

.....12.....

حلول للنوم غير المريح الذي تسببه متاعب طبية

في كثير من الأحيان يكون الأرق أول عرض لمشكلة طبية. فإذا لم تتمكن من التغلب على الأرق بجميع السبل التي استعرضناها حتى الآن ننصحك بالعودة إلى استبيان المتاعب الطبية الذي أدرجناه آنفاً. وربما يجدر بك مراجعة طبيبك لإجراء فحص عام للتحري عن احتمال وجود بعض الأعراض الصحية التالية:

◆ المتاعب الصحية

قد تكون المشكلة الصحية التي تسبب الأرق واضحة (مثل ألم الأسنان). إلا أنها في أحيان أخرى قد لا تتجلى بالوضوح نفسه (مثل الإصابات المرضية). الأوضاع الطبية التي تسبب الأرق عادة تتضمن؛ مرض القلب، والتحسس، والربو والتهاب

القصبات، والسرطان، وانتفاخ الرئة، وتصلب الأنسجة المتعدد، وداء باركنسون، وإصابات الأذن، والتهابات المجاري البولية، والحمل، وسن اليأس، والخلل في التوازن الكيميائي، والتقلبات الهرمونية، والقرحات، والحكة، ونقص الفيتامينات والمعادن، والزرحار.

ومن ضمن الأسباب الأخرى للأرق هناك التسمم بغاز أول أكسيد الكربون والآثار الجانبية للأدوية والمعالجة الطبية، مثل المواد المشعة والعلاج الكيميائي.

يحتمل أن تكون الأسباب الطبية لدى الأطفال هي بروز الأسنان، أو اضطرابات معوية، أو تضخم الزوائد الأنفية أو اللوز، أو ألم مغصبي أو أذني أو مرض مختلط، أو وجود الديدان والطفيليات (كما أن بلل السرير وسوء التدريب السلوكي من قبل الوالدين قد يتسبب في الأرق عند الأطفال).

إذا كان الأرق بسبب مشكلة طبية فإنه يزول بمعالجتها. فإذا كنت تشك في أن إحدى هذه الحالات قد تكون سبب أرقك راجع طبيبك فيما تشك فيه.

◆ التسمم بمعادن سامة

قد يسبب التسمم بمعادن ثقيلة أو سموم أخرى الأرق ليلاً والنعاس نهاراً. فالتعرض للرصاص، يؤدي إلى متاعب في النوم. أحياناً يكون التعرض خفيفاً، فسكان المدن مثلاً يتعرضون لتنفس هواء المدينة يوماً إثر يوم. وقد يكون الأرق الدائم والبلادة أول

مؤشر بتسمم الرصاص أو أي معدن آخر في البيت أو في مكان العمل، يمكنك إجراء اختبار لدى أي مركز طبي كبير، أو أن يطلب طبيبك تحليلاً معدنياً للشعر لدى أحد المخابر الموثوقة.

◆ متاعب تتعلق بالأدوية

أحياناً يكون سبب الأرق دواء تتناوله. فأي من هذه الأدوية قد يسبب الأرق:

- بعض الأدوية المضادة للكآبة.
- بعض أدوية الضغط المرتفع.
- أي دواء يحوي محرضات، مثل أدوية الحمية.
- الأدوية الموسعة للقصبات التي تعالج الربو وتحتوي مادة الإيفيدرين أو الأمينوفيلين أو النوربينيفرين.
- الأدوية التي تحوي الكافئين.
- الأدوية المنومة والمهدئات (عندما توقفها).
- المستحضرات الستيرويدية.
- بعض مركبات الدرق.
- بعض أدوية السرطان.

اقرأ النشرات المرفقة بأدويتك، حتى تلك التي تباع بلا وصفة طبية كالمسكنات أو شراب السعال، للتأكد من إدراج الأرق بين الأعراض الجانبية، أو إذا كان العقار يحوي أيّاً من المكونات

السابقة الذكر. إذا كان الأمر كذلك اتفق مع طبيبك على بدائل ممكنة. وإذا لم تجد النشرة المرفقة بالدواء اتصل بالصيدلي أو الجأ إلى مرجع طبي. وانتبه أيضاً إلى تداخلات الأدوية فربما كان أحد الأدوية لا يسبب أرقاً، إلا أنه قد يفعل إذا أعطي مع عقار آخر. إذا كنت تراجع أكثر من طبيب واحد عليك أن تعلم أطباءك بما تتناوله من أدوية.

وعندما تتناول الأدوية احذر «التعددية الدوائية المتنامية» التي تحدث بسرعة - عندما تتناول عقاراً لمعالجة مشكلة صحية، وعقاراً ثانياً لمعالجة الآثار الجانبية للعقار الأول، وثالثاً لتخفيف الأعراض الجانبية للعقار الثاني.. وهكذا. إذا كنت فعلاً بحاجة إلى عقار معين، عليك بتناوله بغض النظر عن الآثار الأخرى. لكن ربما كان هناك بدائل للعقار الذي تتناوله آثارها الجانبية أقل أو مختلفة.

