

## ملحق

# A

## اضطرابات النوم الأخرى

هناك اضطرابات أخرى في النوم إضافة إلى الأرق، ومن المفيد أن نعرف عنها بعض المعلومات البسيطة، لأنها غالباً ما تكون متداخلة مع الأرق وفي بعض الأحيان تقلد الأرق، مما يتسبب في أعراض يمكن أن تختلط معه.

### ◆ النعاس النهاري المفرط

كتبت امرأة لصفحة أبي العزيزة Dear Abby تسأل عن زوجها الذي قالت إنه يغرق في النوم في أوقات غريبة «لا يمكنك أن تتصوري شعوري ونحن في غمرة حديث وفجأة ينطفئ كأنه مصباح عادي».

اقترحت أبي على المرأة أن تعرض زوجها على طبيب بأسرع ما يمكن. وكانت أبي محقة بالرغم من أننا قد أكدنا على المساعدة الذاتية في هذا الكتاب، إلا أن هناك بعض الأوضاع التي تحتاج إلى عناية طبية، والنعاس النهاري المفرط أحد تلك الأوضاع.

إذا كنت تعاني من اضطراب النعاس النهاري المفرط فإنك تشعر بالنعاس الشديد أثناء النهار بالرغم من أن نومك أثناء الليل يبدو كافياً من حيث الزمن الذي يستغرقه. أنت لست تعباً أو مكتئباً أو تشعر بالملل فحسب. كما أن السبب ليس الإرهاق - فأنت في الواقع تنام في أوضاع لا ينام فيها الآخرون. ندرج على سبيل المثال أحد عمال المصانع دعي إلى الإدلاء بشهادة تأديبية لأنه غالباً ما ينام أثناء العمل. وفيما كان الرئيس يصيح غاضباً معنفاً إياه لكسله، استغرق الرجل في النوم! كما نعرف أرملاً يربي ابنتيه المراهقتين، وعندما تسيئان التصرف ويستشيط غضباً منهما يستغرق فجأة في النوم، وعندما يستيقظ تكون الابتان قد لاذتا بالفرار.

كيف تعرف إذا كنت متعباً فقط، أم مكتئباً أم أنك فعلاً مصاب بالنعاس النهاري المفرط الذي يستحق أن تقلق بشأنه؟ الشخص المكتئب يقول عادة شيئاً يشبه: «آه لو أمكنني أن أقبل قليلاً، لكنت أشعر بتحسن، لكنني لا أستطيع. أنا لا أشعر بالنعاس، وإنما أشعر بالتعب فقط طوال الوقت. ليس لدي أي طموح، وعقلي مشتت - لكنني لا أستطيع النوم».

بالمقابل، فإن الشخص المصاب بالنعاس النهاري المفرط

يستغرق في النوم أثناء النهار، ورداً على السؤال نفسه فإنه قد يقول: «أنا عادة لا أستطيع متابعة برنامج تلفزيوني أو فيلم سينمائي أو أن أكتب أو أخطط دون أن أعفو. أحياناً أعرق في النوم في سيارتي عندما أنتظر إشارة المرور، حتى أنني أستغرق في النوم في الحفلات أو في منتصف حوار».

وبالرغم من أن بعض الأشخاص يسخرون من الذين يعانون من النعاس المفرط لكن هذا الأمر ليس مجال سخرية. ففي الولايات المتحدة يتسبب النوم أثناء القيادة في وفاة 6500 شخص سنوياً، وما يربو على 400,000 حادث في العام، حسب معلومات أدلى بها طبيب الأعصاب الدكتور مايكل ألدريتش Michael Aldrich من جامعة ميتشيغان. وقال: «ذاك يضع الإغفاء في المرتبة الثانية بعد الإسراف في الشراب بين أخطار السير. فالمرضى المصابون بنعاس نهارى مفرط يرتكبون حوادث سير لها علاقة بالنوم تقدر بثلاثة أضعاف ما يرتكبه الأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب في النوم، وقد كان أعلى رقم في الحوادث التي لها علاقة بالنوم من نصيب الأشخاص المصابين بالسُّنَّة (أو ظاهرة النوم الذي لا يقاوم)» وهو اضطراب ستحدث عنه في هذا الملحق.

