

10

حلول للنوم غير المريح الذي يسببه نمط الحياة

الآن سنتفحص أوجه نمط حياتك بمزيد من التفصيل مع اقتراحات حول سبل تحسين ذلك الجزء من حياتك. راجع إجاباتك عن استبيان نمط الحياة.

نحن أحياناً نرسم حياتنا بطرق لا تنسجم مع حاجتنا الجسدية، مما قد يسبب الأرق. فنحن جميعاً بحاجة إلى فترات منتظمة من العمل، واللعب، والراحة، إضافة إلى علاقات مرضية، وبرنامج غذائي جيد، وقدرة كاف من الرياضة، ونمط حياة صحية من نواح أخرى.

فنمط الحياة قد يكون من أهم العوامل التي تسبب متاعب في النوم - وفي كثير من الحالات يكون قابلاً للتصحيح.

◆ التوازن في حياتك

أسئلة نمط الحياة في هذا القسم صممت لمعرفة ما إذا كان لديك التوازن الصحيح بين العمل واللهو في حياتك.

عندما يسأل بعض الأرقين عما يفعلونه للترفيه عن أنفسهم أو ما قد يفعلونه إذا تركوا العمل لمدة أسبوع، وغالباً ما يخيم الصمت الحرج طويلاً.

وماذا عنك أنت؟ ماذا تفعل على سبيل الترفيه؟

.....

ماذا تفعل لمجرد اللهو بعد العمل؟

.....

وأيام العطلة الأسبوعية؟

.....

.....

متى أخذت آخر إجازة؟

.....

.....

ماذا فعلت في تلك الإجازة؟

.....

.....

هل كانت ممتعة؟

.....

.....

كيف ستقضي أوقاتك إذا تقاعدت

.....

.....

كيف تصبح أكثر اهتماماً بمن حولك؟

.....

.....

انظر إلى إجاباتك. هل تحتاج إلى مزيد من المرح في حياتك؟ فهو يساعد على النوم.

بالنسبة لكثير من الأشخاص يعكس النوم غير المريح مشكلة ذاتية. هل الأمر كذلك بالنسبة إليك؟ هذا موضوع شائك. فكر فيه. قد تحتاج إلى معالجة موضوع العلاقات من أجل التوصل إلى نوم أفضل. اكتب رسالة إلى أسرتك، صادق شخصاً جديداً. وإذا اقتضى الأمر اطلب مساعدة أخصائي.

❖ سخر نظامك الغذائي لصالح نومك

ماذا يقول خبراء التغذية للأشخاص المصابين بالأرق؟ فهذا الرأي لا يقل أهمية عن الأجزاء الأخرى من هذا البرنامج، غير نظامك الغذائي وامهل جسمك أسبوعين في الأقل كي يستطيع التكيف.

ماذا تأكل

يؤثر ما تأكله أيما تأثير في أرقك. فنقص كميات بعض

الفيتامينات والمعادن قد يؤدي إلى متاعب جسدية وسيكولوجية. وإذا كان لديك نقص تغذية معين فربما تصاب بالأرق والتعب والحساسية والتوتر والكآبة ومتاعب أخرى.

يقول المنطق إن النظام الغذائي الصحي يسهم في تقدم صحة الفرد، والأصحاء عادة ينامون بشكل أفضل.

إرشادات الطعام الجيد بسيطة إذا تذكرت بضع نقاط أساسية. هذه الإرشادات البسيطة تدعم مكتشفاتنا السريرية للمساعدة في نوم أفضل. كما تؤيد كل من جمعية أمراض القلب الأمريكية، ومكتب الجراحة العامة في الولايات المتحدة، وجمعية السرطان الأمريكية، تؤيد هذه النظم الغذائية.

لن تساعد هذه النصيحة في مشكلة أرقك فحسب وإنما تساعد في حمايتك من مرض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، والسرطان، والبدانة، وسواها من المتاعب الصحية الخطيرة. إذ تستعرض الخطوط الرئيسية ارسم دائرة حول البنود التي تنطبق عليك.

قم بحساب غذائك. إذا كنت ستعتمد على السعرات، احسب القيمة الغذائية أيضاً.

القاعدة الأولى: تناول كثيراً من الفواكه والخضار. حاول تجنب الأغذية المحضرة. فهي غالباً تزخر بالمواد الكيميائية التي قد تسبب النوم غير المريح. اشتر الفواكه والخضار الطازجة. وحاول ألا تخزنها طويلاً، وألا تطبخها كثيراً. فكلما الأمرين يتسبب في فقدان القيمة الغذائية.

القاعدة الثانية: أكثر من تناول الحبوب والغذاء الغني بالألياف. بدل أن تأكل الحبوب المحلاة والحلويات والكيك والخبز الأبيض. احصل على حاجتك من الكربوهيدرات من البطاطا والفواكه والسلطة والخضار وخبز القمح الكامل والحبوب غير المحلاة. فهذا يساعد في تقليل احتمالات الإصابة بمرض القلب، والسكري، وبعض أنواع السرطان كما يخفض نسبة الكوليسترول وضغط الدم. فيتامينات B الموجودة في الحبوب الكاملة تفيد في تهدئة الضيق والتوتر، اللذين يسببان الأرق.

القاعدة الثالثة: تناول أغذية متنوعة: تنوع الغذاء يزيد احتمال حصولك على أكثر من 50 مادة غذائية يتطلبها جسمك من أجل صحة أفضل.

