

كيف تؤثر قلة النوم على صحتك العقلية والنفسية؟



الأحد 16 أكتوبر 2022 07:36 م

تؤثر اضطرابات النوم على الكثير من الأفراد، ويعاني العديد منهم الأرق بالليل، مما يؤثر على حالتهم الصحية والنفسية والمزاجية، وربما امتد ذلك إلى التأثير عليهم في أعمالهم وفي حياتهم الأسرية. وهناك أكثر من 100 نوع من أنواع اضطرابات النوم والاستيقاظ المختلفة؛ وأحياناً يخلط الكثير من الأشخاص بين الحرمان من النوم والذي قد يكون ناتجاً عن الأرق، وبين متلازمة النوم القصير (short sleep syndrome) والتي تطلق على من يحتاجون إلى أقل من 6 ساعات من النوم يوميًا دون عواقب تتعلق بحالة الأرق.

6 مشكلات عقلية قد تؤثر على نومك

- ووفقًا للتقديرات، فإن 33٪ من سكان العالم يعانون من مشاكل في النوم والأرق الليلي، ويؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم إلى الإضرار بصحتك العقلية والجسدية على السواء.
- وفقًا لموقع mind، فإنه إذا كنت تعيش مع مشكلة في الصحة العقلية فقد يؤثر ذلك على نومك بعدة طرق، منها:
 - يسبب القلق أفكارًا متسارعة أو متكررة ومخاوف تجعلك مستيقظًا، وقد تصاب أيضًا بنوبات هلع أثناء محاولتك النوم.
 - يمكن أن يجعلك الاكتئاب والاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) تنام أكثر، بما في ذلك البقاء في السرير لفترة أطول أو النوم كثيرًا، ويمكن أن يسبب الاكتئاب أيضًا الأرق.
 - إذا كنت قد مرت بصدمة، فقد يتسبب ذلك في استرجاع ذكريات الماضي أو كوابيس أو ذعر ليلي يزعج نومك، وقد تشعر بعدم الأمان أو عدم الراحة في السرير أو في الظلام.
 - قد يجعل جنون العظمة والذهان النوم صعبًا، وقد تسمع أصواتًا أو ترى أشياء تجدها مخيفة أو مزعجة.
 - غالبًا ما يتسبب الهوس في الشعور بالطاقة والبهجة، لذلك قد لا تشعر بالتعب أو ترغب في النوم، ويمكن للأفكار المتسارعة أن تبقيك مستيقظًا وتسبب لك الأرق.
 - يمكن أن تسبب الأدوية النفسية آثارًا جانبية بما في ذلك الأرق واضطراب النوم والكوابيس والنوم المفرط، ويمكن أن يتسبب إيقاف الأدوية النفسية أيضًا في حدوث مشكلات في النوم، وفقًا لموقع "العين".

تأثيرات سلبية على جهاز المناعة بسبب قلة النوم

- وأظهرت بعض الدراسات الطبية الحديثة، أن جهاز المناعة في جسم الإنسان قد يصاب بآثار سلبية بسبب عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- فالنوم الطبيعي لمدة 7 ساعات أو أكثر يساعد على تجديد ودعم المناعة وإنتاج البروتين ما يساعد الجهاز المناعي على أداء وظيفته، وهو لا يقل أهمية عن النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية من أجل صحة أفضل، وإذا كان لديك مشكلة في النوم عليك بالتحدث إلى الطبيب فقد تكون مصابًا باضطراب النوم.
- وأظهرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة "ويب ميد" الطبية، أنه إذا حُرِمَ شخص من النوم فإنه يتعرض للإصابة بفيروسات الأنف، ما يجعله أكثر عرضة للحصول على نزلات البرد، مقارنة بالشخص الذي يحصل على قدر من النوم كافٍ.
- وأشار الباحثون أيضًا، إلى أن روتين ونمط النوم يمكن أن يعزى إلى الاستعداد الجيني الوراثي ونمط الحياة والبيئة المحيطة.
- وتُضعف الظاهرة الغامضة، التي يمارسها الجميع لا إرادياً، الصحة وتؤثر على وظائف الجهاز المناعي، وبالتالي فإنه من المهم للغاية أن يحاول الناس حماية نومهم قدر الإمكان.

قلة النوم تؤدي إلى تلف المخ وإلى الخرف

وأكد الدكتور وليد هندي، استشاري الطب النفسي، إلى أن بعض الأحمال التي تنتاب العديد من الأفراد قد تؤدي إلى قلة النوم أو اضطرابه، وخاصة لو كانت أحمالًا مزعجة أو ما نطلق عليه "كوابيس".

وأوضح استشاري الطب النفسي، أن متوسط مدة أحلام الإنسان في حياته يصل إلى 6 سنوات، حيث أن نسبة الأحلام المزعجة مقارنة بالأحلام العادية في حياة الإنسان تصل إلى 5%، والتي بدورها تؤثر على جودة النوم للإنسان مما يؤدي إلى إصابتهم بمتلازمة الإجهاد والتعب، وفقاً لموقع "الأسبوع".

وأشار هندي، إلى أن الأحلام المزعجة تؤثر على القشرة الخارجية للمخ، ومن ثم فإن الأحلام المزعجة المتكررة لدى الأشخاص التي تحصل على الأقل مرة واحدة في الأسبوع تؤدي إلى ترسيخ أشكال كروية تسمى بروتينات تتلف لأعصاب وخلايا المخ المسؤولة عن الذاكرة والانتباه والإدراك، وتجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالخرف في مرحلة منتصف العمر بمعنى يظهر بعد 10 سنين من الأعراض، موضحاً أن الخرف مختلف عن الزهايمر □

ولفت إلى أنه يمكن تجنب هذا الأمر بالحصول على قسط كافٍ من النوم، ومحاولة إرخاء أعصابنا قبل النوم، بالإضافة إلى البعد عن التدخين والشاي والقهوة، وتناول مشروب لتهدئة الأعصاب قبل النوم، واتباع سلوكيات النوم من سرير ووسادة مريحة، بجانب الابتعاد عن التليفون المحمول □