

8 نصائح تجنبك الأرق

النوم نعمة كبيرة لا يقدرها إلا كل من حرم منها.. والأرق من أكثر مشاكل النوم إزعاجا، والشخص المصاب به هو الذي لا يستطيع النوم بشكل هادئ ومتواصل ليلا، فقد يواجه الشخص أحد المشاكل التالية.. الاستيقاظ المبكر، أو الاستيقاظ المتكرر، أو الاستيقاظ المتأخر، مما يمنعه من ممارسة أنشطته حياته اليومية المختلفة بشكل سليم، فيتسبب في نقص تركيزه وانتباهه لكل ما يجري حوله من أمور.

وتتراوح أسباب الأرق ما بين أسباب نفسية وعضوية وسلوكية أو بيئية، ولعلاج الأرق يجب في البداية معرفة أن الأرق نوعان:

1- **الأرق الحاد:** وهو الناتج من ظروف عارضة، كضغوط نفسية مؤقتة، أو اختلاف التوقيت الناتج عن السفر أو العمل بورديات، ويكون العلاج في هذه الحالة بزوال الظرف العارض.

2- **الأرق المزمن:** في البداية يجب تحديد السبب الرئيسي للإصابة بالأرق، فإن كان السبب نفسي فيجب زيارة طبيب أمراض نفسية وعصبية لإيجاد علاج للمشكلة النفسية، والتي بعلاجها يتم تلقائيا علاج الأرق، أما إن كانت المشكلة عضوية كما في حالات توقف التنفس وكثرة الحركة أثناء النوم، فالحل هنا يكون بزيارة طبيب متخصص في علاج مشاكل واضطرابات النوم، وبالتالي يعالج الأرق أيضا.

أما إن كان السبب نابع من سلوكيات الفرد نفسه، فلا بد من وضع خطة علاج سلوكية لتقويم سلوك الفرد وتحسين عادات النوم لديه.

ومن العادات الصحيحة للنوم، والواجب على مريض الأرق اتباعها الآتي:

1- ينبغي أن تحاول الاسترخاء قبل النوم، فالإنسان الذي يستمر في العمل حتى وقت نومه عادة ما يجد صعوبة في الخلود للنوم.

2- تجنب إجبار نفسك على النوم، وبدلا من ذلك قم ببعض الأنشطة الهادئة التي تريح الأعصاب كالقراءة أو مشاهدة التلفزيون.

3- إذهب للفراش عندما تشعر بالنعاس فقط.



4- لا تكثر البقاء في الفراش وأنت مستيقظ، واحصر بقاءك في الفراش على الفترة التي تحتاجها للنوم.

5- الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ.

6- حاول ممارسة الرياضة بانتظام فالرياضة تساعد على النوم بشكل أفضل.

7- حاول التخفيف من شرب المنبهات كالقهوة والشاي قبل موعد النوم بحوالي 6 ساعات.

8- تجنب التدخين قبل موعد النوم.

9- وجبة خفيفة قبل النوم قد تساعد على النوم.

ونحذر الأشخاص المصابون بالأرق من الاستخدام الخاطئ للأدوية المنومة دون الرجوع للطبيب المختص، فضررها في هذه الحالة أكبر بكثير من نفعها. ومعرفة السبب الأساسي في حدوث الأرق هو المفتاح للعلاج.