

من سكان العالم يعانون الأرق % 50



كشفت دراسة علمية أن نحو 50% من سكان العالم يعانون الأرق، وربطت بين اضطراب النوم وأسلوب حياتنا الحديثة.

ولا يقتصر الأرق على جنس أو منطقة دون الأخرى بل هو أقرب إلى ظاهرة يعانيها كثيرون بلا وجود علاج فعال.

ولا تزال اضطرابات النوم مشكلة تفتقر إلى التشخيص والاهتمام، وتشير بعض الإحصاءات إلى أن دول الخليج ومصر هي الأكثر حرماناً من النوم.

وأصبحت اليابان وكوريا الجنوبية ضمن الدول الأكثر حرماناً من النوم؛ لدرجة أن بعضهم يموتون من قلة النوم وهي الظاهرة المعروفة باسم «كاروشي» في اليابان.

وتتجاوز اضطرابات النوم ما نعرفه بالأرق، لتشمل أكثر من 80 نوعاً بعضها أكثر شيوعاً من الآخر مثل توقف النفس أثناء النوم ومتلازمة تلملم الساقين (حافز لا يقاوم لتحريك الساقين) والسرمنة (السير أثناء النوم) أو حتى فرط النوم

.وغيرها

ويعد الأرق أحد أبرز أسباب الحرمان من النوم الذي لا يحمل إلا العواقب الوخيمة على الصحة؛ فبينما تتفق البحوث على أن ما قد يصل إلى نصف سكان العالم يعانون الأرق، تؤكد الدراسات أن كوريا الجنوبية واليابان تتقدم قائمة أكثر الدول حرماناً من النوم، بحسب «بي بي سي».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024