ونحن نستعمل اختباراً يسمى اختبار كمون النوم المتعدد multiple sleep latency test MSLT لتقدير مدى نعاس الشخص. ينام المرضى في المخبر ليلة واحدة للتأكد من أنهم قد ناموا ليلة كاملة، ثم أثناء النهار يطلب إليهم الاستلقاء كل ساعتين لمدة 20 دقيقة ويقاس الفنيون إذا كانوا قد ناموا وإلى أي عمق. الشخص

المتنبه قد ينام مرة أثناء أوقات الاختبار الأربعة، بعد الغداء مثلاً. وتشخص حالة النعاس المفرط إذا استغرق المريض في النوم في كل مرة من مرات الاختبار الأربعة بمعدل خمس دقائق أو أقل (الأشخاص الذين لا يعانون من هذه المشكلة لا يستغرقون في النوم كل مرة لمدة 5 دقائق أو أقل ما لم يكونوا قد حرّموا النوم لمدة 48 ساعة).

بإمكانك أن تجري اختبار كمون النوم المتعدد في البيت. عليك أولاً بنوم مريح ليلة كاملة، ثم استلق كل ساعتين طوال اليوم التالي، في الساعة 9 و11 و1 و3. استخدم مؤقت النوم لترى السرعة التي تستغرق فيها في النوم.

إذا شعرت بالنعاس بشكل مفرط ننصحك أن تحاول لمدة أسبوع أن تنام ساعة أو ساعتين إضافيتين كل ليلة. المشكلة التي يعاني منها الأشخاص المصابون بالنعاس المفرط هي أنهم لا يعطون أنفسهم وقتاً كافياً للنوم. ربما كنت تسهر حتى وقت متأخر، أو ربما كنت ممن يحتاجون فترة نوم طويلة تصل إلى 9 أو 10 ساعات كي حاول قضاء فترة أطول في الفراش لمدة أسبوع. إذا تناقض بعدها شعورك بالنعاس، فأنت بحاجة لأن تفسح المجال لمزيد من النوم في حياتك.

يروي الدكتور هوارد آر. روفورغ، من جامعة المسيسيبي في جاكسون، قصة شخص بورتوريكي يعمل خادماً في إحدى المستشفيات وكان يشعر بنعاس طاغ أثناء النهار فطلب المساعدة أخيراً. كان جوان بالغ القلق على صحته ولم يكن لديه أية فكرة

عن موطن الخلل. حتى أنه استغرق في النوم أثناء فحصه. وكشف التحري الدقيق أن السبب هو أن جوان كان يسهر كل ليلة حتى الساعة 1 أو 2 صباحاً، وهذا أمر تقليدي نشأ عليه إلا أنه عندما اشتغل في مستشفى أصبح مضطرباً للاستيقاظ الساعة 5 صباحاً، دون أن يتاح له أن يأخذ قيلولته التقليدية. لذلك أصبح بكل بساطة محروماً من النوم.

إذا لم تشعر بتحسن بعد قضاء فترة إضافية في السرير وبقي النعاس يغلبك، عليك بمراجعة أحد مراكز اضطرابات النوم. ففي معظم الحالات يكون سبب النعاس مشكلة صحية. يمكن معالجتها. يتعرض الأشخاص أحياناً للسخرية على مدى سنوات لأن النوم يغلبهم طوال الوقت، أو ربما تطلق عليهم صفة الكسل أو الغباء. والحقيقة هي أن النعاس المفرط أثناء النهار لا تسببه مشاكل نفسية أو عصبية وإنما تسببه على الأغلب مشكلة صحية مثل انقطاع التنفس أو السنتة، أو عرض توتر الساقين، أو خلل عصبي أو وقف تناول بعض الأدوية.

أربعة أسئلة قد تساعد في تشخيص أسباب النعاس النهاري

المفرط:

1. هل تشخر بصوت عال أو يبدو أنك تتوقف عن التنفس أثناء الليل؟ اسأل شريكك في الفراش. إذا كان الأمر كذلك فربما كنت مصاباً بانقطاع التنفس.
2. هل تشعر فجأة بضعف عام يدفعك إلى الجلوس؟ إذا كان ذلك يحصل معك خاصة عندما تكون منفصلاً أو

غاضباً أو تشعر بانزعاج، وإذا بدأت هذه الظاهرة قبل  
عمر 35 عاماً فربما كنت مصاباً بالسنة.