فإذا كنت تأخذ إيلافيل Elavil للكآبة، مثلاً، فإن أحد آثاره الجانبية هو أنه قد يسبب لك النعاس. فإن مضادات كآبة أخرى مثل فيفاكتيل Vivactil تجعلك أكثر تنبهاً.

يحتل إدمان الكحول والمخدرات مرتبة متقدمة بين أهم أسباب الأرق لدى 12 ٪ بالمائة من المرضى الأرقين. والمفارقة هي أن الحبوب المنومة قد تجعل حالة الأرق التي تعاني منها أسوأ. وستحدث عن الحبوب المنومة في الفصل 15.

تحذير: إياك أن توقف أو تغير الكمية الموصوفة لك من أي عقار ما لم تستشر الطبيب أولاً.

توخى النشاط والحيوية فأنت خير من يدافع عن نفسك!

◆ آثار الماريغوانا وسواه من العقاقير الممنوعة

المادة الأساسية في تركيب الماريغوانا هي التتراهايدروكانا بينول ويرمز إليها بأحرف THC، هذه المادة تستنفر كيميائيات الدماغ المعنية بالنوم وتحدث تغييرات في الموجات الدماغية. وتعاطي الماريغوانا لفترة طويلة يؤدي إلى الحاجة إلى وقت أطول للاستغراق في النوم كما يضعف النوم بحركات العين السريعة REM. والماريغوانا ليس عقاراً يساعد على النوم.

الكوكايين: محرض يعطي إحساساً بالنشوة (اليوفوريا) يليه بعد عدة ساعات إحساس بالكآبة. ويؤثر الكوكايين على الدوبامين في الدماغ. والدوبامين له علاقة بالنوم واليقظة. وما من شك في أن الكوكايين يسبب الأرق. فيضعف النوم العميق والأحلام. وقد يؤدي التوقف عن تعاطي الكوكايين إلى إحساس بالنعاس، مما يجعل المتعاطي يعتقد أنه بحاجة إلى المزيد، كما قد يتسبب في الأحلام الكثيفة والكوابيس.

الأمفيتامين: والعقاقير الشبيهة بالأمفيتامين محرضات قوية توقف كيميائيات الدماغ التي تؤثر في النوم، فتسبب الأرق، وندرة الأحلام، وندرة النوم العميق. ووقف هذه العقاقير يسبب المشاكل نفسها التي ترافق وقف الكوكايين.

الهيرويين: يخفض النشاط والحيوية. ويعيق الأداء الذهني

والحركي. ويزيد النوم العميق والأحلام. كما يسبب انتقالات متواترة إلى النوم في المرحلة الأولى واليقظة.

ترون مما تقدم أن هذه العقاقير المحظورة لا تساعد على النوم، ولا على أي وجه من أوجه الحياة. فتوقف عن تعاطيها الآن! وإذا لم تستطع اطلب المساعدة

◆ النوم أثناء الحمل

تميل معظم النساء في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل إلى النوم أثناء النهار. ربما كان ذلك بسبب التغيرات الهرمونية الكبيرة التي تطرأ في هذه المرحلة، إضافة إلى فقر الدم بسبب نقص الحديد.

عليك بالأدوية المعوضة قبل الولادة حسب ما يوصي طبيبك. وقد يصبح النوم صعباً في فترة متقدمة من الحمل، لمجرد أن الوضع الجسدي غير مريح. وتذكرى إذا كنت حاملاً مهما كنت تشعرين بالتعب والانزعاج، إياك وتناول أية أدوية منومة ما لم يوافق عليها طبيبك المشرف. وإنما عليك ببعض طرق الاسترخاء التي تعلمتها في هذا البرنامج فهي كفيلة بجعل نومك مريحاً.

عرض الغروب ومتاعب أخرى تتعلق بالعمر

يصيب عرض الغروب أولئك الأشخاص الذين تحتاج أدمغتهم الشائخة مزيداً من التحريض كي تستمر في أدائها.

بعض المسنين، خاصة أولئك الذين يظهرون بعض الخرف، يكون أداؤهم جيداً أثناء النهار لكنهم يهتاجون ويضطربون في الليل، ربما بسبب نقص التنبيه. وقد تزيد الأدوية المشكلة تعقيداً فالمسنون غالباً يمثلون الأدوية ببطء، لذلك تبقى الأدوية في الأوعية الدموية فترة أطول. وما كان في السابق جرعة صحيحة قد يصبح جرعة كبيرة. والحبوب التي كانت تسبب أرقاً بسيطاً في الثلاثين من العمر قد تسبب أرقاً حاداً في عمر الـ 70.

إذا كنت في مرحلة ما بعد منتصف العمر تذكر أن معظم الناس في أواخر العقد الرابع والخامس من العمر لا ينامون نوماً عميقاً كما كانوا في السابق. وربما تستيقظ عشرات المرات لمدى 15 ثانية أو أقل. مما يعطيك انطباعاً كاذباً بأنك لم تنم أبداً.

عندما تتقاعد من عملك اتبع القاعدتين التاليتين:

1 - لا تجلس بلا عمل طوال النهار، بل حافظ على نشاطك وحيويتك ولياقتك، فالملل يسبب النوم غير المريح.

