

# 5

## أنواع وطبيعة الأرق

### ◆ أي نوع من المُسَهِّدين أنت؟

إحدى الطرق تُقسّم المسهدين إلى:

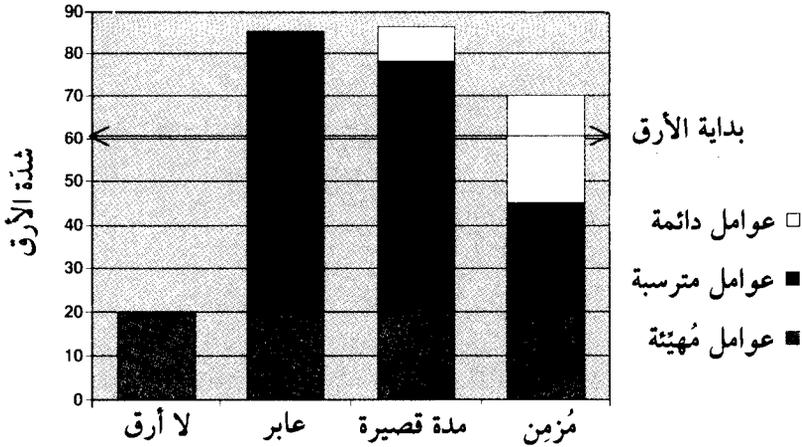
1. أشخاص لا يستطيعون النوم عندما يأوون إلى الفراش.
2. أشخاص ينامون فوراً لكنهم لا يستطيعون الاستمرار في النوم.

من أي الفئتين أنت؟ إبدأ بتسجيل ملاحظة عما ينطبق عليك.  
الطريقة الثانية تعتمد على طول فترة الأرق. وهذه الطريقة  
تصنف الأرق على الشكل التالي:

1. نوم غير مريح بسبب عادات النوم.
2. نوم غير مريح بسبب معتقدات ومواقف.
3. نوم غير مريح بسبب شدة التوتر والمشاكل النفسية.

4. نوم غير مريح بسبب أسلوب الحياة.
  5. نوم غير مريح بسبب مشاكل طبية.
  6. نوم غير مريح بسبب عوامل وراثية - الأرق الأولي.
- هذا البرنامج سيساعدك في اكتشاف النمط أو الفئة التي تنتمي إليها. وبغض النظر عن سبب النوم غير المريح فإن استمراره بضع ليالٍ كفيلاً بأن يجعلك تتخذ عادات سيئة في محاولة التكيف مع أرقك.

### الرسم البياني للأرق



المصدر : الدكتور آرثر سبيلمان وبيول غلوفينسكي

*Dr.Arthur spielman and B.Gloyinsky, in case studies in Insomnia ed P.Hauri (New York: Plenum, 1991)*

شدة الأرق : صفر= أفضل نوم ممكن، 90= أرق حاد، أي شيء فوق 60 - يعتبر أرقاً. هذه أرقام عشوائية. أعيدت طباعته باذن.

التسلسل المعتاد للأحداث هو أن يطرأ حدث مقلق (حدث مسرع) يتسبب أصلاً بعدة أيام من النوم المضطرب (عابر). إذا استمر الأرق (المدى القريب)، تبدأ باتخاذ عادات سيئة (عوامل ممرضة)، مثل البقاء في السرير فترة أطول في الصباح، وزيادة تناول الكافيين، وتناقص الرياضة. وإذا أصبح الأرق حاداً، تصبح الأحداث المسرعة غير ذات صلة تقريباً - ويستمر النوم غير المريح بسبب العادات السيئة التي أصبحت مهيمنة الآن.