

## الأرق

**ما هو الأرق؟ الأرق يعني وجود صعوبة في النوم، إما صعوبة في النوم أو صعوبة في البقاء نائمًا. يعاني كل شخص من الأرق من وقت لآخر تقريبًا. ولكن إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم كثيرًا، أو إذا كانت مشاكل نومك تجعل من الصعب بالنسبة لك مواصلة عملك اليومي أو الاستمتاع بالحياة بسبب الشعور بالتعب طوال الوقت، فيجب عليك التحدث مع طبيبك حول هذا الموضوع ومعرفة ما يمكن عمله.**

## أعراض الأرق

- النعاس أثناء النهار أو الشعور بالتعب
- النسيان
- وجود صعوبة في التركيز
- الشعور بتعكر المزاج أو القلق
- الشعور بالحزن أو الاكتئاب
- انخفاض الطاقة
- عدم الاهتمام بالعديد من الأنشطة
- القلق دائمًا من عدم القدرة على النوم

## ما هي مسببات الأرق؟

قد يكون سبب نوع الأرق الذي يعاني منه معظم الناس من وقت لآخر هو الإجهاد أو الانفعال أو تغيير عادات النوم. وقد يكون سبب ذلك وضع نومك، مثل الشعور بالحر الشديد أو البرد الشديد، أو أن تكون في غرفة بها الكثير من الضوء أو الضوضاء.

أحياناً يستمر الأرق ويبدو واضحاً أن سببه تغيرات الحياة الكبيرة، مثل أن تعاني من وفاة أحد أفراد أسرتك أو الطلاق.

الأرق الذي يستمر لفترة طويلة أيضاً قد يكون ناجماً عن مرض ما (مرض مزمن أو بدني أو عقلي) أو عن أعراض مثل الألم، أو الآثار الجانبية من بعض الأدوية.

## ما هي بعض الأمراض التي يمكن أن تسبب الأرق؟

تُعد المشاكل النفسية سبباً شائعاً للأرق. قد تتعرض لصعوبة في النوم أو صعوبة في البقاء نائمًا مصاحبة لاكتئاب أو اضطرابات القلق مثل اضطراب الهلع أو اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

كما يمكن للأمراض الصحية المزمنة أن تسبب الأرق. ومن الأسباب

الشائعة، أمراض الدماغ مثل مرض الزهايمر وكذلك اضطرابات الرئتين أو القلب والتي تؤثر على التنفس. كما يمكن أيضاً لأي مرض يرافقه ألم، مثل أنواع مختلفة من التهاب المفاصل أو الاعتلال العصبي أن يسبب مشاكل في النوم. وأخيراً، هناك عدة أمراض، ويُطلق عليها اضطرابات النوم، دائماً ما تسبب مشاكل النوم، مثل متلازمة تلمل الساقين ومتلازمة انقطاع النفس النومي.

## ما الذي يمكنه مساعدتك؟

## تطوير عادات النوم الصحي:

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، إذا كنت قادراً على ذلك، وليس قبل وقت النوم مباشرة.
- تجنب القيلولة أثناء النهار.
- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- خلق طقوس ما قبل النوم أو ممارسة أنشطة استرخاء قبل النوم.
- حاول تناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل البسكويت والحليب.
- إبقاء غرفة النوم الخاصة بك باردة ومظلمة وهادئة.
- اذهب إلى الفراش فقط عندما تشعر بالنعاس.
- لا تكمن في السرير لأداء الأنشطة التي يمكن القيام بها في أي مكان آخر، مثل مشاهدة التلفزيون أو القراءة؛ اجعل سريرك مكاناً للنوم والجنس فقط.
- إذا لم تتم في غضون ٢٠ دقيقة، اترك غرفة النوم وعُد إلى السرير عندما تشعر بالنعاس.

