

الضغط مفتاح القلق



الأرق أو الأنسومينيا، من المشاكل النفسية التي يعاني منها الكثيرون، وقد لخص خبراء علم النفس مسبباتها ووضعوا بعض الحلول والنصائح العلمية، وأجمعوا على أن الأسباب تنحصر في تغيير أسلوب الحياة والاجهاد وآلام الجسم . والمرض والانفعالات العاطفية والإضطرابات التي تلي الصدمات العاطفية لا سيما عند وفاة الأشخاص المقربين .

تختلف حاجة الإنسان للنوم باختلاف العمر، إذ إن البالغين يختلفون في مقدار النوم الذي يحتاجونه، فقد تكون 4 ساعات كافيته لنوم بعض الأشخاص، في حين أن آخرين يحتاجون إلى 10 ساعات، أما متوسط الوقت الذي يحتاجه . البالغ فهو 7 - 8 ساعات في اليوم

لا ترتبط الأنسومينيا بمرحلة عمرية محددة إذ يمكن أن يعاني منها الشخص في أي مرحلة من مراحل العمر، ويؤثر النشاط اليومي أو العادات الروتينية لعامة الناس والجدول الزمني لحياة كل فرد، في الإصابة بها حيث إن أي تغيير في منظومة الجدول اليومي يتسبب في صعوبة النوم

ويقول خبراء في الطب النفسي إنه عندما يدرك الشخص الأمر ما عليه إلا العودة للوضع الذي كان عليه، أما المعاناة المزمّنة فقد تحتاج لبعض العلاجات الطبية طويلة الأجل، والتي من المرجح ارتباطها بمشاكل فسيولوجية أكثر تعقيداً . مما يتصور المصاب

الساعة البيولوجية

في بحث مجلة سيلف هيلب الأمريكية، قدم الخبراء بعض النصائح التي يمكن أن تساهم في احتواء أنواع اضطرابات النوم، منها تحفيز القرنية برؤية العين لأشعة الشمس الطبيعية ليس من خلال النظر للشمس مباشرة وإنما بالوقوف في مكان تتوفر في أشعة الشمس بصورة كاملة لمدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة يومياً، وهذه النظرية العلاجية استخدمت في علاج من يعيشون داخل الغرف بعيدين عن أشعة الشمس لفترات طويلة، ولم ينظروا للحركة الفلكية منذ فترة، إما بسبب المرض أو بسبب اجتماع السكن والعمل في مكان واحد

وتظهر ظاهرة فروق الساعة البيولوجية بصورة طبيعية، عندما يسافر الشخص عبر خطوط الطيران لمسافات طويلة ما يجعله يلاحظ أن فروق الوقت بين البلد الذي غادره والذي وصل إليه لا تساوي تلك التي إستغرقتها الرحلة الجوية

عادات غير مستحبة

من العادات التي تتسبب في تأخر النوم خلال الليل، غفوة الظهر، وهي أمر طبيعي، لأن الجسم أخذ كفايته ولم تمض عليه إلا ساعات قليلة، فضلاً عن عدم الاهتمام بالأجواء المحيطة مثل ضبط درجة حرارة الغرفة والابتعاد عن الأصوات المزعجة، كما أن لممارسة العادات المرتبطة بالنشاط اليومي مثل مشاهدة التلفاز والأكل واستخدام الهاتف والكمبيوتر . تأثيراً واضحاً في ذلك

وتقول الدكتورة مارلين ماهيو: يجب أن ندرك أن السرير خصص للنوم وليس لأي أمر آخر، مضيعة أن النوم في وقت منتظم من الأمور المستحبة لأنها تساهم في تنظيم الساعة البيولوجية للجسم، وتعطي الجسم القسط الكافي من الراحة . خلال أقل فترة ممكنة

وينصح الأطباء بالعودة وممارسة النشاط المنزلي العادي في حالة تعذر النوم لفترة طويلة، بالإضافة إلى عدم اللجوء إلى الرياضة خلال الثلاث ساعات التي تسبق الوقت المحدد للنوم، لأن الرياضة ترفع من معدل ضربات القلب، وقبل النوم لا بد من التمدد بطريقة بطيئة لتفادي الجهد البدني

الأكل قبل النوم

هناك علاقة مباشرة بين مسببات الأرق وعادات الأكل، ومنها الأكل خلال فترة الثلاث ساعات التي تسبق الوقت المحدد للنوم، والأصح هو الأكل قبل هذه المدة الزمنية لأن ثلاث ساعات هي الفترة المحددة لإكمال عملية الهضم، وما يعيقها هو الاستلقاء الأفقي أثناء النوم

وقد أثبتت التجارب العلمية أن النوم بعد الأكل مباشرة يسبب الحرقنة المعوية الحرقان، وهي عملية تدفق الإنزيمات عبر المرئي بسبب الاستلقاء

وينصح الأطباء بتناول الوجبات الدسمة التي تسهل عملية النوم بجانب الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات النشوية

كالحبوب والخبز العادي، مع الأخذ في الاعتبار الكمية التي يتقبلها الجسم من السعرات الحرارية، خصوصاً للمصابين بمرض السكر .