القاعدة الرابعة: خفف من تناول الدهون: حاول أن تتفادى مرق اللحم والصلصات الدسمة. وأكثر من تناول السمك والدواجن وقلل من اللحم الأحمر. يمكنك تناول بيضتين أو ثلاث في الاسبوع. الجأ إلى شوي أو سلق أو طبخ الطعام بالبخار بدل قليه. وتذكر أن كثيراً من الحلويات والوجبات الخفيفة (كالكاتويات، والبسكويت والبوظة والمعجنات) مليئة بالدهن، والجسم يحتاج إلى قدر محدد من الدهن كي ينتج الهرمونات، لذلك لا تحذف الدهون بشكل كامل.

القاعدة الخامسة: امتنع عن تناول الكافئين والكحول. سبق أن تحدثنا عن آثار الكحول والكافئين الضارة على نومك. حاول شرب الماء دائماً.

نوصيك بتناول ستة إلى ثمانية أكواب من الماء في اليوم.
معظمنا يعرف هذه الخطوط الرئيسية. ولكن يصعب علينا
الالتزام بها.

اكتب هنا الشيء الذي ستغيره ابتداء من اليوم:

.....

.....

.....

متى نأكل

الوقت الذي تأكل فيه قد يؤثر أيضاً على نومك. عليك بتناول
إفطار كبير، وغداء معتدل، وعشاء خفيف. فتناول وجبة كبيرة قبل
النوم مباشرة يعتبر دعوة صريحة لنوم ليلة غير مريحة. لأن عملية
الهضم النشطة ستبقيك يقظاً.

حاول أن تجعل عشاءك خفيفاً. وليتضمن بعض البروتين
كالسمك أو الدجاج، أو بروتين يحول دون إحساسك بالجوع ليلاً.

أو بإمكانك أن تحاول تناول عشاء يتضمن البروتين
والكاربوهيدرات والدهن، وذلك قبل 4 ساعات من وقت نومك،
ووجبة خفيفة من الكاربوهيدرات من الحبوب الكاملة قبل النوم -
بوقت قصير. وإذا كنت ممن يستيقظون في منتصف الليل تناول
وجبتك قبل ساعتين من وقت النوم. وتناول وجبة خفيفة قبل النوم.
كثيراً ما يكون نوم الأشخاص الذين يتبعون حمية لتخفيف وزنهم،
غير مريح. بسبب الاستيقاظ في الهجيع الأخير من الليل. بإمكانك

أن تجرب وجبة خفيفة قليلة السعرات الحرارية قبل النوم لتحول دون استيقاظك أثناء الليل.

جرب ما يناسبك، واستخدم مؤقت النوم.

الأرق والطعام

إياك والأطعمة التي تسبب الحموضة أو سوء الهضم كالأغذية الغنية بالشحوم، والأطعمة المنكهة بالثوم الكثير، أو الأغذية المبهرة بشدة. إذا كانت الغازات تضايقك ابتعد عن الفول والخيار أو أي شيء آخر يتسبب في الغازات. كما يبدي كثير من الناس تحسناً للغلوتامات وحيدة الصوديوم (MSG). والطعام الصيني، غالباً ما يكون غنياً بغلوتامات وحيدة الصوديوم، قد يتسبب في الأرق، وكذلك كثرة استخدام الملح في الطعام.

قد يتسبب التحسس الغذائي بالنعاس، ويصعب التمييز بين التحسس الغذائي والتحسس التنفسي. وكثيراً ما يتضح أن الرضع الذين يعانون من مشكلة في النوم يتحسسون لحليب البقر. والأغذية التي ترتبط كثيراً بالتحسس الغذائي هي الحليب وسواه من الألبان، والذرة، والقمح، والشوكلاته، والمكسرات، وبياض البيض، والمحار، والأصبغة الحمراء والصفراء، والغلوتين، والخميرة.

كما قد تؤدي مشتقات هذه المواد إلى النتائج نفسها. فإذا كنت ممن يتحسسون للذرة فإن نشا الذرة والسوربيتول والمينتول وشراب الذرة وسكر العنب ولون الكرميل وزيت الذرة ونخالة الذرة سيكون لها التأثير نفسه.

هل تعتقد أن لديك حساسية تجاه أي من هذه الأغذية؟ إذا كانت الإجابة نعم، دوّن هنا ما تشبه به

.....

ابتعد لمدة أسبوعين عن الطعام المتهم. إذا كان الطعام هو سبب النوم غير المريح فإن الأرق سرعان ما ينحسر أو على الأقل يصبح أخف. وإذا أردت التأكد من صحة ما توصلت إليه أضف الطعام بحذر إلى نظامك الغذائي ثانية وراقب ما يحدث. إذا لم تلحظ أي فرق، كرر العملية مع نوع آخر من الغذاء. أنت الآن في موقع المسؤولية! قم بتجاربك!

الأكل ليلاً أو الجوع الليلي ويتضمن تصرفات مختلفة. بعض الناس ينهضون ويتخذون قراراً واعياً بتناول شيء ما. ويشعرون أن وجبة صغيرة تساعد في العودة إلى النوم. بعضهم يفعل ذلك لأنه مصاب بقرحة معدية أو شدة أو لأنه يتبع حمية غذائية. ولكن غالباً ما يكون ذلك تصرفاً مكيفاً، أو عادة.

إلا أن هناك بعض الأشخاص الذين يأكلون في الليل دون أن يدركوا ذلك تماماً إذ يكونون نائمين أو نصف نائمين أو غير مدركين لما يفعلوه. وهذا ما يسمى خلل غذائي مرتبط بالنوم.

