

## تحذير ☐ هذا ما تفعله الحبوب المنومة في جسدك



الأربعاء 6 أبريل 2016 11:04 م

النوم الصحي هو مفتاح الصحة الجسدية والنفسية وعلاج الضغوط العصبية التي نعاني منها، ويتجه البعض إلى تناول الحبوب المنومة للهروب من الخوف والقلق والتفكير المستمر والتي تؤدي لراحة قصيرة المدى ومخاطر عديدة على المدى الطويل ☐

وتقول الإحصائيات إن نحو مليون شخص سنويا في مختلف أنحاء العالم يتناولون الحبوب المنومة المختلفة، بشكل يومي دون إدراك أنها قد تؤدي للإدمان خلال أسابيع قليلة ☐

وتتنوع الأعراض الجانبية للحبوب المنومة بين الصداع والشعور بالغثيان والضعف العام وقلة التركيز ☐

تعمل الحبوب المنومة على تغيير دورة النوم لدى الإنسان إذ تلغي المرحلة الثانية للنوم والمعروفة بنوم حركة العين السريعة وهي مرحلة مهمة للتوازن النفسي لاسيما وأنها مرحلة الأحلام أثناء النوم ☐

وأظهرت دراسات علمية أن حدوث اضطراب في هذه المرحلة من النوم، يؤدي للإحباط وللعديد من المشكلات النفسية، ويؤدي التأثير على هذه المرحلة من النوم، لاضطراب في مراحل النوم الأربعة كلها، الأمر الذي يؤثر بدوره على العديد من العمليات الحيوية المعقدة في الجسم مثل تجديد الخلايا والتخلص من السموم ونشاط جهاز المناعة ☐

ويدخل المريض في حالة الإدمان بشكل تدريجي فالبعض يبدأ بنصف قرص في اليوم ليصل الأمر لعدة حبوب ولا يمكن للمريض النوم دونها ☐