3. هل تشعر بأن ساقيك يرتعشان ويرفسان بشكل متكرر  
أثناء الليل؟ أسأل شريكك في الفراش. ففي هذه الحالة  
ربما كنت مصاباً بحالة تدعى حركات أطراف متواترة،  
اطلب من طبيبك أن يحيلك إلى أحد مراكز اضطرابات  
النوم.

### الآثار الجانبية للأدوية

قد يغلبك النعاس أثناء النهار كأثر جانبي لبعض الأدوية التي  
تتناولها مثل مضادات التحسس أو المهدئات. كما قد يكون النعاس  
الزائد عرضاً جانبياً لدواء توقفت عن تناوله. إذا كنت تأخذ منشطاً  
مثل Dexedrine، أو بعض أنواع حبوب الحمية، أو أدوية القلب،  
أو أدوية الربو، ثم أوقفتها فجأة فإنك قد تصبح نوماً يغلبك  
النعاس عدة أيام. إذا شعرت أن أية مشكلة تتعلق بالنوم (سواء  
كانت النعاس النهاري أو الأرق) لها علاقة بدواء ما، اطلب نصيحة  
طبيبك لعله يعدل الجرعة أو يعطيك دواءً بديلاً أو يوقف الدواء  
بالتدريج.

ملاحظة: إذا شعر أي شخص لم يسبق له أن تعرض لمشكلة  
من هذا القبيل أنه فجأة أصبح نوماً بشكل كبير أو يصعب إيقاظه،  
فمن الأهمية بمكان أن يطلب المساعدة الفورية. وإذا لم تتمكن من  
الاتصال بطبيبك الخاص عليك بالذهاب فوراً إلى الإسعاف أو إلى

أقرب مستشفى، أو طلب وحدة الإسعاف السريع. وحتى إذا كان الوضع بسبب تناول أدوية محظورة فمن الأفضل الذهاب إلى الإسعاف فخطر التعرض للاعتقال أهون من أن يموت المصاب.

### انقطاع التنفس أثناء النوم

قد يدوم انقطاع التنفس أثناء النوم بين 10 ثوان و 2 أو 3 دقائق. بعد ذلك يستيقظ المصاب أو يتقلب في فراشه، ويلهث طلباً للهواء ثم يعود إلى النوم. وسرعان ما تبدأ نوبة ثانية من انقطاع التنفس. لهذا النوع من الاختناق نوعان: النوع الأول، وهو الاختناق المركزي، حيث لا يحرض مركز التنفس الدافع إلى التنفس فتستيقظ بعد 10 ثوان إلى 60 ثانية بسبب نقص الهواء، أو قد تعود إلى التنفس دون أن تستيقظ. في الاختناق المركزي يكون أول نفس بعد الاختناق قصيراً جداً. قد يحدث الاختناق المركزي بضعة دقائق في بداية النوم، أو قد يستمر خلال الليل كله. النوع الآخر هو اختناق النوم الانسدادي، عندما تستغرق في النوم يغلق مجرى الهواء الأعلى تماماً ولا يمكنك أن تحرك الهواء، بالرغم من محاولتك ذلك. وهذا النوع من الاختناق قد يكون السبب فيه متاعب تشريحية مثل ضخامة اللهاة (النسيج الذي يتدلى في آخر الحلقوم) أو أن يكون اللسان متوضعاً في مؤخرة الفم مما يجعله يمتص إلى الداخل عندما تتنفس. في حالات أخرى تضيق رواسب دهنية مجرى التنفس. وقد يكون مجرى التنفس أحياناً ضيقاً جداً ورخوياً وينكمش مغلقاً عندما تستنشق الهواء. في الاختناق

الانسدادى يكون أول نفس بعد الاختناق عالياً مثل شهقة أو شخير. يتذمر الأشخاص الذين يعانون من اختناق نوم خطير من فرط النعاس أثناء النهار، إلا أن الأشخاص المصابين بأشكال أخف قد يشكون من الأرق، ويقولون إنهم يستيقظون بشكل متكرر أثناء الليل دون سبب واضح.

كان جيرى كيرن أول حالة من انقطاع النفس أثناء النوم تعرض في دارتماوث، وذلك في عام 1971، كان في عمر 45 عاماً مفرط السمنة (313 باوند)، على تحصيل جامعي، وكان دائم الشكوى من النعاس أثناء النهار.