إذا كنت ممن يستيقظون ويأكلون في الليل، ربما يجدر بك أن تحسن نوعية أكلك أثناء النهار وتتناول وجبة خفيفة قبل النوم مباشرة. جرب تناول الفواكه أو الجبن أو البسكويت أو سلطانية من

الحبوب. وإذا أردت أن تعود نفسك على عدم النهوض ربما من المفيد أن تترك وجبة صغيرة تزداد صغراً يوماً بعد يوم قرب سريرك. فربما كانت عادة النهوض لتناول الطعام من العادات التي يصعب التغلب عليها. وإذا كنت تأكل دون أن تعي فهناك علاج طبي. اتصل بأقرب مركز لعلاج اضطرابات النوم.

انخفاض مستوى السكر في الدم قد يكون مرتبطاً باليقظة أثناء الليل والأكل ليلاً. أحد الحلول الناجعة هو أن تتناول وجبة خفيفة غنية بالبروتين قبل النوم. فالبروتين يهضم ببطء ويساعد في الحيلولة دون هبوط مستويات السكر في الدم. لا تتناول وجبات خفيفة غنية بالسكر. فالسكر يتسبب في ارتفاع سريع لسكر الدم، الذي يعقبه هبوط حاد لمستويات سكر الدم. يجدر بك مراجعة طبيبك لإجراء اختبار تحمل الغلوكوز.

◆ الفيتامينات والمعادن التي تساعدك على النوم

يأكل كثير من الناس اليوم على عجل، وغالباً ما لا يطالعون أغذية طازجة قطفت حديثاً. لذلك لا بد من تناول أدوية تعوض عن الفيتامينات والمعادن، خاصة إذا كنت تعاني من مشكلة محددة، كالنوم غير المريح مثلاً.

قد يؤدي نقص المواد المغذية في نظام حمية أو سوء امتصاص المواد المغذية في الجسم إلى أرق حاد. وقد ثبت أن جميع أنواع فيتامين B ومعادن الكالسيوم والمغنيزيوم والزنك

والنحاس والحديد تؤثر على النوم. إذ تراجع هذه القائمة ارسم دائرة حول ما قد يكون مهماً بالنسبة إليك.

فيتامينات B

تنظم فيتامينات B استخدام الجسم للتريبتوفان وسواه من الأحماض الأحادية، لذلك من المنطقي أن يكون لها علاقة بالنوم (سنحدث فيما بعد عن التريبتوفان). تتلف فيتامينات B في الجسم بفعل تدخين السجائر والكحول، والشدة وقد تنقص بشكل خاص لدى النساء اللواتي يتناولن حبوباً لتحديد النسل.

وكثيراً ما تساعد بدائل الفيتامين ب3 (الذي يسمى أيضاً بناسين أو نياسيناميد) الأشخاص الذي يترافق لديهم الأرق بالكآبة. وفي بعض الأحيان يؤدي تناول 50 - 100 ملغ من النياسين في اليوم إلى تحسن في الكآبة المتوسطة، سوية مع الأرق. كما اكتشف أن النياسين يزيد فعالية التريبتوفان في تسهيل النوم. ويقال إن النياسين يساعد بشكل خاص المرضى الذين ينامون بسهولة ولكنهم لا يستطيعون معاودة النوم إذا أفاقوا أثناء الليل. قد يتسبب النياسين في احمرار مؤقت في البشرة، وذلك عرض طبيعي لا يدعو إلى القلق.

فيتامين ب12 قد يساعد أيضاً. فقد قيل إنه يعيد النوم الطبيعي إلى الأرقين الذين يلحقون صعوبة في الاستغراق في النوم بالإضافة إلى الاستيقاظ المتكرر، ويساعد المرضى في الحفاظ على تواتر نوم - يقظة طبيعي.

قد يكون الأرق أيضاً عرضاً جانبياً لنقص الفوليك أسيد - وهو عضو آخر في عائلة فيتامين B. وربما يستجيب الأرق لجرعة 2 إلى 5 ميليغرام من الفوليك أسيد في اليوم.

من أقارب عائلة فيتامين B أيضاً هناك - الإينوزيتول وحمض البانتوثينك - وقد ثبتت فعاليتهما لدى بعض المرضى عندما يعطيان قبل النوم بساعة أو ساعتين.

إذا أردت فحص آثار فيتامين B على أرقك، خذ مركباً دوائياً يحتوي اسرة B كومبلكس. إذا أفادك يمكنك أن تبدأ التجارب بكل من مكوناته على حدة، لكن فيتامينات B تقدم أكبر أثر عندما تؤخذ مع بقية أصناف فيتامين B.

إلا أن بعض الأشخاص تنشطهم فيتامينات B وتسبب لديهم تنبهاً زائداً وأرقاً. هنا تجدر مراجعة شخص مختص يستطيع أن يحدد البدائل، خاصة عند إعطاء جرعات كبيرة.

المعادن

للكلس مفعول مهدئ على الجهاز العصبي المركزي وهو ضروري للنوم الطبيعي. ومهما كان نقص الكلس ضئيلاً إلا أنه قد يؤدي إلى تشنج عضلي وأرق. فهو من أهم المعادن بالنسبة للجهاز العصبي. والكلس وشريكه المغنيزيوم يعملان عمل مرخ طبيعى، وبالتالي فهما يستفدان بسرعة في ظروف الشدة. وكثيراً ما تتناقص المقدرة على امتصاص الكالسيوم مع تقدم العمر. وتذكروا أن الفيتامين D ضروري لامتصاص الكالسيوم

(والفيتامين D يصنع في جلدك عندما يتعرض لضوء الشمس). ومن هنا فإن الأرق قد يكون نتيجة لانخفاض مستوى الكلس في النظام الغذائي، أو بسبب سوء امتصاصه، أو كليهما. كما قد يسبب انخفاض مستويات الكلس في ذوبان العظم التدريجي في مرض تخلخل العظام.