أسباب الأرق وأنواعه

أظهرت مختبرات البحث حول قضايا النوم أن ثلث أو نصف الأشخاص الذين يعانون من الأرق غير مصابين به . فقد ثبت من المراقبة والبحث أن كثيراً من الأشخاص الذين يأتون إلى المستشفى طالبين علاجاً ضد الأرق يستسلمون للنوم بسرعة، ويقضون ليلة هادئة، ولكنهم عندما يستيقظون في الصباح يعودون إلى الشكوى من أنهم قد قضوا ليلة مؤرقة . أخرى .

ولا يدري أحد سبب ظن أولئك الأشخاص بأن نومهم سيئ، في حين أنهم لا يعانون شيئاً من ذلك، ولكن الشيء الواضح هو أن الأطباء لا يستطيعون أن يركنوا إلى أوصاف الأشخاص أنفسهم للأرق الذين يصيبهم . إذ إن الكثيرين منا لا يعرفون كيف ننام .

وقد أحصى الباحثون أربع مجموعات من العوامل التي تسبب الأرق، وهي: انحراف الأمزجة البيولوجية والنفسية . واستخدام العقاقير والكحول، اضطراب البيئة، والعادات السيئة والتكيف السلبي معها .

أما أبرز أسباب الأرق عند الاصحاء فتشمل

. الضغوط النفسية، وهي أكثر أسباب الأرق شيوعاً *

أمراض في الجسم كتلك التي تسبب آلاماً في الظهر أو المفاصل أو البطن أو الصداع أو الحرارة وعلاج الأرق في هذه * الحالة يكون في علاج المرض الأساسي .

. تناول وجبة ثقيلة قبل النوم: ويؤدي ذلك إلى عسر الهضم الذي يسبب الأرق *

. التدخين: من المعروف أن النيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ، يمكن أن تسبب الأرق *

. شرب الكحول *

. تناول القهوة أو الشاي قبل وقت قصير من النوم *

. الضجيج، فبعض الناس لا يستطيع النوم بسبب ما حوله من ضجيج *

. الطيران البعيد والعمل في الليل، ويحدث ذلك عند الطيارين والممرضات والعاملين في فترات متغيرة من اليوم *

. المنومات والمهدئات . يؤدي استعمال المنومات إلى اضطراب في نوعية النوم وقد تسبب نعاساً أثناء النهار *

. عدم القيام بجهد جسماني، فيكثر الأرق عند الذين يعملون في المكاتب أو الذين لا يبذلون جهداً جسدياً كبيراً *

أما أنواعه، فهناك

. القلق العرضي وهو الذي يزور لليلة واحدة إلى عدة أسابيع وهذا اعتيادي ويصاب به الكثير من الناس *

. القلق الحاد، وهو الذي يتراوح بين ثلاثة أسابيع وستة أشهر *

. الأرق المزمن، وهذا النوع من الأرق هو الأكثر خطورة ويحدث حينما يتكرر الأرق كل ليلة على مدار الشهر *

العلاج

. أن كان سبب الأرق عضوياً ونفسياً فلا بد من علاج السبب المسبب له

ويمكن علاج الأرق ببعض التدابير الحياتية البسيطة، مثل الذهاب إلى النوم في موعد ثابت، والاستيقاظ يومياً في موعد ثابت، والامتناع عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لعدة ساعات قبل النوم، وممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب الغفوات النهارية

كما يتم في بعض الحالات استخدام مضادات الحساسية مثل الدايفينهيدرامين للمساعدة على النوم، فكما هو معروف فإن النعاس من الآثار الجانبية لمضادات الحساسية . أحياناً توصف أقراص الميلاتونين حيث يقوم الميلاتونين بضبط دورة الاستيقاظ والنوم لدى الإنسان . وأحياناً أيضاً توصف مضادات الاكتئاب لما لها من أثر مهدئ

