منوعات, محطات

18 مارس 2022 16:55 مساء

عادات يومية تسبب الكوابيس 6

إعداد: راندا جرجس

يعاني العديد من الأشخاص اضطرابات النوم والكوابيس، وتختلف الأسباب من شخص لآخر، وربما تكون مؤقتة نتيجة الضغط النفسي العام للحياة اليومية، إلا أن هناك مجموعة من العادات تعرض هؤلاء الأشخاص لرؤية الأحلام المزعجة باستمرار.

1- يؤثر وقت ونوع الطعام في حدوث الكوابيس أثناء النوم، وخاصة الأطعمة الحارة، حيث يشير الخبراء إلى أن التوابل تزيد من ارتفاع الأيض ونشاط الدماغ، وحرارة الجسم ما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات النوم والتعرض للأحلام المزعجة.

2- تشير الدراسات إلى أن تناول الأغذية الدسمة والغنية بالدهون خلال النهار، يؤثر في جودة النوم في الليل وطبيعة الأحلام، وتوضح أبحاث التقارير النفسية أن أحلام الناس الذين يتناولون كمية عالية من الغذاء العضوي تختلف عن الذين يأكلون الوجبات السريعة.

3- يسبب القلق والإجهاد الاصابة بالكوابيس، وخاصة عندما يمر الإنسان بضغوط شديدة في الحياة، كالحزن على وفاة أو خسارة شخص عزيز، أو الخضوع لجراحة خطرة، أو الاصابة بمرض مزمن، أو مشاهدة مناظر مزعجة قبل النوم،

وتعرف هذه الحالة باسم «اضطرابات ما بعد الصدمة»، وتعتبر سبباً شائعاً للتعرض المستمر للأحلام المزعجة.

4- يعتبر انقطاع النفس والخدران، والشخير من المشكلات المرضية الشائعة، والتي تزيد من اضطرابات النوم وتؤدي إلى الكوابيس، ولذلك ينصح الخبراء بالمتابعة مع الطبيب المختص لمعالجة هذه الأمراض.

5- تتسبب بعض الأدوية كمضادات الاكتئاب وعقاقير التخدير في حدوث الكوابيس كأثر جانبي، وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأحلام المزعجة تنتهي عند التوقف عن تناول هذه الأنواع.

6- تصنف الكحول ضمن المواد المثبطة للنشاط وتساعد على النعاس لفترة قصيرة، ولكن بمجرد انتهاء تأثيرها يصبح الشخص يقظاً، حيث يتسبب الإفراط في تناول هذه المشروبات إلى اضطرابات النوم والكوابيس، وتعتبر الأحلام المزعجة من العلامات الشائعة لانسحاب الكحول من الجسم.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©