

## الأرق

### نبذة مختصرة:

- الأرق هو صعوبة إما في الدخول في النوم أو النوم المتواصل لساعات كافية في الظروف المناسب.
- الأرق ليس أمر طبيعي مرتبط بضعفوات الحياة، بل يجب أخذه بجدية وعلاجه.
- قد يكون سبب الأرق مجرد عرض لمشكلة أخرى.
- لا يوجد اختبار محدد لتشخيص الأرق، ويستخدم الأطباء عدة طرق لاستثناء المشاكل الأخرى.
- أفضل طريقة للوقاية من الأرق هي الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم في بيئة مناسبة.

### تعريف الأرق:

هو أحد اضطرابات النوم الشائعة لدى البالغين ويعني إما في صعوبة الدخول في النوم أو البقاء نائمًا لساعات كافية متواصلة حتى بالرغم من توفر البيئة الجيدة والوقت المناسب.

والمصابون بالأرق غالبًا ما يشعرون بعدم الرضا والكفاية من النوم، وقد يمر الكثير من الناس به وغالبًا ما يذهب دون الحاجة لأخذ علاج، ويعتقد الكثير من الناس أن الأرق أمر طبيعي مع ضعفوات الحياة، ولكن من المهم أن يؤخذ على محمل الجد لارتباطه الوثيق بالصحة الجسدية.

### أنواع الأرق:

- **الأرق غير المزمّن:** هو المرور باضطرابات في النوم لفترة قصيرة.
- **الأرق المزمّن:** هو اضطرابات النوم التي تحدث ثلاث ليال على الأقل في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

## الأسباب:

قد يكون الأرق مجرد عرض لمشكلة أخرى، أما أسباب الأرق المزمن فقد تكون:

### • أسباب نفسية:

- القلق والتوتر.
- الضغوط النفسية.
- الصدمات النفسية.
- الاكتئاب.

### • نظام وبيئة النوم:

- السفر.
- تغيرات أوقات العمل (المناوبات) والعمل المسائي حتى في المنزل.
- القيلولة (قد تسبب الأرق للبعض).
- بيئة النوم غير المناسبة.
- تناول الأطعمة الثقيلة قبل النوم؛ مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالراحة أو الإصابة بارتجاع المعدة أثناء النوم.
- الكافيين كالقهوة وغيرها.
- النيكوتين (التدخين).

### • بعض الأمراض:

- مشاكل الجهاز التنفسي (مثل: الربو والانسداد الرئوي).
- مشاكل العضلات والمفاصل (مثل: التهاب المفاصل).
- الألام المزمنة.

### • بعض أنواع الأدوية.

### الأعراض:

- صعوبة الدخول في النوم.
- الاستيقاظ خلال فترة النوم وصعوبة العودة إليه مرة أخرى.
- الاستيقاظ باكراً قبل الموعد المحدد للاستيقاظ.
- عدم الشعور بالانتعاش بعد الاستيقاظ.
- الضعف والخمول خلال اليوم.
- اضطرابات ذهنية (مثل صعوبة في التركيز).
- اضطراب السلوك (مثل الشعور بالاندفاع أو العدوانية).
- تقلبات المزاج.
- مشاكل في العمل أو المدرسة.
- مشاكل في العلاقات الاجتماعية.

### متى تجب رؤية الطبيب:

- إذا كان الأرق يؤثر على نمط الحياة.
- عند الشعور بالإرهاق أو الخمول خلال النهار.
- إذا كان الأرق يحد من الإنتاجية والتمتع بصحة الأصدقاء أو العائلة أو ممارسة الهوايات.
- عند الفشل في محاولة تعديل نظام النوم.

### التشخيص:

- لا يوجد اختبار محدد لتشخيص الأرق، ويستخدم الأطباء العديد من الطرق، مثل:
- التاريخ الشخصي.
  - سجلات النوم وبعض الاستبيانات.
  - التحاليل المخبرية: وذلك باختبارات الدم لاستبعاد الأرق المتعلق ببعض الأدوية والمشاكل الصحية.
  - تخطيط النوم.

هذه الاختبارات تساعد الطبيب على وضع خطة العلاج المناسبة.