## أشياء عليك تجنبها في المساء:

- تناول الوجبات الثقيلة أو شرب الكحول قرب وقت النوم
- تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بما في ذلك القهوة والمشروبات الغازية والشاي والشوكولاته
- تناول أي نوع من العقاقير أو الأدوية التي يمكن أن تجعلك نشيطاً
- استخدام التبغ

من حسن الحظ أن هناك وسائل مساعدة للتخلص من الأرق، وإليك بعض الأشياء التي قد يناقشها طبيبك معك:

#### فرتمد صتالة إلى مخدلاً

تمزت لامواق أحياناً يئاصى أهلك إبيبط لكولحيسلونم والذي يجر دقي بعض لاند موتوين ال اختبشلا تاراي عام ثلمنة امزت لاقطاع لانفس لانومي سلا تصاذ بنوكم. لاققتشة، إذا ابه أن ه اذهو سلابب. قد يطلابمك أخصني مزاكت تاجعلا يقلتة يلقعلحة اصلا يئاصى أهلك إليوحتي لا عرداك قبيبط نوكدوق: نمضدق مذهب. قددهم

نيرامتو يولويلا عاجتروال ت لاضعء المترخسا دعاء: يخرتسللا ناريمت. مونلا دذعقللا نم دحلللسو نم سفتنلا

ني فرعلما يكوللسا جلاعلا نم عونلا اذه أو ي فمكتحلى العدعايسج لاعلا أن وه اذه دعبو. باطقيستم كيقنتي تلوا فواخملة وايبلسا راكي ال أفله عاضقلا و دوق، قرال أج لاعلال أو رايلخا جد. واءدلا نم تيلاعثر فكا اذه

#### ءاولدا فصو

امدختسا م. يتونلى العلوصحلا ي ك قدعاسملا دواء أذك أيببط لك فصيدق لا. قرال أ نم صلختلا بانكلا لاداضملر إيقاعلنة وادهملر إيقاعلا نم لك نم ثركة لأمونملا صال أقرا فصى ولد عام لاعتاب أمومء عابطال أ حصني ىدملى الم عدختسللا ال أدوية نم ديدعللى الة عقافوملا تمتن كلو، عيبباسة أعضب يلوطلا

## تمارين لتهدئة عقلك:

بعض الناس يجدون صعوبة "لإيقاف أذهانهم" في وقت النوم، فغالباً ما تأتي الأفكار والمخاوف في الليل أثناء الهدوء، وهذا يمنع النوم. إذا حدث ذلك، أخبر نفسك أنه يمكنك التفكير في هذه الأمور غداً ثم قم بتنحية أفكارك جانباً. قد تضطر إلى محاولة هذا عدة مرات قبل أن يهدأ عقلك، فالنوم يصبح أسهل عندما يصبح عقلك هادئاً.

تحديد وقت مخصص خلال النهار أو في بداية المساء للتفكير في المشاكل ومحاولة التغلب عليها، قد يكون مفيداً أحياناً للنوم في الوقت المخصص للنوم.

## هل يجب عليّ زيارة الطبيب وتلقي علاج؟

إذا كنت تتبع عادات النوم الصحي وكنت لا تزال غير قادر على النوم، تأكد أن تخبر طبيبك عن مشكلتك. فيمكنه أن يساعدك في معرفة ما هو سبب المشكلة، وأفضل طريقة للتعامل معها. فهذا قد يؤدي إلى اكتشاف ومعالجة المرض الأساسي، أو تغيير الدواء الذي تتناوله.

## عندما يتم السيطرة على الأعراض، فسوف:

- تستمتع بأنشطتك وتشعر بالمزيد من الطاقة
- تستمتع مع عائلتك وأصدقائك
- تشعر بقدر أقل من التوتر والقلق
- تستمتع بنوم أفضل في الليل
- تتمتع بحياة أفضل

يتم تقديم المواد التعليمية من قبل Palliative Care Project. وهي شراكة بين Community Care of Brooklyn ومعهد MJHS للإبداع في مجال الرعاية التلطيفية (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).