طبيب يوضح خطورة قلة النوم على الإنسان

أوضح الدكتور ميخائيل بولويكتوف أخصائي طب الأعصاب ، أن بعد سن الأربعين يزداد خطر الإصابة بالأرق، مشيراً إلى خطورة اضطرابات النوم في هذا العمر، ومتناولاً طرق معالجتها.

و أشار الطبيب، إلى أن خطر الإصابة بالأرق يزداد بعد سن الأربعين، وكقاعدة عامة، اضطراب النوم يرافقه الاكتئاب أو القلق.

و قال بولويكتوف"إذا كان الشخص يعمل خلال عقود من الزمن بإيقاع متوتر، فقد يُعطّل شيء ما في جهازه العصبي. وقد يتبيّن أن هذا الشيء هو النوم. لذلك، يزداد خطر اضطراب النوم عند الأشخاص بعد سن الأربعين. وغالباً ما تكون أشكال الأرق مختلفة. وثمة فقط 12 في المئة من حالات الأرق تحدث من غير سبب، أي تكون (نقية). وعموماً يصاحب الأرق القلق والاكتئاب".

و أضاف، يشعر الشخص بعد سن الأربعين أحياناً بأنه لا ينام جيداً. ولكن هذا في الواقع غير صحيح، لافتاً إلى أنه "تتضمن فترة النوم البطيء ثلاث مراحل، أعمقها المرحلة الثالثة، التي تتناقص

تدريجياً مع التقدم في العمر، ولهذا السبب، قد لا نشعر بجودة النوم بعد الأربعين من العمر".

وفيما أشار إلى أن "النوم السيئ يُثير الصداع، ويُسهم في تطور الضعف الإدراكي المرتبط بالعمر"، اعتبر أن أفضل طريقة لمساعدة الشخص الذي يُعاني من اضطراب النوم هي العلاج السلوكي المعرفي، موضحاً أنه"أحدث علاج ويعطي نتائج إيجابية طويلة المدى. فهو يسمح للشخص بتعلم كيفية التحكم في نومه. وإذا لم يكن من الممكن إكمال هذا البرنامج، توصف له أدوية منومة مختلفة".

وأردف، "ذا لاحظ الطبيب أن المريض يُعاني على خلفية أمراض نفسية كالاكتئاب أو القلق، فيجب في هذه الحالة علاج الاكتئاب واضطراب النوم والقلق، بمشاركة الأطباء النفسانيين".