وللأعشاب أيضاً دور في العلاج، مثل نبات الفاليريانا الذي تتم تعبئته الآن في كبسولات ووصفه لمصابي الأرق، وأيضاً الكاموميل (الشيخ) وحشيشة اللافندر

أما العلاج الشعبي للأرق فهو شرب اللبن الدافئ، وقد وجد أن اللبن الدافئ يحتوي على نسبة عالية من التريبتوفان، وهو مهدئ طبيعي

. كما وجد أيضاً أن إضافة العسل إلى اللبن تؤدي إلى سرعة امتصاص الجسم للتريبتوفان

كيف تكافح الأرق؟

يقول الخبراء إذا أراد الإنسان أن يجعل فراشه مكاناً للنوم، والنوم فقط، فإن عليه أن يراعي الأمور التالية

. لا تذهب إلى الفراش إلا إذا كنت متعباً *

. (لا تستعمل فراشك لشيء آخر غير النوم (وتدخل المعاشرة الزوجية في هذا الباب أيضاً بالطبع) *

إذا عجزت عن النوم بعد فترة معقولة (بين 15 و 20 دقيقة) فاترك فراشك واستغرق في القراءة، أو شاهد التلفزيون، *
المهم حمل الهموم إلى غرفة أخرى

إذا أصبحت مستعداً للنوم عد إلى فراشك . فإذا صعب عليك النوم بعد ذلك، فطبق القاعدة السابقة وأبدأ من جديد . *
ثابر على فعل ذلك طوال الليل إذا اقتضى الأمر إلى أن تستسلم للنوم لدى ملامسة رأسك للوسادة

. اربط المنبه كل صباح . واترك فراشك عندما يدق جرس الساعة كالعادة مهما تكن درجة تعبك *

وإذا أعييتك المحاولات لبلوغ شواطئ النوم العميق

إياك والإفراط في النوم في اليوم التالي للأرق ظناً منك بأن الإسراف فيه يغنيك عما فقدته . إذا كنت في أول الخمسين * من عمرك، وكنت مصاباً بالأرق، فاستيقظ في نفس الوقت كل صباح، لأن ذلك ينشط فيك ساعة النوم واليقظة الطبيعية .

حاول أن تضع معياراً ثابتاً تأوي فيه إلى الفراش كل ليلة . فإذا ما تبين لك أن النعاس لا يطرق جفنيك حتى مع * وصولك إلى وقت ذلك المعيار، فأخر التوقيت . ومن الضروري ألا تذهب إلى الفراش إلا بعد أن ينهكك النعاس أو يغلبك . النوم .

إذا استيقظت ليلاً وعزّت عليك العودة إلى سابق عهدك من النوم فلا تضطرب، بل اهدأ هنيهة ريثما يداعب النوم * جفنيك . حاول أن تقرأ، فإذا بقيت مسهداً رغم ذلك وأعييتك الحيلة وازددت اضطراباً وتوترأ، فغادر الفراش، وقم ببعض الأعمال المنزلية الهادئة إلى أن يصيبك النعاس وبعدها عد إلى الفراش .

. قلل التدخين وتعاط الشوكولا والشاي وتجنبها عصراً أو مساءً *

تجنب تناول الوجبات الثقيلة عند اقتراب موعد النوم، وكذلك تفاد تناول الطعام في منتصف الليل . ولكن وجبة * خفيفة من الحليب الساخن والبسكويت تساعد بعض الأشخاص على النوم .

. افظ على لياقتك البدنية عن طريق التدريب المنتظم، ولكن لا تتدرب عند اقتراب موعد النوم *

. ابدل نشاطاً جسمانياً، إن أمكن في الليلة التي تلي إصابتك بالأرق *

إذا توترت عندما تحين ساعة النوم فتدرب على أساليب الاسترخاء، كأن تتوتر قليلاً وتسترخي بالتناوب، وتصور * مشاهد مناظر هادئة .