وقد بدأت متاعبه عندما كان في أوائل الثلاثينات من العمر. قبل ذلك كان رجلاً ناجحاً في تجارته الصغيرة. وبعد بداية عقد الثلاثين من عمره لم يعد ليستقر في عمل أكثر من 2 إلى 3 أسابيع، وكان عادة يطرد لـ «كسله»، واستغراقه في النوم 5 إلى 10 مرات في اليوم. وقبل أن يراجع مخبر النوم أمضى 15 سنة في التردد على أطباء في طول البلاد وعرضها وأنفق ما يربو على 20,000 دولاراً في محاولة معرفة سبب نعاسه. ولم يستطع أطباءه العثور على شيء غير طبيعي، ما عدا سمته المفرطة وضغط دمه المرتفع وتضخم قلبه.

كانت حياة السيد كيرن الشخصية مأساة فقد هجرته زوجته، فضلنا الطلاق على العيش مع زوج بدين، يشخر، مصاب بنعاس حاد، ولا يستطيع المحافظة على عمله. ولم يكن قادراً على الاستمرار في علاقات اجتماعية كافية مع أصدقاء بسبب نعاسه المستمر، وكان مفلساً تماماً.

في المخبر، كان السيد كيرن لطيفاً ومهذباً. كان يستغرق في النوم بعد 5 ثوان من إطفاء النور، ولكن بمجرد استغراقه في النوم كان تنفسه يتوقف. ثم يستيقظ بعد 35 ثانية لاهثاً إلى بعض الهواء. وكانت هذه الدائرة تكرر نفسها طوال 10 ساعات من «النوم». وبمجرد أن يظهر مخطط الدماغ الكهربائي مؤشرات النوم، كان تنفسه يتوقف ويفيق وهو يلهث طلباً للهواء. وخلال الليل كله لم ينام أكثر من 3 دقائق بلا انقطاع. وبحلول الصباح كان عدد المرات المنفصلة التي استيقظ فيها 562 مرة، وكان أكثر من 75 بالمائة من «نومه» بلا تنفس.

في الصباح كان السيد كيرن أكثر إرهاقاً مما كان قبل أن يأوي إلى الفراش. وضمن بأنه قد أفاق حوالي خمس إلى ثماني مرات أثناء الليل، ولم يكن لديه أية فكرة بأنه يشخر بصوت عال وبأنه قد أفاق أكثر من 500 مرة لالتقاط أنفاسه.

قيل له إنه مصاب بانقطاع النفس أثناء النوم، وأعطى العديد من النصائح والتوصيات - من ضمنها فغر الرغامى وتخفيف الوزن - لكنه رفض التفكير في المعالجة من «مجرد مشكلة في النوم».

أتت تلك القصة إلى نهاية حزينة. فخلال 4 أشهر تحول السيد كيرن إلى سكير، وبعد بضعة أشهر ألقي القبض عليه في سطر مسلح للحصول على مشروب كحولي. وبعد ذلك بأحد عشر شهراً مات وهو نائم «لأسباب مجهولة» في أحد سجون الولاية. ولكننا اليوم أصبحنا قادرين، والحمد لله، على تقديم معالجة أفضل

لانقطاع النفس الانسدادي، لم تكن بمقدورنا عام 1971، ولا تتضمن أبداً فغر الرغامى.

يحدث انقطاع النفس أثناء النوم في جميع الأعمار. إلا أن وقوعه يزداد بشكل كبير مع التقدم في العمر. وقد خلصت دراسات أجراها في سان دييغو الدكتوران دانييل كريبيكي وسونيا أنكولي - إزرائيل، إلى أنه يندر وجود أشخاص فوق عمر 75 لا يعانون بين وقت وآخر من انقطاع النفس أثناء النوم. ويزيد عدد الرجال على النساء بمعدل 30 إلى واحد في انقطاع النفس أثناء النوم حتى عمر 50، وبعد سن اليأس تصبح النسبة متعادلة تقريباً. (يبدو أن البروجيسترون يحرض التنفس ويساعد في حماية النساء من انقطاع النفس أثناء النوم).