تفيد معطيات النظم الغذائية الحالية بأن امتصاص الكالسيوم لدى معظم الناس دون المستويات الموصى بها. حيث توصي المعاهد الوطنية للصحة (والتوصيات تتغير كثيراً) أن يكون مستوى الكلس بحدود 1000 ميلغرام للرجال حتى عمر 65، والنساء حتى عمر 50 والنساء في عمر 50 - 65 اللواتي يأخذن استروجين، و1200 ميلغرام لليافعين والنساء الحوامل أو المرضعات، و1500 ميلغرام للنساء فوق عمر 50 إذا كن لا يتناولن استروجين ولكل من الرجال والنساء فوق عمر 65. يجب أن تتضمن الأدوية المعوضة للكالسيوم كلاً من المغنيزيوم والبوتاسيوم للمساعدة في الامتصاص والتوصل إلى توازن معدني ملائم. وقد أفادت آخر التقارير الحكومية أن امتصاص الكالسيوم المضاف يكون في أفضل سوية عند إعطاء جرعات من عيار 500 ميلغرام أو أقل وعندما يؤخذ بين الوجبات. إذا أردت استغلال ذلك، ولتأثيره المهدئ، تناول بعض الكالسيوم قبل النوم مباشرة.

المغنيزيوم مسكن طبيعي، كما أنه مهدئ ويساعد في الحماية من القلق. وقد ظهر أن بعض المصابين بالأرق يعانون من نقص في المغنيزيوم. ويقول كثير من الأطباء إن إعطاء 250 إلى 300 ميلغرام

من المغنيزيوم في اليوم لأولئك المرضى يستطيع عادة أن يعوض نقص المغنيزيوم ويؤدي إلى نوم عميق. وقد وجد أن المرضى الذين يتناولون تلك الكميات من المغنيزيوم يستغرقون في النوم بشكل أسرع، وينامون نوماً عميقاً بلا انقطاع، ويستيقظون بنشاط. كما وجدوا أن مستويات القلق والتوتر قد تراجعت أثناء النهار.

في دراسات أخرى أفاد مرضى كانوا يعانون من التعب المستمر أنهم، بعد 3 إلى 14 يوماً من تناول المغنيزيوم والبوتاسيوم، أصبح نومهم أفضل، ويستيقظون دون ذلك الشعور المعتاد بالإرهاك.

عندما يؤخذ المغنيزيوم مع الكالسيوم يجب أن يكون بنسبة جزئين من الكالسيوم مقابل جزء من المغنيزيوم. نقص الزنك أيضاً وجد لدى الأشخاص الذين يعانون من الأرق. حاول أن تتناول الزنك بضعة أسابيع لترى إن كان نومك يتحسن. جربه..

تشير بعض الدراسات إلى أن ندرة النحاس والحديد في النظام الغذائي قد تتسبب أيضاً في النوم غير المريح. إلا أن معوضات النحاس والحديد يجب ألا تؤخذ إلا بإشراف أخصائي خبير في التغذية. فكمية الحديد أو النحاس قد يكون لها آثار جانبية خطيرة، ويجب الحفاظ على توازن هذين المعدنين مع بقية المعادن في الجسم، وخاصة لدى الرجال لأن زيادة الحديد تتدخل بامتصاص الزنك ويخزن في بعض النسيج الطرية في الجسم.

كما اكتشف أن جرعات عالية من الألمنيوم تسيء إلى نوعية

النوم. وينصح الذين يتناولون مضادات الحموضة بشكل منتظم بمراقبة ما يأخذونه من الألمنيوم.

لا بد للفيتامينات والمعادن من توازن ملائم وتناسب مع بعضها بعضاً.

◆ المتابعة

بعد قراءة هذا القسم، هل هناك أي شيء تريد أن تفحصه؟
دون الأشياء التي تريد التأكد منها هنا

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثم اختبر كل فكرة بالتجارب المعهودة، باستخدام جدول اختبار الفرضية ومؤقت النوم. بالنسبة للفيتامينات والمعادن قد تحتاج إلى بضعة أسابيع كي تتراكم في الجسم أو تتحلل، لذلك اختبر ما تلحظه من تغييرات واترك فواصل لمدة شهر واحد في الأقل. إذا لم تستطع أن تثبت بالتجربة أن أحد الفيتامينات أو المعادن يساعدك في نوم أفضل، أوقفه وجرب.

التريتوفان

التريتوفان حمض أميني طبيعي. يوجد في الحليب، واللحم، والسمك، والدواجن، والبيض، والفاصولياء، والفسق، والجبن، والخضار الورقية الخضراء. وهو مهم بالنسبة للنوم لأنه مهدئ بحد ذاته كما أنه مادة أولية يستخلص الدماغ منها السيروتونين الكيميائي وإحدى مهام السيروتونين تخفيف سرعة النشاط العصبي، مما يساعد على النوم.

كانت معروضات التريتوفان متوفرة في كثير من المخازن في الولايات المتحدة قبل عام 1988. ثم سحبت من على الرفوف لأن بعض الشوائب شقت طريقها إلى البدائل أثناء تصنيعها. مما تسبب بمتاعب صحية حادة لبعض المرضى أدت إلى الموت في بعض الأحيان. ولم تعد تلك البدائل إلى السوق الأمريكية بعد ذلك، إلا أنها متوفرة في بعض البلدان، بوصفة طبية، ومن ضمن تلك البلدان كندا.

