

..... 6

استبيان يساعدك في معرفة سبب نومك المزعج

سنبدأ الآن عملية تقييم أرقك الخاص، وستقوم بذلك من خلال سلسلة من الاستبيانات. من الأهمية بمكان أن تكون متفتح الذهن وصادقاً في الإجابة عن الأسئلة. فمعرفة السبب الحقيقي لمشكلتك أساسي لنجاح البرنامج.

◆ تحليل تاريخ النوم

لنبدأ عملية الاكتشاف بالإجابة عن استبيان تحليل تاريخ النوم. الهدف من الأسئلة هو أن تبدأ بالتفكير في الأسباب المحتملة لأرقك أنت. فبمجرد أن تعرف هذه المعلومة الأساسية سنتابع التدقيق في الأسباب الدفينة باستخدام استبيانات أكثر دقة. لذلك أعط نفسك بضعة دقائق الآن لتجيب عن الأسئلة وتذكر.. كن صادقاً مع نفسك.

استبيان تحليل تاريخ النوم

الإجابة عن هذه الأسئلة قد تعطيك مفاتيح الأسباب المحتملة للأرق:

1 - في أي وقت تذهب عادة إلى النوم، ومتى تستيقظ في أيام العمل؟

.....

2 - في أي وقت تذهب عادة إلى سريرك ومتى تستيقظ في الأيام التي لا تعمل فيها ؟

.....

3 - هل تتبع برامج نوم منتظمة نسبياً؟

.....

4 - إذا كان بإمكانك أن تحدد برنامجك، متى تذهب إلى فراشك ومتى تستيقظ ؟

.....

5 - كم من الوقت تستغرق عادة حتى تنام؟ هل تعاني من مشكلة في النوم؟

.....

6 - ما هو تواتر استيقاظك أثناء الليل؟ وإذا استيقظت هل تجد صعوبة في النوم ثانية؟

.....

7 - بشكل وسطي، كم عدد الساعات التي تعتقد أنك تنامها في الليلة الواحدة؟

.....

8 - هل تشعر غالباً بالإرهاق أثناء النهار بسبب قلة النوم؟ وهل يتدخل شعورك بالنعاس في عملك أو حياتك الاجتماعية؟

.....

9 - هل سبق أن تعرضت لحادث، أو أوشكت، بسبب النعاس لعدم تمكنك من النوم في الليلة السابقة؟

.....

10 - هل تأخذ قيلولة عادة أثناء النهار؟ وإذا كان جوابك نعم، فكم تطول تلك القيلولة؟

.....

11 - هل تقوم بعمل في إراديات؟

.....

12 - هل يزعجك غالباً أنك تستيقظ أبكر مما تريد ولا تتمكن من النوم؟

.....

13 - متى بدأت أول مشكلة لك مع النوم؟ ماذا كان يحدث في حياتك وقتها أو قبلها ببضعة أشهر؟

.....

14 - هل تجد شراشفك وملاءاتك في فوضى هائلة عندما تستيقظ في الصباح؟

.....

15 - هل تستيقظ بسبب حركة مفاجئة من ساقيك أثناء الليل؟ هل تضرر الشخص الذي ينام جوارك من هذا الأمر؟

.....

16 - هل تجد صعوبة في إبقاء ساقيك ساكنين وأنت في سريرك تحاول النوم؟

.....

17 - هل قال شريكك في السرير إنك تشخر بصوت عال، لدرجة أنك أحياناً تتوقف عن التنفس لمدة تزيد عن عشر ثوان، أو أنك تجد صعوبة في التنفس؟

.....

18 - هل تتعرض بشكل متكرر لكوابيس أو رعب ليلي؟

.....

19 - هل تصك أسنانك ليلاً؟

.....

20 - هل تبول في سريرك غالباً بعد بلوغك سن الرشد؟

.....

21 - هل تقوم غالباً بالسير أثناء النوم بعد بلوغك سن الرشد؟

.....

الأسئلة من 1 إلى 4 هذه الأسئلة تطرح بشكل عادي. عندما يزيد المدى عن ساعة واحدة فقد يكون عاملاً في مشكلة نومك. أيام عطل نهاية الأسبوع يجب ألا تختلف بشكل كبير عن أيام الأسبوع. حاول بكل قوتك أن تحافظ على برنامج نظامي. لا تبع مستلقياً في سريرك بعد الاستيقاظ، فهذا قد يزعج إيقاع النوم واليقظة لديك.

