرق معروفاً على الدوام. لكن بعض الحالات الشائعة من سوء استخدام المواد يمكن أن يؤدي إلى الأرق. ومن هذه المواد الكافيين والتبغ والكحول. قد تؤدي الشدة النفسية، أو الكرب، إلى الإصابة بالأرق أيضاً. ومن الممكن أن تحدث الشدة النفسية بسبب تغيرات رئيسية في الحياة، كالطلاق أو الانتقال إلى مدينة جديدة. كما يمكن أن تحدث نتيجة الإحباط العاطفي أيضاً. من الممكن أن يؤدي السفر وتغير التوقيت إلى الإصابة بالأرق أيضاً. كما

- الموجات الدماغية.
- التنفس.
- حركات العينين.
- تسجيل الحساسات ما يلي أيضاً:
- ضربات القلب.
- حركات الأطراف.
- توتر العضلات.

ويجري تسجيل نوم المريض عن طريق كاميرا فيديو أيضاً. استناداً إلى نتائج دراسة النوم، يمكن أن يصيب الطبيب النفسى قادراً على مساعدة المريض في العثور على سبب الأرق الذي يصيبه.

المعالجة

تجري معالجة الأرق عن طريق إدخال تغييرات على نمط حياة المريض عادة، بالإضافة إلى الاستشارة النفسية أو الأدوية، أو مزيج من هذه الطرق. على المرء أن يتبع عن المواد التي يمكن أن تسبب الأرق. وعليه أن يحدد من استخدام الكافيين والتبغ. من الممكن أن يكون الاسترخاء قبل النوم مفيداً من أجل تسهيل الدخول في النوم. والاستحمام بماء ساخن، أو قراءة كتاب في الليل، يمكن أن يجعل النوم أكثر سهولة أيضاً. على المرء أن يتجنب الأضواء الساطعة قبل ذهابه إلى الفراش. وعليه إغلاق الأجهزة الإلكترونية، بما فيها التلفزيون والحاسوب والهاتف الجوال، قبل ساعة من محاولة بدء النوم. يجب أن يذهب المرء إلى فراشه في الوقت نفسه تقريباً كل ليلة. والمحافظة على برنامج ثابت للنوم يمكن أن تجعل الإغفاء والاستمرار في النوم أكثر سهولة. يجري استخدام المعالجة غير الدوائية من أجل معالجة الأرق أيضاً. والنوع الأكثر استخداماً لمعالجة الأرق هو «المعالجة المعرفية السلوكية». يمكن أن تساعد المعالجة المعرفية السلوكية على:

- تركيز الشخص على أحاسيسه وأفكاره ومزاجه وسلوكه.
- تحديد بعض أنماط التفكير التي يمكن أن تؤدي إلى الاضطراب والتأمل.

أن أوقات العمل يمكن أن تسبب الأرق إذا كانت تؤدي إلى تغيير أوقات نوم المرء. من الممكن أن يحدث الأرق أيضاً بسبب بعض الأدوية أو بسبب بعض المشكلات العصبية أو النفسية. وتشتمل المشكلات النفسية التي يمكن أن تسبب الأرق على ما يلي:

- القلق.
- الاكتئاب.
- اضطراب ما بعد الصدمة.
- داء الزهايمر وداء باركنسون هما مثالان على الاضطرابات العصبية التي يمكن أن تسبب القلق.
- تشتمل الاضطرابات الطبية الأخرى التي يمكن أن تسبب الأرق على ما يلي:
- الربو، أو غيره من المشكلات التنفسية.
- الحالات التي تتسم بالألم المزمن، كالتهاب المفاصل مثلاً.

التشخيص

يجري مقدم الرعاية الصحية فحصاً جسدياً للمريض. كما يطرح على المريض أسئلة عن تاريخه الطبي الشخصي والعائلي. يطرح مقدم الرعاية الصحية أسئلة عن نمط نوم المريض. كما يطلب من المريض تسجيل فترات نومه اليومية، مدة أسبوع، أو أكثر. يسمح تسجيل فترات النوم اليومية بمراقبة ما يلي:

- موعد الذهاب إلى الفراش.
- الزمن الذي يستغرقه الشخص حتى يغفو.
- عدد مرات الاستيقاظ خلال الليل، ومدة بقاء الشخص مستيقظاً.
- مدة النوم في كل ليلة.

قد يوصي الطبيب النفسي بخضوع المريض لدراسة النوم. ويدعى هذا الفحص باسم «مخطط دراسة النوم» أيضاً. ويجري هذا الفحص خلال الليل في مختبر خاص للنوم. خلال دراسة النوم، توضع حساسات على أجزاء مختلفة من جسم المريض. وتسجل هذه الحساسات ما يلي:

- مستوى أكسجين الدم.

- تعلم أساليب الاسترخاء التي يمكن أن تكون مفيدة من أجل النوم ليلاً. تجري معالجة الأرق أحياناً عن طريق وصفات طبية. وقد تكون أدوية هذه الوصفات مفيدة من أجل النوم بسرعة أكبر، ومن أجل استمرار النوم خلال الليل أيضاً. من الممكن أن تؤدي أدوية النوم إلى إحساس المريض بالدوخة. وفي بعض الحالات النادرة، يمكن أن تجعله يأكل أو يمشي أو يقود السيارة وهو نائم. كما يمكن أن يعتاد المريض تناول أدوية النوم. ولذلك، على المرء أن يستشير الطبيب النفسي ليعرف ما إذا كانت أدوية النوم مناسبة له.

الوقاية

على المرء أن يلتزم ببرنامج زمني ثابت. وعليه أن يذهب إلى الفراش، وأن يستيقظ، في الوقت نفسه من كل يوم. من الممكن أن تكون ممارسة التمرينات الرياضية اليومية أمراً مفيداً من أجل المساعدة في النوم. لكن على المرء أن يتجنب ممارسة التمرينات الرياضية في فترة متأخرة من اليوم. ويجب أن تتم ممارسة هذه التمرينات قبل خمس أو ست ساعات من موعد النوم. يجب الابتعاد عن المواد التي يمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة، كالكاfeين والنيكوتين والكحول. على المرء أن يتجنب تناول وجبات طعام كبيرة، أو كميات كبيرة من المشروبات، في وقت متأخر من الليل؛ فتناول الطعام قبل النوم يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم الذي يمنع المرء من النوم. على المريض التحدث مع الطبيب النفسي بخصوص أي دواء يمكن أن يؤدي إلى تشويش نومه. ولا يجوز التوقف عن تناول أي دواء قبل استشارة الطبيب أولاً. على المرء أن يتجنب القيلولة المتأخرة؛ فالقيلولة تساعد على تعويض فترات النوم المفقودة. لكن القيلولة المتأخرة في فترة بعد الظهر يمكن أن تجعل النوم ليلاً أكثر صعوبة. يجب الحرص على توفير بيئة النوم المريحة.

