

صحتك النفسية

إعداد: د. أحمد الهادي

اضطرابات النوم.. كيف تتخلص منها؟

النوم نعمة منحها الله سبحانه وتعالى للبشر ليرتاحوا فيها ويستعيدوا نشاطهم وحيويتهم، فكل شخص يحتاج إلى عدد معين من ساعات النوم يختلف باختلاف العمر والجنس والحالة الجسمية والصحية والظروف المناخية، فحديث الولادة يحتاج من 16-19 ساعة نوم كل يوم، بينما تقل هذه الساعات في مرحلة المراهقة حيث تصل إلى 8-10 ساعات، أما معدل ساعات النوم في مرحلة الرشد فتتراوح بين 7-8 ساعات. وتعد اضطرابات النوم أو الحرمان من النوم أمراً شائعاً عند بعض الناس، حيث إن هذه الاضطرابات قد تكون مزمنة وتستمر لمدة طويلة وتحتاج إلى علاج طبي أو نفسي، أو قد تكون مؤقتة بسبب تغيرات وفتية تزول بزوال المؤثر مثل اضطرابات النوم بسبب تغير الساعة البيولوجية أثناء السفر أو تناول مشروبات منبهة كالشاي والقهوة.

وتصنف اضطرابات النوم إلى اضطرابات أساسية واضطرابات ثانوية، فمن الاضطرابات الأساسية: الأرق، وفطرت النوم، وغموات النوم المفاجئة، واضطراب النوم المرتبط بالتنفس، أما اضطرابات النوم الثانوية فتشمل: الكوابيس الليلية، والفرع أثناء النوم، والمشي أثناء النوم، وقد تختلف اضطرابات النوم حسب العمر، فمثلاً يكثر الفرع الليلي والمشي أثناء الليل عند الأطفال، بينما تزداد غموات النوم المفاجئة في عمر العشرين، ويزداد الاختناق أثناء النوم مع التقدم في العمر.

وتعود مشكلة اضطراب النوم إلى عدة أسباب، منها: الأسباب الصحية أو النفسية أو الغذائية أو الأسرية والاجتماعية، أو البيئية، حيث يشعر الأفراد الذين يعانون من اضطرابات النوم بالتعب والنعاس أثناء النهار، والصداع المستمر، والعصبية والقلق والاكتئاب، وقلة التركيز وانخفاض الإنتاجية أثناء العمل.

ولا يوجد علاج موحد لاضطرابات النوم، حيث إن العلاج مرتبط بالمسبب الأساسي للاضطراب ويمدى شدة وديمومة الاضطراب، ولكن من العلاجات المساعدة للتخلص من اضطرابات النوم تقليل شرب المنبهات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة، عدم النوم مباشرة بعد تناول الوجبات، وتقليل النشاط الحركي قبل النوم، والنوم في غرفة معتمة، والمحافظة على أذكار النوم.

د. عفاف المحمدي

قسم علم النفس

إشراف اللجنة الدائمة لتعزيز الصحة النفسية بالجامعة