السؤال 5: إذا كنت دائماً تمضي أكثر من ساعة كي تنام فربما تكون متوتراً بشكل كبير. وسنريك كيفية معالجة ذلك في الفصل التاسع حول تخفيف الشدة وطرق الاسترخاء. أو ربما يكون لديك «عرض النوم المتأخر». انظر الفصل 10 من أجل مزيد من المعلومات.

السؤال 6: الشخص الذي ينام جيداً قد يستيقظ فعلياً من 5 إلى 15 مرة في الليلة الواحدة لكنه يعود بسرعة إلى النوم. إذا كنت غالباً لا تعود إلى النوم بسرعة، فبماذا تفكر؟ حاول، على مدى بضعة ليال، أن تمسك بأفكارك بتسجيلها بمجرد أن تستيقظ في الصباح. فهذا قد يعطيك دليلاً على السبب الدفين الذي يسبب لك الأرق.

هل تستلق في سريرك فترة طويلة بعد إطفاء الأنوار وأنت تتساءل متى تنام؟ أم أنك تستيقظ في ساعات الصباح الأولى قبل الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه؟ ربما كنت ترتاح في سريرك فترة أطول مما يلزمك - والغريب هو أن هذا أحد أكبر أسباب الأرق.

سندلك على بعض طرق التعامل مع هذه المشكلة في الفصل التاسع.

السؤال 7: يحتاج بعض الناس قدراً من النوم أكثر من سواهم. وذلك مهم بشكل خاص إذا كنت تتعب أثناء النهار.

السؤالان 8 و9: هذان السؤالان يدوران حول مدى تأثير ساعات يقظتك بمشكلة النوم التي تعانيها. إلى أي حد تشعر بالنعاس أثناء النهار؟ إلى أي حد يؤثر النوم القلق على طاقتك وأدائك ومزاجك؟ لا بد لك من التجريب كي تعرف مقدار النوم الذي تحتاجه فعلاً. إذا شعرت بالإعياء أثناء النهار حاول أن تنام قبل ساعة من وقتك المعتاد. ربما كنت لا تعطي نفسك ساعات نوم كافية. إلا أن تعب النهار قد لا يكون له أية علاقة بالنوم غير المريح وإنما بظرف صحي كالفصور الدريقي أو أية مشكلة أخرى من مشاكل النوم مثل انقطاع النفس. انظر الملحق (A) للتعرف على اضطرابات النوم الأخرى. تعرف على حاجتك من النوم والتزم بها.

السؤال 10: القيلولة فائدتها نسبية. فهي تساعد بعض الناس وتؤدي بعضهم الآخر. حاول الامتناع عن القيلولة لمدة أسبوع، تر إن كان نومك قد أصبح أفضل أم لا. في برنامجنا بإمكانك أن تستخدم مؤقت النوم لاختبار ذلك.

السؤال 11: العمل حسب وريديات قاس جداً على الأشخاص الذين يعانون من النوم غير المريح. تجد في الفصل 14 نقاشاً يتعلق بالعمل في واريديات.

السؤال 12: إذا كانت إجابتك /نعم/ عن هذا السؤال فهذا قد يعني أن نومك قصير أو أنك تنام في وقت مبكر جداً. الكآبة أيضاً احتمال ممكن. بإمكانك أن تعرف إذا كان نومك قصيراً بأن تذهب إلى سريرك بعد ساعة أو ساعتين من وقتك المعتاد على مدى بضعة أسابيع لترى إن كنت ستستيقظ في ساعة متأخرة. ربما كنت مصاباً بـ «فترة نوم متقدمة» تجد تفصيلاً عنها في الفصل 10. أما إذا كانت المشكلة هي الكآبة فإننا سنساعدك في معرفة ذلك بدقة أثناء البرنامج.

السؤال 13: ترتبط بداية مشكلة النوم غالباً بحدث يولد الشدة، سواء ايجابياً أم سلبياً. الترقية في العمل مثلاً تعتبر حدثاً يولد شدة إيجابية.

الأسئلة من 14 إلى 16: إذا كان الجواب /نعم/ ربما كنت مصاباً بما يسمى حركات ساق متواترة (PLM) و/أو عرض الساق المتقلقة (RLS). انظر الملحق (A).

السؤال 17: إذا كان الجواب /نعم/ فربما كنت مصاباً بانقطاع النفس (انظر الملحق A).

الأسئلة 18 إلى 21: /نعم/ تعني أن لديك إحدى الحالات التي نسميها Parasomna تقلق نومك. وهذا مرض يمكن علاجه (انظر الملحق A).

