

إنَّ الأرق وعدم القدرة على النوم من الاضطرابات الشائعة التي يُصاب بها العديد من الأشخاص، لا سيما مع تصاعد حدّة التوتر والقلق الدائم والمستمر على الصعيد النفسي، والذي يُمكن علاجه بممارسة التأمل والاسترخاء الدائم، جنبًا إلى جنب باتّباع خطوات ونصائح بسيطة، فتابعوا معنا قراءة المقال التالي لمعرفة أبرز المعلومات عن عدم القدرة على النوم.

## تعريف عدم القدرة على النوم

يُعرّف الأرق أنّه إحدى الاضطرابات الشائعة التي تؤدي إلى صعوبة النوم أو الاستمرار فيه، أو صعوبة في معاودة النوم مرة أخرى عند الاستيقاظ، لا سيما في الصباح الباكر، مما يؤثر سلبيًا في الصحة الجسدية فيُصاب الشخص بالإرهاق العام، وتقلبات سيئة في المزاج، وانخفاض حادٍ في مستوى الطاقة اللازم لإنجاز المهام اليومية.

## أعراض عدم القدرة على النوم

تتعدد أعراض عدم القدرة على النوم، وتختلف شدتها ودرجة تأثيرها بحسب طبيعتها، ومنها:

1. تدني القدرة على التركيز.
  2. الشعور بالنعاس خلال النهار.
  3. الاستيقاظ لأكثر من مرة خلال النوم.
  4. الإرهاق والتعب الجسدي العام.
  5. صعوبة التذكر والشعور بالنسيان المؤقت.
  6. قضاء عدّة دقائق أو ساعات في محاولة الخلود إلى النوم.
  7. الشعور بالتوتر والقلق، وأحيانًا ينتاب الإنسان مشاعر الوحدة والاكتئاب.
  8. تدني القدرة على ممارسة الأعمال اليومية والواجبات اللازمة بشكلها الكامل.
  9. الاستيقاظ في الصباح الباكر، وعدم القدرة على معاودة الخلود إلى النوم مرة أخرى.
- ### أسباب عدم القدرة على النوم

هنالك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى عدم القدرة على النوم، منها:

1. سوء التغذية ، وافتقار الجسم إلى المعادن والفيتامينات كالكالسيوم، وفيتامين د اللازم تناولها ضمن النظام الغذائي الصحي اليومي.
2. التغيرات الهرمونية المتعددة التي تُصيب الأنثى كالوصول إلى سن الأمل أو إنقطاع الطمث أو الحمل أو الولادة، كما أن أعراض الطمث الدورية كلّ شهر تُسبب تغيرات نفسية تؤثر بشكل كبير على اضطراب النوم.
3. التدخين، إذ تحتوي السجائر على مادة النيكوتين التي لها دور كبير في الإصابة بالأرق.
4. الأعراض الجسدية المتنوعة كأوجاع الظهر أو الأسنان، أو الإصابة بأمراض مختلفة كالتهابات المفاصل أو السكري أو السرطان، أو فرط نشاط الغدة الدرقية.

5. تناول المشروبات المنبهة الذي يُعد الكافيين مكونها الرئيسي، والذي له دور كبير بحدوث الأرق.

6. تناول بعض الأدوية كمضادات الاكتئاب، وأدوية الضغط والربو.

7. تناول وجبة العشاء في وقت متأخر من الليل.

8. ضغوطات الحياة المختلفة، بكافة أوجهها إن كانت في العمل أو المنزل.

9. الخلود إلى النوم في ساعات متأخرة من الليل، ومشاهدة التلفاز أو الجلوس على الهاتف أو الحاسوب لساعات طويلة قبل النوم.

### علاج عدم القدرة على النوم

يُمكن علاج الأرق باتّباع واحدة أو مزيج من الخطوات الآتية:

#### عادات النوم الصحية

يُمكن علاج الأرق من خلال اكتساب عادات صحية سلوكية تؤثر على تحسين جودة النوم، ومنها:

1. الخلود إلى النوم في وقت محدد يوميًا.
2. تجنب الجلوس أو ممارسة الأعمال اليومية في غرفة النوم.
3. تلاوة القرآن الكريم أو الاستماع لصوت قارئ مجود جميل.
4. الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.
5. الاستحمام بالماء الدافئ قبل الخلود إلى النوم بشكل مباشر.
6. تجنّب تناول وجبة العشاء في وقت متأخر من الليل، كما يجب تجنب تناول أي نوع من الأطعمة قبل النوم بثلاث ساعات.
7. الإقلاع عن التدخين.
8. تجنّب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
9. التأمل والشعور بالاسترخاء، ومحاولة ضبط النفس عن الانفعالات المختلفة، للتقليل من حدة التوتر والقلق لا سيما قبل الخلود إلى النوم.

### العلاج السلوكي المعرفي

يهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى تغيير بعض السلوكيات المختلفة التي تؤثر سلبيًا على جودة النوم، ويحدث ذلك على يد مدّرب متخصص ضمن جلسات فردية أو جماعية مدتها 4 إلى 8 ساعات، يتحدث فيها المريض عن أهم مسببات الأرق التي تُصيبه، كتناول الطعام بشكل متأخر، أو التدخين أو التفكير المستمر وما إلى ذلك من الأسباب الأخرى، مما يتسنى للمختص بفهم المشكلة، وتبسيط الضوء على طريقة العلاج المناسب واتباع خطة علاج جيدة، كما يُمكن العلاج بالاسترخاء التخيل البصري وارتخاء العضلات التدريجي وممارسة تمارين التنفس المختلفة.

### تناول الأدوية المنومة

يُمكن اللجوء إلى تناول الأدوية المنومة كملاذ أخير في حال فشلت جميع الطرق الأخرى  
لعلاج اضطراب النوم، وذلك بعد استشارة طبيب مختص، لصرف وصفة طبية تتلائم  
وطبيعة الحالة المرضية كالمهدئات والأدوية المضادة للقلق.