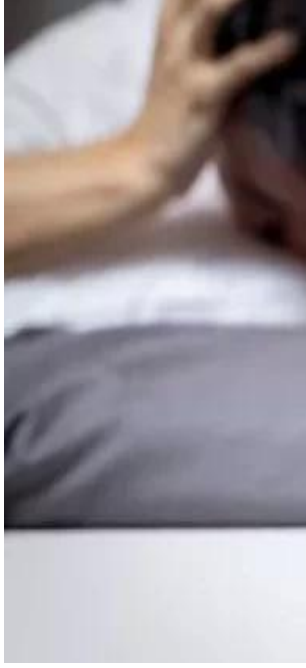


عقاقير غير ضارة تساعد على الحد من الأرق



وصل مجموعة من الباحثين المهتمين في الأنماط السلوكية الإنسانية، إلى عدة حلول ونماذج مهمة يمكنها الحد من الأرق الذي يصيب نسبة كبيرة من الأشخاص في أثناء النوم، مما يجعلهم مستيقظين طوال فترة الأرق هذه.

وبينت دراسة نشرت على موقع "ساينس أليرت"، أسباب وعلاج الأرق الذي يصيب الأشخاص البالغين، وكذلك قدمت مجموعة من النماذج والحلول التي من شأنها التخفيف والحد من هذه الظاهرة.

حيث يحاول الإنسان استخدام شتى الوسائل التي تساعد على النوم، مثل تمارين التنفس، والموسيقى الهادئة، وإطفاء نور الغرفة، وغيرها من الوسائل.

ولكن بعد مرور فترة من الزمن نلاحظ أن هذه الوسائل لم تعد تلبي الحاجة كما في السابق، ولا بد من البحث إلى أساليب أخرى.

وقد يساعد شرب القهوة وأخذ القيلولة فترة الظهيرة إلى قضاء اليوم بشكل أسرع، لكن الكافيين يبقى في الجسم لساعات طويلة، ويمكن أن يزيد من صعوبة النوم إذا شربنا الكثير منه، خاصة بعد الساعة الثانية ظهرًا تقريبًا، وإذا استمرت القيلولة لأكثر من 30 دقيقة، أو حدثت بعد حوالي الساعة 4 مساءً، قد يؤدي ذلك إلى زيادة في صعوبة النوم في المساء.

قد يساعد شرب الكحول على النوم بشكل أسرع، ولكنه قد يسبب استيقاظًا متكررًا، ويغير مدة النوم المفترضة، وبالتالي يقلل من جودة النوم بشكل عام، لذلك لا ينصح باستخدامه كمساعد على النوم.

إذا استمرت الأعراض لدى الإنسان لأكثر من شهر أو شهرين، فمن المحتمل أن الأرق الذي يعاني منه يتطلب علاجات منظمة، وتركيزًا على أنماط النوم وسلوكيات الفرد.

لذلك، فإن المرحلة التالية هي نوع من العلاج غير الدوائي المعروف باسم العلاج السلوكي المعرفي للأرق "سي بي تي آي"، هذا العلاج يمتد من أربعة إلى ثمانية أسابيع وقد ثبت أنه أكثر فعالية من الحبوب المنومة.

ينام نحو 70-80% من الأشخاص الذين يعانون من الأرق بشكل أفضل بعد العلاج السلوكي المعرفي، بالتزامن مع استمرار التحسن لمدة عام على الأقل.

إذا لم ينجح العلاج المعرفي السلوكي، فقد يقوم الطبيب المشرف بالإحالة إلى طبيب متخصص في النوم لمعرفة ما إذا كانت اضطرابات النوم ناتجة عن أسباب أخرى، مثل انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.

كما أن المشكلات المتعلقة بالصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى الأعراض الجسدية كالآلام المفصلية، يمكن أن تؤدي أيضًا إلى صعوبة النوم.

الجدير بالذكر أن الحبوب المنومة ليست الخيار الأول الموصى به لتخفيف الأرق، ومع ذلك نجد أن لها دورًا في توفير راحة سريعة وقصيرة المدى عندما لا يكون العلاج السلوكي المعرفي متاحًا أو ناجحًا.

يتوفر في أستراليا عقاران جديان، يُعرفان باسم "مضادات مستقبلات الأوركسين"، وتشير الإحصاءات إلى أنها أثبتت جدارتها في تحسين النوم وتخفيف الأرق، مقارنة بالأدوية الكيميائية، ومع ذلك لم يتم

التأكد إلى الآن ما إذا كانت فعالة على المدى الطويل.

ولا تمنح الدراسة باستخدام أي نوع من أنواع الأدوية الكيميائية من أجل معالجة المشكلة، وتحبذ استخدام الأساليب الصحية، كالتمارين الرياضية، والابتعاد عن الكافيين والكحول.