◆ تحليل الأرق

والآن تعالوا نتقدم ونركز أكثر على احتمالات أسباب نومك غير المريح. أعط نفسك بعض الوقت وأجب عن الاستبيانات المدرجة على الصفحات التالية. فالنتائج قد تكون مهمة جداً في مساعدتك على السيطرة على مشكلتك. وسنعطيك توجيهات محددة بناء على أجوبتك.

النوم غير المريح الذي تسببه العادة

لنر إن كنت قد اعتدت بعض العادات التي تسبب النوم غير المريح.

استبيان حول عادات النوم

ضع دائرة حول (نعم) أو (لا)

- | | | |
|----|-----|--|
| لا | نعم | (1) هل تتنابك غالباً مشاعر الخوف من شر مرتقب، أو القلق، أو الخوف عندما تستعد للذهاب إلى سريرك؟ |
| لا | نعم | (2) هل تتناقش مع شريكك في الفراش، أم أن الفراش أصبح ساحة معركة جنسية، أم أنه رمز لعلاقة جنسية غير مرضية؟ |

- (3) هل لديك ساعة في غرفة نومك؟ هل
تتفقد الوقت بقلق عندما تستيقظ في
الليل؟ لا نعم
- (4) هل تقلق وأنت في سريرك؟ لا نعم
- (5) هل وقت نومك «خذ ما تستطيع
أخذه» أم أنه غير منتظم بشكل كبير؟ لا نعم
- (6) هل تنتابك غالباً أفكار كثيفة أم أن
متاعب الغد أو خططه تثرز في ذهنك
عندما تريد أن تنام؟ لا نعم
- (7) هل تعمل غالباً في المساء قبل ذهابك
إلى النوم مباشرة؟ لا نعم
- (8) هل تجد أنك غالباً تحاول إجبار
نفسك على النوم؟ لا نعم
- (9) هل يكون نومك غير مريح غالباً في
غرفة نومك لكنه أفضل خارجها؟ لا نعم
- (10) هل تنام بشكل جيد عندما لا يكون
هناك ما يهم، كما في أيام العطل،
لكنك تنام بشكل غير مريح عندما
يترتب عليك أن تنام جيداً، كما قبل
نهار عمل شاق؟ لا نعم

كل إجابة بـ/ نعم / في هذا الاستبيان يجب تفحصها في
الفصل السابع

«حلول للنوم غير المريح الذي تسببه عادات الثوم».

النوم غير المريح بسبب معتقدات ومواقف

قد تتدخل المعتقدات والمواقف حيال النوم في كونك
مسترخياً فيما يتعلق بالنوم وتتعلم الاستمتاع به. والأفكار المسبقة قد
توترك حول نوعية وكيفية نومك. في الوقت الذي لا تكون
معتقداتك مبنية على حقائق. أجب عن الأسئلة التالية:

استبيان المعتقدات والمواقف

ما هو رأيك في العبارات التالية؟ ضع إشارة تحت كلمة
صحيح، أو ربما، أو خطأ:

(1) أحتاج إلى 8 ساعات نوم في خطأ ربما صحيح
الليلة الواحدة كي أشعر
بالحيوية.

(2) عندما لا أحصل على كمية النوم خطأ ربما صحيح
التي أحتاجها في الليل أتناول
الأمر في النهار بأخذ القيلولة.

(3) إذا لم أستطع النوم ليلتين أو خطأ ربما صحيح
ثلاث ليال فقد أصاب بانهايار
عصبي.

- | | | | |
|------|------|-----|---|
| صحيح | ربما | خطأ | (4) إذا بقيت في السرير فترة أطول، أنام لفترة أطول وأشعر بالحيوية في اليوم التالي. |
| صحيح | ربما | خطأ | (5) عندما أجد صعوبة في النوم، أفضل شيء هو أن أبقى في السرير وأحاول النوم. |
| صحيح | ربما | خطأ | (6) إذا لم أتم جيداً في الليل، لا أستطيع أن أعمل بشكل جيد في اليوم التالي. |
| صحيح | ربما | خطأ | (7) عندما أشعر بالضيق، أو الكآبة، أو القلق أثناء النهار، فذلك لأن نومي لم يكن مريحاً في الليلة السابقة. |
| صحيح | ربما | خطأ | (8) ليس هناك من سبيل لمعالجة التبعات السلبية للنوم المزعج |
| صحيح | ربما | خطأ | (9) أفكارى تغلبني في الليل، وليس هناك أي طريقة تمكنني من السيطرة على عقلي الذي يجري في كل اتجاه. |
| صحيح | ربما | خطأ | (10) إذا لم أذق طعم الأرق لا أستطيع الاستمتاع بالحياة أو أن أكون منتجاً. |

جميع العبارات خاطئة . وكلما ازداد عدد إجاباتك بأنها /صح/ كان مقدار تأثير نومك بهذه المعتقدات والمواقف كبيراً.