. حاول ممارسة أي من المقترحات الآتية لمدة أسبوع على الأقل قبل أن تتخلى عنه *

ومن النصائح العملية التي يقدمها الأخصائيون لمكافحة الأرق

. عدم تناول أي مشروب ساخن كالزهورات أو الشاي أو القهوة قبل النوم مباشرة *

الامتناع عن مطالعة كل ما من شأنه أن يحرض الخيال، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مثير، أو الاستماع إلى الراديو * . وهو يذيع أخباراً مقلقة

. الاسترخاء الكامل في السرير وترك العضلات دون أي توتر *

. عدم التفكير في أي هم من الهموم اليومية، أو محاولة حل إحدى المشكلات المستعصية التي تحفز الدماغ وتنبهه *

وأخيراً يجب أن تدرك أن الأرق هو حالة ذهنية . وليس هنالك مقدار محدد لما ينبغي أن ينامه الإنسان . وقد دلت * الدراسات على أن الإنسان قد يكتفي بأربع ساعات من النوم كل ليلة إذا اقتضى الأمر في الحالات الطارئة

لماذا لا يستطيع الإنسان النوم أحياناً؟

أدت الأبحاث المتعلقة بالنوم، والمختبرات المتخصصة في أموره، إلى عدد من الاكتشافات المثيرة . ولكن من الغرابة بمكان أن أكثر الأسئلة إثارة هو لماذا ننام؟ فالإنسان يقضي ثلث حياته نائماً ومع ذلك فهو لا يعلم إلا القليل عن النوم . ثم إن كثيراً مما نظن أننا نعرفه هو خطأ، والواقع أن النوم كان إلى عهد قريب مليئاً بالأسرار والتكهنات

ويقول الخبراء إن الجسم أثناء النوم يتخلص من النفايات، ويقوم بترميم نفسه واحتزان الطاقة لإنفاقها في اليوم التالي . إن هذا القول يبدو معقولاً، ولكن لم يثبت بعد أنه صحيح . فإنه لا يوجد إطلاقاً دليل على أنه صحيح . وليست هناك من دراسة علمية تدل على أن الجسم في حاجة إلى النوم كي يظل سليماً

والحقيقة هي أنه ما من إنسان متيقن من الدور الذي يلعبه النوم في جسم أي كائن حي فهناك حيوانات لا تنام إطلاقاً، ومعظم الناس يحتاجون إلى ست ساعات أو ثماني ساعات من النوم في كل يوم، ولكن هنالك حالات من الناس الذين يكفيهم أقل من ساعة واحدة من النوم

والاعتقاد الشائع بأن النوم شيء أساسي للصحة العقلية وأن الحرمان من النوم يسبب انهياراً لم يثبت علمياً . وهناك أشخاص أصحاء ظلوا مستيقظين لأسابيع، فكانت النتيجة أنهم أحسوا بنعاس شديد، ولكنهم لم يمرضوا، ولم يصابوا . بلوثة عقلية

إن قلة النوم طبعاً تحدث توتراً عند الإنسان، ولكنه توتر لا يزيد على ما تحدثه العوارض الأخرى، وبعد جيل من البحث كان ما أثبتته العلماء شيئاً واحداً فقط عن القصد من النوم: أنه يقضي على النعاس، فالناس ينامون لأنهم يشعرون . بالنعاس، فإذا لم يناموا ازدادوا نعاساً

وهناك جوانب أخرى من البحث كانت أكثر كشافاً للحقائق . وقد خرج كثير من المكتشفات عن النوم من مختبرات النوم حيث يدرس المرضى أو المتطوعون أثناء نومهم . وقد ربطت مجسات تخطيط الدماغ إلى جلد رؤوسهم إلى . جانب أشربة أخرى لقياس التنفس وضربات القلب والحركات

ومن أول المكتشفات التي جاءت بها المختبرات ما كان متعلقاً بالذي يحدث أثناء النوم الطبيعي . فمعظم الناس . يعتقدون أن الدماغ أثناء النوم يتوقف عن أداء وظائفه، وهكذا يسترخي الجسم تماماً

إن هنالك شيئاً من الصحة في هذا القول، ولكن الذي تبين أن النوم حاله أشد اضطراباً مما كان يظن سابقاً . فالنوبات الدماغية وجلطات القلب ونوبات الربو تحدث في أغلب الأحيان أثناء النوم، والمصابون بالقرحة تفرز معدتهم من الأحماض أثناء النوم أكثر مما تفرزه أثناء اليقظة

وقد كان الأرق حتى وقت قريب يعتبر مشكلة عصبية غامضة، وأن خير علاج له هو بعث الطمأنينة في نفس الشخص المصاب بالأرق، أو القيام بتدريبات للاسترخاء، أو بإعطائه أقراص منومة . أما اليوم فقد علم أن الأرق يشكل حالات طبية ونفسية مختلفة . وأن معظم أسبابه تندرج تحت فئات ست: الأرق الكاذب، العقاقير، العادة، مشاكل في الإيقاع الحيوي بالجسم، الانقباض، والمشاكل الطبية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026.