

## القلق والأرق المزمن

# أوقات وأفكار

على الرغم من أن القلق والأرق المزمن يُعدان من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، إلا أن الغموض ما زال يكتنفهما، بسبب قلة المعرفة بالأسباب الكامنة وراء الإصابة بهما، ما يحول دون معالجة هذه الحالات بشكل أفضل.

لكن ربما يبرز حالياً أملٌ في الأفق يبشر بوضع حدٍّ لمعاناة مرضى هذه الاضطرابات، وفق ما ذكرته دراسة أجراها باحثون متخصصون في مجال علم النوم في المعهد الهولندي لعلم الأعصاب وجامعة فريجي أمستردام والمركز الطبي الأكاديمي في جامعة أمستردام، إذ عمل الباحثون على دراسة القلق والأرق معاً بشكل متصل للتوصل إلى إحدى النتائج.

والأرق هو اضطراب شائع، يمكن أن يؤدي إلى صعوبة النوم أو صعوبة الاستمرار فيه، أو جعل الشخص يستيقظ مبكراً مع عدم القدرة على العودة إلى النوم مرةً أخرى، وفي بعض الأوقات يعاني الكثير من البالغين أرقاً حاداً قصير المدى، وهو ما يستمر أياماً أو أسابيع، وعادةً ما يحدث ذلك نتيجة توتر أو حدث صادم، ولكن يعاني البعض أرقاً مزمناً طويل المدى يستمر شهراً أو أكثر.

من جهته، يشير إيبوس فان سومرين، رئيس قسم علم النوم والإدراك في المعهد الهولندي لعلم الأعصاب، إلى أنه عند تتبُّع عدد المرات التي يحدث فيها القلق والأرق معاً، يبدو من الغريب دراسة هذين الاضطرابين ومعالجتهما بشكل منفصل حتى الآن.

ويضيف: «هناك تداخلٌ قوي في الشكاوى التي يتم اختبارها حول اضطرابات القلق والأرق المزمن مثل الشعور بالضغط والتوتر المفرط، ويتم قياس هذا أيضاً في نشاط الدماغ والأعضاء الأخرى، ويمكن التغلُّب على هذه الأعراض التي لا تطاق بشكل أفضل إذا لم نفصل ما يحدث طوال النهار عن ما يحدث في أثناء الليل

ويوضح سومرين: «من خلال محادثاتي العديدة مع المرضى وعلماء النفس والأطباء النفسيين وعلماء النوم والباحثين، لاحظت مدى صعوبة تجاوز الفصل بين الأرق والقلق، ومن أجل التوصل إلى علاج أفضل، نحتاج إلى التخلي عن الفصل بين دراسة الأرق والقلق، ونعتقد أن الناس سيجدون أنه من الأسهل السيطرة على قلقهم وأعراض الإجهاد

».اللاحق للصدمة إذا كانوا ينامون بشكل أفضل

(سيانتفيك أمريكان)