النوم غير المريح بسبب الشدة والمتاعب السيكولوجية

الإجابة عن الأسئلة التالية قد تساعدك في معرفة ما إذا كنت مصاباً بالكآبة :

ضع دائرة حول (نعم) أو (لا).

- 1 . هل تشعر غالباً بالانقباض والسوداوية
أو الحزن ولا تستطيع الإفلات من
هذا الشعور؟
نعم لا
- 2 . هل أنت متشائم أو محبط حيال
المستقبل وتشعر بأن المستقبل بلا
أمل وأن الأمور لن تتحسن؟
نعم لا
- 3 . هل تشعر بأنك شخص مخيب للأمل
(كأب أو زوج أو طفل)؟ هل أنت
خائب الأمل في نفسك؟
نعم لا
- 4 . هل تشعر بعدم الرضا والملل معظم
الوقت، ولا تشعر بالرضا حيال ما
حولك كما كنت في السابق؟
نعم لا
- 5 . هل تشعر أنك سيئ أو غير جدير
بشيء لفترة طويلة من الوقت؟
نعم لا

- 6 . هل تلوم نفسك في معظم الأمور نعم لا
المتعشرة؟
- 7 . هل تتنابك مشاعر بايذاء نفسك أو نعم لا
قتلها. أو تشعر أنه من الأفضل لو
كنت ميتاً؟
- 8 . هل تبكي كثيراً؟ نعم لا
- 9 . هل تشعر بالضيق أو الانزعاج بشكل نعم لا
أسرع مما كنت في السابق؟
- 10 . هل فقدت اهتمامك بالآخرين، ولم نعم لا
يعد لديك مشاعر تذكر تجاههم؟
- 11 . هل تشعر الآن أنك عاجز عن اتخاذ نعم لا
قرارات مستقلة كما كنت في السابق؟
- 12 . هل توقفت عن الاعتناء بمظهرك؟ نعم لا
- 13 . هل تؤثر مشاعرك السيئة في عملك ؟ نعم لا
- 14 . هل تستيقظ مبكراً ساعة أو أكثر وتجد نعم لا
صعوبة في العودة إلى النوم؟
- 15 . هل تشعر بالتعب بلا سبب؟ نعم لا
- 16 . هل شهيتك ضعيفة؟ أم أنك تأكل نعم لا
بشراهة؟

17. هل فقدت اهتمامك بالجنس؟ نعم لا
18. هل تشعر أنك أسوأ في الصباح نعم لا
وأفضل في المساء؟
19. هل تجد صعوبة الآن في إنجاز ما نعم لا
كنت تنجزه بسهولة، مثل الأعمال
المنزلية أو المهام في العمل؟
20. هل أدخل أي من أقاربك المستشفى نعم لا
بسبب الكآبة؟

إذا أجبت بـ /نعم/ عن خمسة أسئلة أو أكثر فهذا مؤشر بأن الكآبة قد تكون سبباً لأرقك. اقرأ الفصل التاسع «حلول للنوم غير المريح بسبب التوتر والشدة والمتاعب النفسية». إذا أجبت بـ /نعم/ عن ثمانية أو أكثر من الأسئلة السابقة فإن من الأهمية بمكان أن تراجع طبيباً مختصاً.

النوم غير المريح

والآن دعنا نلقي نظرة على مستوى القلق لديك. أجب عن الأسئلة التالية:

- ضع دائرة حول (نعم) أو (لا).
1. هل تشعر في أحيان كثيرة أنك نعم لا
مضطرب أو نزق أو متوتر دون أن
تعرف لماذا؟