### عوامل الخطورة:

1. الاضطرابات والضغط النفسي.
2. عدم ضبط أوقات النوم.

## الفئات الأكثر عرضة:

1. النساء.
2. كبار السن (أكبر من 60 سنة).
3. المصابين بأحد الأمراض المزمنة.

## المضاعفات:

- التأثير على جودة الحياة العامة.
- ضعف الأداء البدني.
- التأثير على الأداء الاجتماعي.
- انخفاض الأداء الوظيفي.
- التأثير على الصحة العقلية.
- ارتفاع معدل الأمراض المصاحبة للأمراض النفسية في المرضى الذين يعانون من الأرق المزمن.

## العلاج:

### 1- العلاجات غير الدوائية:

- هناك تقنيات نفسية وسلوكية يمكن أن تكون مفيدة لعلاج الأرق، مثل:
- **التدريب على تقنيات الاسترخاء:**  
(تمارين التنفس، تمارين الاسترخاء الذهنية، تقنيات التأمل، والصور الإرشادية، الاستماع إلى التسجيلات الصوتية) يمكن أن تساعد على النوم وأيضاً العودة إلى النوم في منتصف الليل.
  - **استخدام محفزات النوم:**  
يساعد التحفيز على بناء علاقة بين غرفة النوم والنوم، وذلك عن طريق الحد من نوع الأنشطة المسموح بها في الغرفة وتشمل محفزات النوم:  
ترتيب الغرفة، واستخدام سرير مريح، وتقييد ساعات النوم، والخروج من السرير عند البقاء مستيقظاً لمدة 20 دقيقة أو أكثر.
  - **العلاج السلوكي المعرفي:**  
يشمل التغييرات السلوكية (مثل: الحفاظ على روتين نوم ثابت يشمل وقت النوم ووقت الاستيقاظ، والابتعاد عن قيلولة بعد الظهر) بالإضافة إلى التغييرات المعرفية وهي تهدف إلى تعديل المعتقدات غير الصحية والمخاوف حول النوم وتعليم التفكير العقلاني والإيجابي.

## 2- العلاجات الدوائية:

هناك العديد من الأدوية المساعدة للنوم والحد من الأرق، ومن المهم التشاور مع الطبيب قبل أخذ أي نوع من الدواء، ويتم اللجوء إليها في حال عدم نجاح الوسائل الأخرى.

### الوقاية:

- تحديد روتين للنوم ومحاولة الالتزام به: التأكد من أخذ الحاجة الكافية من النوم يوميًا.
- خلق بيئة نوم مريحة، والابتعاد عن الإضاءة والضوضاء.
- الحد من المثبّرات وقت النوم (مثل: الأنشطة التلفزيونية، ومهام العمل، واستخدام الحاسوب، والألعاب الإلكترونية).
- الحد من المنبهات في الطعام والشراب قبل النوم (مثل: المشروبات الغازية أو القهوة أو الشاي).

### الأسئلة الشائعة:

- **ما هو سجل النوم؟**  
سجل النوم هو جدول مذكرات بسيط يساعد على تتبع تفاصيل النوم، ويمكن أن يساعد الطبيب في معرفة مسببات الأرق.
- **هل لاستخدام المهدئات والمنومات تأثير على المدى الطويل؟**  
مشاكلها الأساسية تتمحور حول ازدياد الاعتمادية عليها وخصوصاً العقاقير المشهورة في علاج القلق وما ينطوي تحته من اضطرابات نفسية.

### المفاهيم الخاطئة:

- **العد يساعد على النوم.**  
الحقيقة: تمضية الوقت بالسرير والتحديد بالسقف حتى يأتي النوم لن ينجح أبداً، إذ ينصح في هذه الحالة بالنهوض ومغادرة الغرفة.
- **يحتاج البالغون إلى 8 ساعات من النوم.**  
الحقيقة: أن لكل فرد حاجة محددة للنوم يحتاج إليها بحسب أسلوب حياته ونشاطه.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي  
لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

[Hpromotion@moh.gov.sa](mailto:Hpromotion@moh.gov.sa)