2 - لا تعود نفسك على التقلب في فراشك صباحاً ومتابعة النوم. فالنوم حتى ساعة متأخرة في الصباح يجعل النوم صعباً في الليل الذي يليه، وسرعان ما تدخل في دائرة معيبة. وعليك بمقاومة إغراء النوم كلما أردت، والالتزم ببرنامج محدد.

عندما تدافع المرض

تشير الأبحاث إلى أن أجسامنا تتطلب مزيداً من النوم عندما نمرض وأن النوم أكثر من المعتاد قد يكون مفيداً. فتغيرات النوم جزء من رد فعل الجسم للإصابة بمرض ما.

وقد أظهر بحث في المعهد الوطني للصحة العقلية أن الفئران السليمة إذا حرمت النوم لفترات طويلة فإنها تصبح عاجزة عن مقاومة الأمراض. وبالرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث، إلا أننا نعرف بشكل أكيد أن استجابة المناعة للبكتريا والفيروسات تؤثر بشكل واضح في النوم، وأن النوم بدوره يؤثر بشكل واضح في المناعة، وأن هناك مكونات معينة تتداخل بشكل قوي في كل من انتظام النوم وجهاز المناعة.

حالات صحية لا يستطيع طبيبك أن يراها

لا يستطيع طبيبك أن يرى ما يحدث وأنت نائم، حتى أنك أنت نفسك ربما لا تعرف شيئاً عن تلك الأمور. اسأل شريكك من السرير أو أحد الأصدقاء أن يبقى يقظاً ويراقبك نائماً بضع ساعات. وربما تدهشك النتيجة. ربما كنت تعاني من انقطاع التنفس (لفترة قد تتراوح بين 10 إلى 90 ثانية في المرة الواحدة). وربما كنت مصاباً بحركة أطراف دورية (PLM)، حيث تتحرك ساقك، ونادراً ما تتحرك ذراعاك، كل 10 إلى 40 ثانية. عرض الساقين القلقلين قد يحول بينك وبين النوم أو قد يوقظك، يعطي هذا العرض شعوراً غر مريح أبداً يتعرض له بعض الأشخاص عندما يسترخون

فيحركون أرجلهم باستمرار، دون أن يتمكنوا من الاستقرار. انظر الملحق (A) إذا أردت مزيداً من التفاصيل حول هذه الاضطرابات في النوم.

◆ إذا احتجت مزيداً من المساعدة

نأمل أن يساعد تصحيح مشكلتك الصحية في معالجة أرقك. ولكن حتى إذا عالجت مشاكلك الصحية والطبية فإن اعتدت النوم غير المريح، ووطنت نفسك على ربط وقت النوم بمشاعر القلق والإحباط في هذه الحالة راجع الفصل 7 عليك تعود نفسك على النوم المريح.

الطرق المدرجة في هذا الكتاب تساعد ثلاثة من كل أربعة أشخاص. وقد تكون أنت ذاك الشخص الرابع الذي يحتاج مزيداً من المساعدة لأحد الأسباب التالية:

- * استمرار الأرق لديك ستة أشهر أو أكثر، بشكل يؤثر على أدائك أثناء النهار، ولم يساعدك هذا البرنامج بالرغم من محاولتك الجادة.
- * أن يؤدي الأرق بك إلى النعاس الشديد مما يعرضك إلى حادث في العمل أو البيت أو في الشارع.
- * أن تسيء مشكلة النوم التي تعاني منها إلى عملك أو علاقاتك الاجتماعية.
- * أن تشعر، أو يقال لك، إن نومك غير طبيعي، كأن

تعاني من صعوبة في التنفس، أو انتفاض الساقين، أو التبول في الفراش.

- * أن تجد صعوبة كبيرة في البقاء يقظاً أثناء النهار.
- * أن تتعرض لمتاعب عقلية ملحوظة كالنسيان أو فقدان حس المكان والزمان، إضافة إلى مشكلتك في النوم.

في حال وجود أي من هذه المشاكل، عليك بمراجعة طبيبك بشأنها. وإذا لم يستطع المساعدة، ننصحك بمراجعة أحد مراكز معالجة النوم غير المنتظم.

في كل الأحوال، إذا كانت مشكلتك خطيرة وحادة ولا تستطيع معالجتها - سواء كنت لا تستطيع النوم، أو لا تستطيع البقاء نائماً، أو لا تستطيع البقاء يقظاً أثناء النهار - اطلب المساعدة.

الحاد: هي كلمة السر هنا. أنت لست بحاجة إلى مساعدة أخصائي لمعالجة مشاكل قصيرة الأمد، فمعظم الناس ينامون نوماً غير مريح بين وقت وآخر لمدة أسبوع أو شهر. لكن إذا استمرت مشكلتك وحاولت جميع الطرق الممكنة في هذا البرنامج، فلا تستمر في معاناة لا طائل تحتها واطلب المساعدة. وكلما طال أمد تفكيرك أن ليس هناك ما يمكن عمله حيال أرقك أصبحت معالجة أكثر صعوبة.