- 2 . هل تتسارع دقات قلبك في أحيان نعم لا
كثيرة دون إمكانية التحكم بها؟
- 3 . هل تكون يداك غالباً متعرقتين أو نعم لا
رطبتين أو باردتين جداً؟
- 4 . هل تشعر بشيء في حلقك معظم نعم لا
الأوقات؟
- 5 . هل تجد صعوبة في العمل ببطء أو نعم لا
الاسترخاء؟
- 6 . هل تشعر في أحيان كثيرة بأنك نعم لا
مريض؟
- 7 . هل تشعر في أحيان كثيرة أنك قلق نعم لا
وغير آمن؟
- 8 . هل تخشى في كثير من الأحيان أنك نعم لا
قلت شيئاً قد يزعج شعور أحدهم؟
- 9 . هل تشعر في كثير من الأحيان بالتعب نعم لا
دون سبب؟
- 10 . هل تميل إلى القلق حول أشياء غالباً نعم لا
ما تعرف أنها غير مهمة؟
- 11 . هل أنت حالياً قلق حول احتمال سوء نعم لا
ما؟

12. هل تشعر غالباً بالعصبية والتحفز؟ نعم لا
13. هل تشعر غالباً بصعوبة التركيز أو نعم لا
تشعر بأن عقلك فارغ؟
14. هل أنت قلق وتتوجس الشر في نعم لا
المستقبل أكثر من بقية الناس؟

إذا أجبت بـ/ نعم / عن ثلاثة أسئلة أو أكثر فربما كان القلق الشديد هو سبب أرقك. اقرأ الفصل التاسع «حلول للنوم غير المريح الذي يسببه التوتر والشدة والمشاكل النفسية». وإذا أجبت بـ/نعم/ عن خمسة أسئلة أو أكثر فأنت أكثر قلقاً وتوتراً من الآخرين. وربما كنت بحاجة إلى استشارة أخصائي لمساعدتك في التخلص من مخاوفك ومتابعة برنامج الأرق معك.

النوم غير المريح بسبب أسلوب الحياة.

نمط حياتك قد يكون أحد العوامل التي تسبب لك الأرق.
أكمل استبيان نمط الحياة.

ضع دائرة حول (نعم) أو (لا).

1. هل أنت خاضع لضغط كبير في نعم لا
العمل أو في البيت؟
2. هل تدخن السجائر؟ نعم لا

- 3 . هل تشرب الشاي أو القهوة أو نعم لا
المشروبات الغازية التي تحوي كافيين
في فترة ما بعد الظهر أو المساء؟
- 4 . هل تشرب، وسطياً، أكثر من كأسين نعم لا
شراب في اليوم؟
- 5 . هل تتعاطى المخدرات أو الأدوية نعم لا
الممنوعة؟
- 6 . هل تمارس الرياضة العنيفة أقل من نعم لا
مرتين في الأسبوع؟
- 7 . هل تعمل غالباً أكثر من 10 ساعات نعم لا
عمل في اليوم أو أكثر من 6 أيام في
الأسبوع؟
- 8 . هل أنت جدي دائماً، ولا تفعل أي نعم لا
شيء لمجرد المتعة؟
- 9 . هل تأخذ أقل من أسبوعين إجازة في نعم لا
السنة؟
- 10 . هل هناك أية علاقات مع أسرتك أو نعم لا
أصدقائك أو زملائك في العمل غير
مرضية، أم أن هناك بعض العلاقات
المهمة المتوترة جداً؟

11. هل أنت مستاء، أو مصاب بالملل، نعم لا
أو عالتق في وضع لا مخرج منه؟

آية إجابة ب (نعم) هنا تعني أن عليك مراجعة الفصل العاشر بدقة، «حلول للنوم غير المريح بسبب أسلوب الحياة».

هل ساعة جسمك بحاجة إلى ضبط ؟

والآن دعنا نرى إن كانت ساعة جسمك بحاجة إلى ضبط.

أجب عن الأسئلة التالية :

ضع دائرة حول (نعم) أو (لا).

- 1 . هل تنام بشكل جيد، ولكن ليس في نعم لا
الوقت الذي تريد أن تنام فيه؟
- 2 . هل تجد صعوبة في النوم عندما تريد ثم نعم لا
تجد صعوبة في الاستيقاظ عندما تريد؟
- 3 . هل تشعر بتعب كبير في المساء، نعم لا
فتذهب إلى فراشك في وقت أبكر
مما تريد ثم تستيقظ في وقت باكر
جداً صباح اليوم التالي؟
- 4 . هل تنام لفترات متقطعة طوال 24 نعم لا
ساعة، دون أن تتمكن من النوم
العميق في الليل، أو البقاء متيقظاً
بشكل مستمر أثناء النهار؟

إذا أجبت ب/نعم/ عن السؤالين /1/ و/2/ فربما أنت تعاني من عرض تأخر مرحلة النوم (أي أن ساعتك مقصرة)، وإذا أجبت ب/ نعم/ عن السؤالين/1/ و/3/ فربما أنت تعاني من عرض تقدم مرحلة النوم (ساعتك سريعة) إذا كانت إجابتك ب/نعم/ عن السؤال /4/ فربما كانت ساعتك واقفة - وإيقاع الـ 24 ساعة في جسمك متوقف. الرجاء دراسة الفصل 11. «كيف تعيد ضبط ساعة نومك». للاطلاع على المشاكل الثلاث الآتية الذكر.