حبوب التريتوفان غير متوفرة في الولايات المتحدة بسبب مسألة التصنيف. هل التريتوفان عقار يجب على إدارة الغذاء والدواء أن تضبطه؟ لذلك لا يمكنك شراء التريتوفان من الولايات المتحدة بسبب نزاع قانوني وليس لأن التريتوفان عقار سيء.

الميلاتونين

وردت في عامي 1994 و1995 تقارير كثيرة عن استخدام الميلاتونين كحبوب منومة. ويمكن الحصول على الميلاتونين من

مخازن الغذاء الصحي ومخازن أخرى دون وصفة طبية. الحقائق ليست كلها متوفرة. ولكن إليكم ما نعرفه حالياً.

الميلاتونين هرمون من عائلة اليومائيات التي تدور 24 ساعة في كثير من وظائف الجسم.. فالميلاتونين أصلاً يعطي مؤشراً للدماغ والجسم بأن الظلام قد حل في الخارج. وفي مملكة الحيوان يستطيع الميلاتونين أن يولد رد فعل يحرض النوم أو عكسه، حسب نشاط الحيوان ليلاً ونهاراً. يبدو أن البشر يصبحون أكثر سكوناً مع الميلاتونين.

إذا أخذ بجرعات صغيرة (لا تتجاوز 3 ميلليغرام) يؤدي الميلاتونين إلى دفع الإيقاع اليومائي إلى الأمام أو إلى الوراء. وتأثيره معاكس تماماً لتأثير الضوء الساطع. فالمريض الذي يعاني من عرض تأخر فترة النوم (كأن يعجز المريض عن النوم قبل الساعة الرابعة صباحاً ويبقى نائماً حتى منتصف النهار) يستطيع أن يغير ذلك الإيقاع بأن يستيقظ في الثامنة صباحاً ويعرض عينيه لنور ساطع (انظر الفصل 10). كما أن إعطائه 3 ميلليغرام من الميلاتونين في وقت مبكر من المساء يساعد المريض في النوم في وقت مبكر.

الجرعات الأكبر من الميلاتونين (من 3 إلى 9 ميلليغرام) تعطي مفعولاً مهدئاً يؤدي إلى النوم في حالات نادرة، خاصة لدى المرضى الذين يعانون من نقص الميلاتونين، كما يحدث أحياناً مع المسنين. إذا تناول واحد منهم ميلاتونين في وقت مبكر في المساء فإنه لا يظهر أي أثر سيء في اليوم التالي. جربه مع مؤقت نومك

لترى إن كان مجدياً بالنسبة إليك، ولكن لا تأخذ ميلاتونين إذا كانت لديك متاعب قلبية لأنه قد يؤثر على القلب.

للميلاتونين تأثير يتجاوز تنظيم النوم واليقظة. فقد ظهر أن الميلاتونين يخفف إنتاج هرمون الجنس لدى الحيوان، مما ينظم موسم النشاط الجنسي.

وهناك دليل ملفت إلى نجاح الملاتونين في معالجة بعض المرضى المصابين بالأرق، إلا أن كثيراً من الخبراء ما زالوا يبدون تحفظاً حيال الميلاتونين لأن خصائصه المولدة للنوم لم توثق جيداً وبسبب تأثيراته الكثيرة الأخرى كهرمون. وقد ثبت أن له دوراً في تنظيم تدفق الدم وربما في قبض الأوعية القلبية (التاجية) وهذا قد يكون بالغ الخطورة لدى المسنين أو سواهم ممن قد يكون لديهم تغذية دموية محددة للقلب. كما تشير بعد الأدلة إلى أن الميلاتونين قد يزيد من حدة الكآبة لدى المصابين بها.

أنت - بمساعدة طبيبك - يترتب عليك اتخاذ القرار حول تجريب الميلاتونين وطول الفترة المسموح بها. فهو قد يساعدك على النوم، لكن تذكر تأثيراته الأخرى كهرمون. وكما هو الحال مع الأدوية المنومة الأخرى، إذا استخدمت الميلاتونين استعمله بشكل متقطع وبأصغر جرعة ممكنة.

ونتوقع خلال بضعة سنوات أن نصبح أكثر تأكيداً حيال هذا الموضوع، سواء لجهة النصيح بتناوله أو التحفظ ضده. والآن تجري أبحاث كثيرة. ونوصيكم بالحد من هذه الأثناء.

معالجات عشبية

أثبتت أعشاب سانت جون والفاليريان والكافاكافا فعاليتها في بعض الحالات. يقول المختصون بالأعشاب إن أفضل أنواع الزهورات التي تهئى للنوم هي تلك المعدة من البانونج أو الفاليريان أو زهرة الربيع أو النعناع البري أو اللوز أو الشمرة أو المليسة أو زهرة الآلام أو إكليل الجبل أو الاسقوتلارية أو حشيشة الدينار. وكان المستوطنون الأمريكيون الأوائل يستخدمون مغلي البرغموت، ونعنع الماء، والحبق الترنجاني. وكان الهريون يستعملون الأبرونية. كما استخدم جذر الجنطيانا في أوروبا لمئات السنين للمساعدة على النوم والاسترخاء.

