

هل تعاني من اضطرابات النوم؟ 11 نصيحة لـ علاج الأرق



السبت 8 يوليو 2023 09:41 م

يعاني بعض الناس من اضطراب النوم المتكررة، بحيث لا يستطيعون النوم إلا بصعوبة بالغة، مما يؤثر على وظائفهم وممارستهم الحياتية، وصحتهم الجسدية والنفسية

استشارة طبيب عند المعاناة من الأرق

أول خطوات التخلص من الأرق إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الأرق Insomnia وإذا كان الأرق يؤثر على حياتك تأثيرًا سلبيًا، فتحدث إلى الطبيب، سيقوم الطبيب بفحصك فحصًا بدنيًا وأخذ تاريخك الطبي، وسؤالك عن طبيعة نومك قد يطلب الطبيب منك أيضًا الاحتفاظ بمذكرات نوم لمدة أسبوع أو أسبوعين، وتتبع أنماط نومك وشعورك أثناء النهار، كما قد يقوم بسؤال أسرته عن نمط ونوعية نومك

خطوات علاج الأرق

إذا كنت تعاني من الأرق، فهناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتغيير سلوكياتك ونمط الحياة لمساعدتك على النوم، وإليك بعض النصائح لعلاج الأرق

التخلص من الأرق الخفيف

غالبًا ما يمكن منع أو علاج الأرق الخفيف من خلال ممارسة عادات النوم الجيدة
أما إذا كان الأرق يؤثر سلبيًا على حياتك وعملك أثناء النهار لأنك تشعر بالنعاس والتعب، فقد يصف لك الطبيب حبوب منومة لفترة محدودة

حيث يمكن أن تساعد العقاقير المنومة سريعة التأثير وقصيرة المفعول على تجنب آثار الأرق مثل النعاس في اليوم التالي
وينبغي عدم استخدام الحبوب المنومة دون وصفة طبية من الطبيب، لأنها قد يكون لها آثار جانبية غير مرغوب فيها وتميل إلى فقدان فعاليتها مع مرور الوقت

علاج الأرق المزمن

يشمل علاج الأرق المزمن أولاً علاج أي أمراض أو مشاكل صحية تسبب الأرق
وإذا استمر الأرق؛ فقد يقترح الطبيب علاجات سلوكية تساعدك الأساليب والعلاجات السلوكية على تغيير السلوكيات التي قد تؤدي إلى تفاقم الأرق وتعلم سلوكيات جديدة لتعزيز النوم
وقد تكون التقنيات مثل تمارين الاسترخاء وغيرها من الأساليب السلوكية العلاجية مفيدة

11 نصيحة تساعد في علاج الأرق

- 1 - حاول أن تذهب للنوم في نفس الوقت كل ليلة وتستيقظ في نفس الوقت كل صباح، وحاول ألا تأخذ غفوة أثناء النهار، لأن الغفوة قد تجعلك أقل نعاسًا في الليل
- 2 - تجنب الاستخدام المطول للهواتف أو أجهزة القراءة التي ينبعث منها الضوء قبل النوم
- 3 - تجنب الكافيين والنيكوتين والكحول في وقت متأخر من اليوم، فالكافيين والنيكوتين منشطات ويمكنهما منعك من النوم، كما أن الكحول يمكن أن يسبب الاستيقاظ في الليل ويتداخل مع نوعية وجودة النوم
- 4 - احرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؛ وحاول ألا تمارس التمارين الرياضية بالقرب من وقت النوم، لأنها قد تحفزك وتجعل من الصعب عليك النوم، ويقترح الخبراء عدم ممارسة الرياضة لمدة ثلاث إلى أربع ساعات على الأقل قبل وقت النوم

- 5 - لا تأكل وجبة ثقيلة في وقت متأخر من اليوم، تناول وجبة خفيفة قبل النوم قد تساعدك على النوم
- 6 - علاج الارق يمكن أن يبدأ بجعل غرفة نومك مريحة، والتأكد من أنها مظلمة وهادئة وليست دافئة جدًا أو باردة جدًا
- 7 - إذا كان الضوء يمثل لك مشكلة، فجرب قناع النوم، وإذا كانت الضوضاء مشكلة، فجرب سدادات الأذن أو آلة "الضوضاء البيضاء" للتستر على الأصوات
- 8 - اتبع روتين لمساعدتك على الاسترخاء قبل النوم؛ اقرأ كتابًا أو استمع إلى الموسيقى أو استحم
- 9 - تجنب استخدام سريرك لأي شيء غير النوم
- 10 - إذا لم تستطع أن تغفو ولا تشعر بالنعاس، فاستيقظ واقرأ أو افعل شيئًا لا ينشط بشكل مفرط حتى تشعر بالنعاس
- 11 - إذا وجدت نفسك مستلقيًا وبالك منشغل بمهام الغد، فحاول إنشاء قائمة مهام قبل الذهاب إلى السرير، فقد يساعدك ذلك على عدم التركيز على هذه المخاوف والاسترخاء والاستغراق في النوم