النوم غير المريح بسبب متاعب طبية

الرجاء ملء استبيان المتاعب الطبية:

ضع دائرة حول (نعم) أو (لا).

- 1 . هل تعاني من حساسية، أو زكام في نعم لا
الأنف أو سعال يضايقك ليلاً؟
- 2 . هل أنت مصاب بالتهاب المفاصل، نعم لا
أو ألم الظهر، أو آلام أخرى تمنعك من النوم؟
3. هل تصاب بسوء الهضم المتكرر بسبب نعم لا
الوجبات الثقيلة أو بسبب فتق حجابي أو أسباب أخرى؟

4. هل تعاني من متاعب صحية أخرى نعم لا
تبقىك يقطاً أثناء الليل؟
5. هل تأخذ أي دواء يتضمن الكافيين أو نعم لا
الإيفيدرين أو الأمفيتامين؟

إذا أجبت بـ/نعم/ عن أي من هذه الأسئلة فربما تكون مفتاح أرقك. عليك بقراءة الفصل / 12/ بتمعن «حلول للنوم غير المريح الذي تسببه متاعب صحية».

الأرق الإبتدائي

أجب عن الأسئلة التالية حول الأرق الإبتدائي:

1. متى كانت أول مرة تذكر أنك عانيت فيها من متاعب بسبب الأرق (الاستغراق في النوم، الإستيقاظ المتكرر، أو الإستيقاظ مبكراً جداً، دون كوابيس أو مشي أثناء النوم).
- قبل روضة الأطفال.
- أثناء روضة الأطفال أو مرحلة الدراسة المتوسطة
- أثناء أو بعد الدراسة الإعدادية.

- 2 . إذا كانت المرة الأولى قبل نهاية نعم لا
الدراسة المتوسطة، هل كان هناك أي
سبب طبي أو نفسي وراء نومك غير
المريح (مثل الألم، الشعور بعدم
الأمان في البيت، مشاكل عائلية ..
إلخ)
- 3 . هل عرضك والداك على طبيب بسبب نعم لا
متاعبك مع النوم قبل أن تبلغ عمر 10
سنوات
- 4 . هل لأرقك أية علاقة بشؤونك نعم لا
المعيشية (كأن يكون نومك أفضل
عندما تجري الأمور بشكل جيد وتنام
بشكل غير مريح عندما تكون الأمور
غير مريحة)
- 5 . بعد ليلة من النوم غير المريح هل نعم لا
تشعر بالتعب أثناء النهار؟

السؤالان الأساسيان هما 1/ و 3/ .

إذا كنت قد تعرضت لمتاعب بسبب النوم غير المريح
وعرضك والداك على طبيب في وقت مبكر من حياتك فهذا يرجح
احتمال إصابتك بالأرق الإبتدائي (ما عدا طبعاً إذا أجبت عن

السؤال /2/ ب/نعم/ فإذا كان هناك شخص يذكر أنه كان ينام نوماً غير مريح في سن 5 سنوات وعرض على الطبيب في عمر 8 سنوات لأنه لا ينام، فربما كان مصاباً بالأرق الابتدائي. ما لم يكن لدى ذلك الشخص سبب قوي يحرمه من النوم (كأن يشعر بعدم الأمان في سريره بسبب مخاوف وإذاعات).

السؤالان /4/ و/5/ هما لجمع مزيد من الأدلة. فكلما ازداد نومك غير المريح حدة بغض النظر عن نمط حياتك (إجابة/ لا/ عن السؤال/4/)، وكلما كنت أكثر تعباً ونعاساً أثناء النهار بسبب النوم غير المريح (الإجابة ب/نعم/ عن السؤال /5/)، يزداد احتمال إصابتك بالأرق الابتدائي. عليك بالانتقال إلى الفصل 13. «حلول من أجل الأرق الابتدائي». إذا كان نومك غير مريح في الليل ولكنك تكون يقطاً أثناء النهار، فالأرجح أنك لا تعاني من الأرق الابتدائي وإنما تكتفي بنوم قليل.