إذا قررت محاولة أية خلطة عشبية، نقترح أن تستشير خبيراً بالأعشاب، لأن تناول أية عشبة أو أي خلطة عشبية بمقادير خاطئة قد تسبب، كما في تناول أية مادة أخرى، أعراضاً جانبية خطيرة. وهذا صحيح بشكل خاص إذا تناولت هذه الأعشاب مع أدوية تصرف بوصفة طبية. ويتوفر لدى مخازن الأغذية الصحية وسواها من الأماكن خلطات عشبية خاصة بالأرق. حاول جرعة صغيرة في البداية، ولا تستمر بها طويلاً. واستخدم مؤقت النوم لترى إن كانت مفيدة بالنسبة إليك. ولا تستخدمها إذا لم يكن لها تأثير عليك.

إضافة إلى توفر المستحضرات التي تستعمل بالغلي، فإن كثيراً من المنتجات العشبية متوفرة أيضاً على شكل حبوب ومضغوطات، يضاف إليها أحياناً بعض الأعشاب المهدئة. وقد اكتشف أحد

الأبحاث التي أجريت مؤخراً أن بعض الحبوب العشبية تحوي الفاليوم. مع أنه لم يكن مذكوراً بين العناصر المكونة للحبوب! فكونوا على حذر.

سَخَّرَ الرياضة لخدمة نومك

قصة، يحب معظم الأطباء أن روايتها. عن مريض كان مكتئباً، لا يستطيع النوم، وكان يفشل في عمله، ويشعر باستياء يدفعه إلى الانتحار، فقرر أن يجري ويجري إلّيان يموت كي تستطيع أسرته أن تحصل على التأمين على حياته. لم يستطع أن يجري حتى الموت في اليوم الأول، فقرر أن يجري في يوم آخر. وكرر العملية على مدى ستة أسابيع فبدأ يشعر بتحسن لدرجة أنه قرر أن يعيش.

الرياضة قد تعطيك شعوراً مبهجاً بأنك بخير فتنام نوماً مريحاً. قد تكون الرياضة واحدة من أهم الأشياء التي تقوم بها كي تهزم الأرق. فهي مفيدة لجسمك قدر أهميتها لنومك. وقد أثبتت دراسات كثيرة عن ارتباط إيجابي بين الرياضة واللياقة والنوم المريح. فالرياضة لا تختصر الزمن اللازم للنوم وعدد الاستفاقات فحسب وإنما هي تعمق النوم. فأنت تنام في مستوى دلتا - وهو المستوى العميق جداً حيث عودة الجسم إلى الوضع السوي تكون الأكثر كفاءة.

الأرقون غالباً ما يكونون من القعدة الذين لا يترضون

بانتظام. فهم يشعرون بالإرهاق الشديد. والتريض يستطيع غالباً أن يحل المشكلة.

وقد يؤثر الوقت الذي تمارس فيه الرياضة في طريقة انعكاسه على نومك. فالرياضة في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء لا يكون لها تأثير إيجابي على النوم كما في وقت متأخر بعد الظهر.

لست مضطراً إلى أداء تمارين رياضة منهكة، وإنما يكفي أن تزداد ضربات قلبك. والتمارين المنتظمة لا تساعدك على نوم أفضل فحسب وإنما تحرق الحريات، وتزيد نشاط الدورة الدموية، وتحسن أداء القلب والرئتين، وتقوي العظام، وتمرن العضلات، وتخفف مستويات الكوليسترول، وتخفف ضغط الدم. وكمزية إضافية فإنك ستبدو أجمل وتشعر بأنك أفضل. ولا تنس إذا كنت تعاني من مشاكل صحية، أن تراجع طبيبك قبل البدء ببرنامج الرياضة.

وهذا مثال آخر يظهر مدى تأثير نهارك في ليلك كما يظهر ضرورة تناغمهما معاً؛ فالطاقة التي تبذلها ترتد إليك، وكلما حاولت الحفاظ عليها ضاعت منك. تريض تحصل على مزيد من الطاقة أما إذا ارتحت طوال اليوم فإنك ستشعر بالإعياء.

إذا كنت لا تمارس الرياضة الآن وتشعر باستمرار بالإرهاق وتنام نوماً غير مريح، فكر فيما يلي:

1. ما هي الرياضة التي يمكنك ممارستها لمدة 20 دقيقة دون أن

ترهق نفسك كلياً (المشي أو ركوب الدراجة أو السباحة، إلخ)؟ دونها هنا

.....

2. في ضوء التزاماتك الزمنية الأخرى، متى تستطيع ممارسة هذه الرياضة؟

.....

3. هل تستطيع أن تعد بأنك ستقوم بهذه التمارين يومياً لمدة 4 أسابيع؟ في حال الموافقة، وقع هنا

4. على ورقة مثل النموذج التالي، وباستخدام مقياس 1 (مرهق) و10 (ممتلئ بالطاقة)، صنف مستوى طاقتك ثلاث مرات في اليوم (صباحاً وظهراً ومساءً) على مدى أربعة أسابيع التجربة.

تاريخ البداية

اليوم	1	2	3	4	5	6	7
قبل الظهر							
ظهراً							
بعد الظهر							

يزداد مستوى الطاقة تدريجياً لدى معظم الأشخاص مع

استمرار الرياضة ما يربو على عدة أسابيع. جرب ذلك بنفسك.

في الوقت نفسه راقب نومك أيضاً بواسطة مؤقت النوم. فربما تلحظ farkاً هناك أيضاً.

وجدير بالذكر أن تمارين التمدد والاسترخاء وحدها لا تكفي. فقد أظهرت الدراسات أن أولئك الذين يرفعون نبضهم باستمرار بمعدل 20 دقيقة في اليوم ينامون بعمق أكثر من أولئك الذين يتمددون فحسب. والأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام لا ينامون بعمق أكثر فحسب، وإنما يزدون معدلات هرمون النمو الناشطة ليلاً، وهي مفتاح النمو وترميم الجسم.

