

## ودع الأرق... إليك بعض النصائح الذهبية لنوم مريح وعميق



يشير الدكتور مكسيم نوفيكونوف أخصائي علم النوم، إلى أن: "قلة النوم قد تؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية، كما تقلل بشكل كبير من الإنتاجية والحالة العاطفية وحتى متوسط العمر المتوقع".

ووفقا له، "تعتبر مشكلة الأرق مشكلة ملحة بشكل خاص، لأن الأرق لا يتجلى في صعوبة النوم فقط، بل أيضا في تدهور نوعية النوم فقد يستيقظ الشخص بشكل متكرر وفي الصباح يشعر بعدم الراحة".

ويقول، أخطر عواقب الأرق زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة التي لا تهدد الصحة فحسب، بل والحياة أيضا، بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، والسرطان، والجلطة الدماغية. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات يتضاعف لديهم خطر الإصابة بهذه الأمراض.

ووفقا له، "قد يكون أحد أسباب الأرق واضطراب النوم عدم إنتاج كمية كافية من الميلاتونين- الهرمون الذي ينظم الإيقاعات البيولوجية للجسم، الذي ينتجه الجسم خلال فترة الظلام من اليوم، وعدم وجود ظلام كاف في الغرفة. كما أن نظام المناوبة في العمل، والرحلات الجوية المتكررة مع تغير المناطق

الزمنية، يعطل الساعة الداخلية للجسم ويؤدي إلى الأرق الطرفي، الذي يختفي بعد التكيف".

وقد يسبب ارتفاع مستوى هرمون التوتر "الكورتيزول" في الجسم الأرق أيضا. وهذا النوع من الأرق وفقا له، يتطلب عادة استشارة أخصائي علم النفس.

وبالإضافة إلى ذلك، هناك استعداد وراثي للأرق. يسمي الأطباء هذا الأرق مجهول السبب، حيث يتم تعطيل عملية التمثيل الغذائي للهرمونات التي تنظم دورة النوم. ويشكو الشخص من صعوبة النوم، على الرغم من أن نتائج الدراسة تظهر أنه ينام مدة كافية.

ويقول: "يساعد التخلص من عوامل مثل تناول العشاء في وقت متأخر، والإفراط في تناول الكافيين أو الكحول، واستخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، والضوضاء في الغرفة، على تحسين جودة النوم. كما أن النشاط البدني، والمشي مساء في الهواء الطلق، وتناول المشروبات المريحة، مثل مشروب النعناع أو بلسم الليمون وغيرها، يساعد في الحصول على نوم هادئ وصحي".

ويوصي الخبير، بضرورة استشارة الطبيب المختص في حالة الأرق المزمن، حيث تساعد التقنيات الحديثة على تشخيص سببه.