**الارق :**

إنّ معدّل نوم الشخص هو من سبع إلى ثماني ساعات في اليوم. والنوم يعطي الجسم والذهن وقتاً للاستراحة، ويعطي الشخص شعوراً بالحيوية في الصباح .أما » الأرق «فهوالاسم المعتمد للدلالة على النوع الأكثر شيوعاً من مشكلات النوم، ويتمثّل بأنّ النوم لايؤمّن الشعور بالحيوية. بعض الأشخاص قد يصعب عليه أن يغفو. والبعض قد يستيقظ في ساعة مبكرة جدّاً في الصباح ولا يستطيع أن يستسلم للنوم من جديد. وآخرون يستيقظون عدة مرات في الليل. إنّ الأرق هو واحد من أنواع الشكاوى الصحية الأكثرشيوعاً. ونتيجة الاستعمال المفرط للحبوب المنوّمة، يصبح عددٌ كبير من الأشخاص - الذين يعانون الأرق مدمناً على هذه الحبوب.

**كيف يؤثّر الأرق على الأشخاص؟**

. الأرق يؤدي إلى الأعراض الآتية:

1. الشعور بالنعاس خلال النهار
2. التعب.
3. قلة التركيز.
4. حدّة الطبع وسرعة الانفعال
5. مشكلات في التفكير بوضوح.

**ما هي أسباب الأرق؟**

إنّ الأسباب الأكثر شيوعاً للأرق هي:

* إدمان الكحول. فالأشخاص الذين يشربون الكحول يعانون الأرق لأنهم لا يحصلون على النوم الكافي عندما lيكثرون من الشرب، ويستيقظون في وقت مبكر عادةً بسبب أعراض الانقطاع عن تناول الكحول
* الاكتئاب والقلق:
* إدمان الحبوب المنوّمة .
* مشكلات طبية . لاسيما المؤلمة منها او التي تسبب صعوبة في التنفس (مثل قصور القلب )او التهابات في المسالك البولية مما بؤدي الى كثرة التبول.

**كيف نتعامل مع هذه المشكلة؟**

**الأسئلة التي ينبغي أن نطرحها على الشخص الذي يعاني الأرق**

ما هو نظام نومك؟ نسأله عن عدد ساعات النوم، والنوم في النهار، ونوع الأرق )مثلاً، هل يصعب عليه أن يغفو،lأو هل يستيقظ في منتصف الليل؟(.

* هل تتناول أيّ دواء أو كحول لتساعدك على النوم؟ هذا يساعدك في تقصّي مشكلة إدمان الحبوب المنوّمة او الكحول.
* هل تعاني أيّ ألم أو مشكلات طبية أخرى؟ l
* هل تشعر أخيراً بأنك فقدت الاهتمام بالأمور؟ هل تشعر بالتوتّر أو بالخوف أو ينشغل فكرك؟ هذه الأسئلة متعلّقة lبالاكتئاب والقلق.

**نصائح لمساعدة الشخص على النوم بشكل أفضل :**

* التزم بنظام نوم مع .ّني اخلد إلى الفراش في ساعة محدّدة. l
* انهض في الساعة نفسها كلّ صباح بصرف النظر عن عدد ساعات النوم التي حصلت عليها

خلال الليل . استعمل منبّهاً إذا صعب عليك أن تستيقظ في الساعة نفسها كل صباح.

* لا تلجأ إلى الكحول أو إلى الأدوية المنومة لكي تستطيع النوم.
* لا تدخّن قبل النوم، فالسعال يمنعك من النوم.
* أفرغ مبولتك قبل النوم مباشرةً.
* تجنّب تناول الشاي والقهوة في المساء، فهما منبّهان قد يمنعانك من النوم
* حاول أن تقوم بتمارين الاسترخاء قبل النوم
* تجنّب ممارسة الرياضة في المساء، ولكن مارسها في النهار.
* تجنّب أن تأخذ قيلولة في النهار.
* لا تشغل فكرك بأنك لن تستطيع النوم، فذلك يزيد مشكلة النوم سوء.
* حوّل غرفة نومك إلى بيئة يسودها جوّ مناسب للنوم: أبق الغرفة مظلمة بواسطة الستائر، أو استعمل قناعاً أو قطعة قماش أو رقعة خاصة تغطي بها عينيك؛ أغلق نوافذ الغرفة إذا صدر ضجيج من الخارج، أو استعمل سدادتين خاصتين بالأذنين.
* إذا لم تستطع أن تغفو، لا تستلق في الفراش، بل انهض، واقرأ كتاباً أو استرخ لمدة خمس عشرة أو ثلاثين دقيقة ثم عد إلى النوم.

**متى ينبغي أن تستعمل الحبوب المنوّمة؟**

الحبوب المنوّمة هي أدوية تحتوي على ديازيبام diazepam ، ولورازيبام lorazepam ، ونيترازيبام nitrazepam وغيرها

وهذه الأدوية هي من الأدوية الأكثر استعمالاً في العالم، وهذا الواقع وحده كافٍ للدلالة على حجم

الشكاوى من الأرق في العالم. غير أن الحبوب المنوّمة تُنتِج نوماً اصطناعيّاً، وتسبّب الإدمان، بمعنى أنّ الشخص يعتد على اخذها حتى يستحيل عليه النوم من دونها

الطريقة الفضلى لتجنّب هذه المشكلات هي باتباع القواعد الآتية:

* لا نصف الحبوب المنوّمة لشخص يعاني صعوبات في النوم منذ زمن طويل أو لشخص يحمل ماضيه الطبي lمشكلة إدمان )على الكحول مثلاً(.
* إذا اضطررنا لاستعمالها، نراقب الشخص عن كثب. l
* صف الدواء المنوّم لمدة أسبوع، مثلاً من 5 إلى 10 ملغ من ديازيبام diazepam في الليل، أو من 1 إلى 2 ملغ من لورازيبام . Lorazepamفي الليل. ونطلب من الشخص أن يعود لرؤيتنا بعد أسبوع
* إذا شعر الشخص بتحسّن، نوقف الدواء. لا نصف الحبوب المنوّمة لمدة تفوق أربعة أسابيع، ونصفها لمدة أسبوع ونمدّد الفترة لأسبوع آخر في كل مرة، لكي نتمكن من رؤية الشخص مجدّداً كل أسبوع.