كما تولد الرياضة الأندورفين، وهي من كيميائيات الدماغ التي تولد بشكل طبيعي وتزيل الكآبة وتخلف إحساساً بالانشراح. وقد أكدت الدراسات أن الرياضة المنتظمة تستطيع أن تساعد في إزالة الكآبة. ولا مجال للشك في أنه في معظم الحالات البسيطة من الكآبة والقلق، خاصة إذا ترافقا بالأرق، فإن البدء برياضة معتدلة لثلاث أو أربع مرات في الأسبوع يعتبر من أفضل ما يمكنك أن تفعله كي تنعم بنوم مريح.

كان أحد مرضى الدكتور هورين وهو في الرابعة والثلاثين، يعاني من حالة أرق حادة بدا أن سببها مزيج من القلق والكآبة. وقبل اللجوء إلى معالجة طويلة الأمد أو دوائية، شجع على ممارسة الرياضة بشكل منتظم. فاختر المشي، وبعد بضعة أسابيع من السير اليومي، أصبح لديه إحساس قوي بالتحسن لدرجة أن قلقه وكآبته تلاشيا، واختفى أرقه. وقالت مريضة انتسبت إلى

مدرسة للرقص إنها أصبحت تنام بشكل أفضل وتشعر أنها أصبحت اصغر بعشر سنين.

تأثير الحرارة

عرف منذ زمن بعيد أن الرياضة تستطيع أن تخفف الأرق، إلا أن كشفاً حديثاً يظهر أنه ليس التريض بحد ذاته هو المفيد، وإنما التغيير في حرارة الجسم الذي يتسبب به.

فمتوسط حرارة العاملين ترتفع أثناء النهار وتنخفض أثناء الليل. وتبلغ قممتها عادة في منتصف فترة بعد الظهر، وتصل أدنى مستوى لها حوالي الساعة 4 أو 5 صباحاً. في سن الشباب تزيد الحرارة في أوقات القمة بمعدل درجتين فهرنهايت عن أدنى معدل لها. ويصبح الفارق أقل مع التقدم في العمر.

وكلما انخفضت حرارة الجسم الداخلية، أصبح النوم أفضل. فحرارة الجسم لدى الأشخاص الأرقين تكون أعلى بكثير أثناء الليل من حرارة أجسام الأشخاص الذين ينعمون بنوم جيد. والقيام بتمارين إيروبيك لمدة 20 إلى 30 دقيقة يرفع حرارة الجسم لمدة 4 إلى 5 ساعات. بعدها تنخفض حرارة الجسم - فتصبح أخفض بكثير مما كانت قبل الرياضة - وهذا الانخفاض يساعد على النوم.

الرياضة مفيدة في جميع أوقات اليوم، ولكن إذا كنت تعاني من الأرق فعليك بالتريض قبل 5 أو 6 ساعات من الذهاب إلى الفراش. وإذا حاولت النوم قبل ذلك. فإن حرارتك ستكون أعلى بكثير وستكون يقطاً جداً. الرياضة في وقت مبكر جداً من الصباح

تجعلك يقطاً في الصباح ولكنك تشعر بالنعاس بعد الظهر، وبحلول الليل يكون التأثير قد تلاشى.

عليك بتمارين مكثفة تسرع ضربات قلبك لمدة 20 دقيقة. ولك أن تختار نوعاً من الرياضة يلائم مستوى لياقتك. ويساعدك جدول ضربات القلب الحميدة في تحديد السوية المستهدفة.

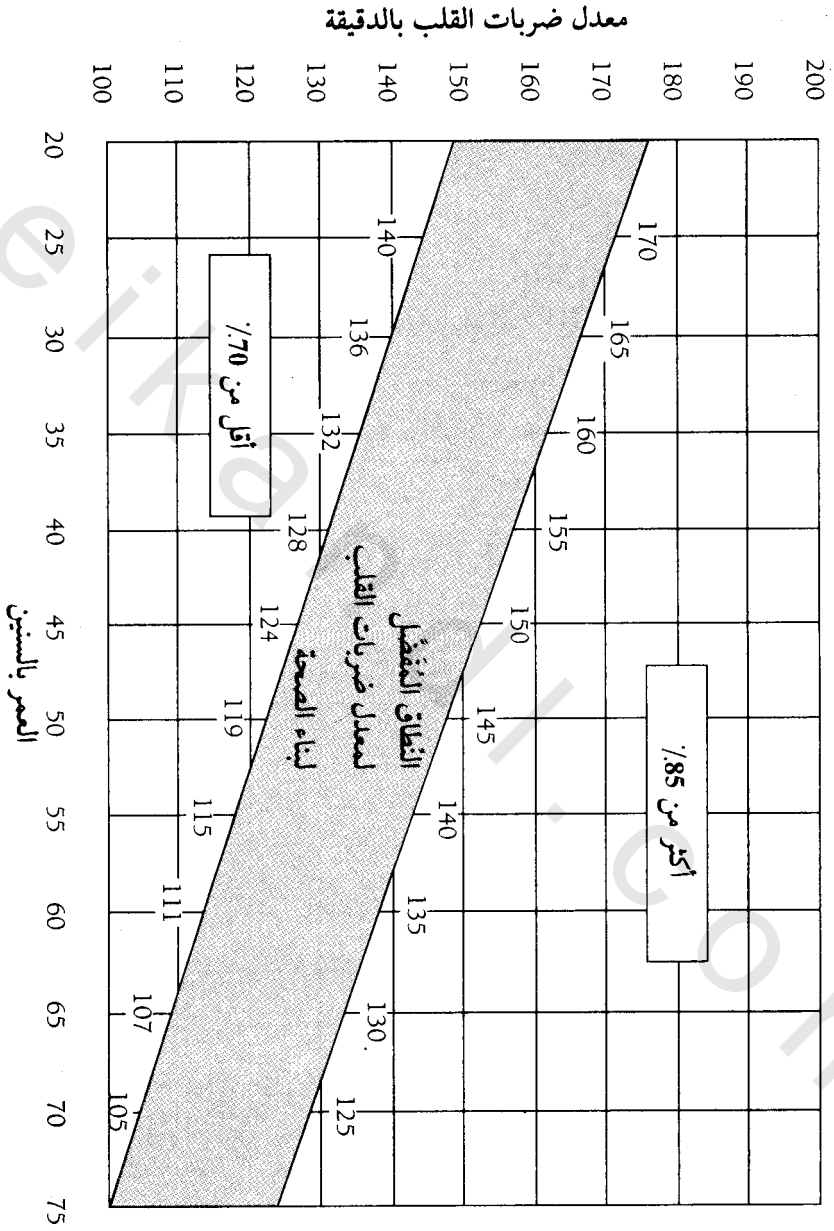
كما قد يفسر تأثير الحرارة دور المغطس الساخن في التهيئة للنوم. إذا لم تستطع التريض أثناء النهار، حاول الاسترخاء لمدة 20 دقيقة في مغطس ماء ساخن قبل ساعة أو ساعتين من وقت النوم.

تأثير النشاط

ييدي كثير من الأشخاص الذين يعانون من الأرق «تصلباً» ويبدو أنهم لا يسترخون أبداً، ولا يمددون أنفسهم ذهنياً ولا جسدياً ولا يقدمون على أي تغيير في عاداتهم.

ونوصيك أن تدفع نفسك نحو العمل الجاد، أو اللعب المجهد، ونحو تعلم مباحج التريض والاسترخاء. فالتنقل بين النهائيتين يعطي نوماً أفضل مما إذا بقي الفرد في المستوى نفسه طوال الوقت. فحاول أن تعيش بنشاط وحماسة. وأن تكون أكثر نشاطاً أثناء النهار في كل ما تفعله.

معدل ضربات القلب المفضلة للسلامة القلبية الوعائية



125 حلول للنوم غير المريح الذي يسببه نمط الحياة

حاول أن تحصل معدل ضربات القلب ضمن النطاق الرمادي
* يأذن جمعية القلب الأمريكية

فكر في شيء تتحدى به نفسك أو تجعلها تتناول. دونه هنا،
 وغير عاداتك تغييراً حقيقياً.....

.....

الرياضة المجدية

السير الحثيث رياضة ممتازة. والسير الوئيد قد يكون مفيداً
 لاسترخاء ذهنك. ولكن إذا أردت التريض سر بسرعة كافية
 - مؤرجحاً ذراعيك - كي تزيد نبضات قلبك، وترفع الأيض،
 والحرارة الداخلية.

قد يكون ركوب الدراجة أو السباحة رياضة ممتعة. وكذلك
 الرقص، والتزلج، والتنس ونشاطات أوروبية أخرى، المهم هو
 أن تجد شيئاً يمتعك، تمارسه باستمرار ويصبح جزءاً من حياتك
 اليومية.

أحضر شريط فيديو لتمرين رياضية إذا كنت تفضل أن تقوم
 بتمرينك بمفردك. وتذكر أنك كلما استمررت في أداء التمارين
 أمكنك أن تتمرن أكثر. فكل تدريب يبني على الذي سبقه. أعط
 نفسك يوم راحة من التمارين ولكن لا تخلد إلى الراحة يومين
 متتاليين إذا كان بإمكانك ذلك. المفتاح هو في الاستمرار. وقد تبدأ
 اللياقة بالتراجع بعد 72 ساعة فقط. إذا شعرت بإرهاق يمنحك من
 التريض تذكر أن قليلاً من الرياضة يعطي بعض النشاط ويرفع الروح
 المعنوية.

يرغب معظم الأرقين بالانتظار إلى أن يتحسن نومهم كي يبدأوا برنامجهم الرياضي. إلا أن الأمر معكوس: عليكم بالرياضة أولاً، كي يصبح نومكم أفضل.

ابدأ من مستوى لياقتك الحالي. ابدأ ببطء يلائم إيقاعك الخاص. ولا تقارن تقدمك بتقدم أحد، فقد أصيبت امرأة بالإعياء لمجرد سيرها على طول بيتها. فقامت بذلك على مدى أسبوع، ثم ضاعفت المسافة على مدى أسبوع آخر، ثم أطول، وهكذا. وآخر ما سمع الدكتور هوري من أخبارها أنها قد سجلت لمسيرة منظمة لمدة أسبوع في جبال كولومبيا البريطانية! وعلى الطريق فقدت نومها غير المريح.

المفتاح إلى الرياضة هو الاستمرار! احصل على بعض الدعم. تمرن ضمن مجموعة أو مع أصدقاء. يجب أن تضع نومك وصحتك في مقدمة أولوياتك، فهما متداخلان.

اكتب عقداً مع نفسك.

إذا تمرنت أربعة أسابيع حسب خطتي، أعطي نفسي

.....

.....

.....

.....

كافئ نفسك إذا نفذت التمارين التي خططت للقيام بها.