انقطاع النفس أثناء النوم الذي يحدث بين وقت وآخر أمر عادي وليس له أهمية تذكر. لكن هناك ما يدعو إلى القلق عندما ينقطع النفس أثناء النوم 10 إلى 15 مرة في الساعة أو أكثر من 60 مرة في الليلة الواحدة وخاصة إذا ترافق انقطاع النفس أثناء النوم مع نعاس شديد أثناء النهار، ويصبح لانقطاع النفس أثناء النوم أهمية خاصة إذا كان المريض يشكو من حالة قلبية لأنه يصعب على القلب أن يخفق عندما تنخفض سوية الأوكسجين في الدم ويتموج ضغط الهواء في الرئتين دون ضابط. وتصبح حالات عدم انتظام القلب عادية، حتى أن الحصر القلبي يحدث أحياناً.

وقد نشرت الجمعية الأمريكية للأمراض الصدرية تقريراً في

عام 1994 جاء فيه أنه بسبب العادات الاجتماعية حيال النعاس النهاري الفائت فإن غلبة النعاس كثيراً ما لا تعطى حقها من الاهتمام. وقد خلص التقرير إلى أن هناك أسباب كثيرة لانقطاع النفس أثناء النوم، من ضمنها خلل عقلي، (إذ يصبح المرضى غير قادرين على التفكير السليم) أو تأخر ملحوظ في رد الفعل، كما قد يتسبب في صعوبة التركيز (حيث يستغرق المرضى في النوم في وقت لا يريدون النوم فيه). ولعل أكثر التبعات خطورة هي أن الأشخاص المصابين بانقطاع النفس أثناء النوم يتعرضون لحوادث اصطدام سيارات أكثر بثلاثة إلى سبعة أضعاف سواهم (في كل الأحوال، لا تؤجل مراجعة مركز معالجة اضطرابات النوم لتقييم مدى انقطاع النفس الذي تعاني منه خشية أن تسحب منك إجازة السوق. فمتى تمت معالجة انقطاع النفس أثناء النوم يعطيك المخبر شهادة بأن تنبهك أثناء النهار ضمن الحدود الطبيعية ويرفع عنك المنع من السواعة. وما من شك في أن الخضوع لمعالجة انقطاع النفس أثناء النوم أفضل من أن تكون خطراً على نفسك وعلى الآخرين على الطريق). ولانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم تبعات صحية أخرى كثيرة، من ضمنها ارتفاع ضغط الدم والصداع الشديد في الصباح، وتأثيرات خطيرة على القلب وخلل في الضربات يتراوح بين تقلصات بطينية مبكرة وبين توقف كامل للقلب لفترة قد تصل إلى 10 ثوان.

انقطاع النفس لدى الأطفال مأساة حقيقية لأن أولئك الأطفال يعتبرون كسالى، لا شيء يحركهم، أو بليدين وأغبياء، بينما هم

في الحقيقة يشعرون بالنعاس فقط لأنهم لا يأخذون قسطاً كافياً من النوم ليلاً. فإذا بدا على طفلك النعاس أو الكسل أصغ إلى تنفسه في الليل لترى إن كان ثقيلاً مجهداً أو إذا كان هناك انقطاع في تنفسه.

يعود سبب انقطاع النفس أثناء النوم عند الأطفال غالباً إلى كبر حجم اللوزتين أو الناميات. أحد الأعراض الجانبية للاستيقاظ المتكرر أثناء الليل عند الأطفال هو التبول في الفراش. وقد لاحظ زميل سابق هو الدكتور دولي وايدر Dudley Weider من مدرسة الطب في دارتماوث أن استئصال اللوزتين يؤدي أحياناً إلى توقف الطفل عن التبول في الفراش. وقد قام الفريق الذي يعمل معي في مركز النوم بدراسة خلصت إلى أن أولئك الأطفال كثيراً ما يكونون مصابين بانقطاع النفس أثناء النوم.

وهناك شكل آخر من عرض انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم يسمى عرض مقاومة مجرى الهواء العلوي upper airway resistance syndrome. وهذا يعني أن النائم يحصل مع كل شهيق على قدر من الهواء في رئتيه يكفي للحفاظ على تشبع الأوكسجين، إلا أنه يجهد أيما إجهاد في إدخال هذا الهواء. وغالباً يترافق ذلك بشخير عالٍ، دون انقطاع في التنفس أثناء النوم أو ضعف وتسرع فيه (كما في نقص التنفس الذي يؤدي إلى انخفاض في تشبع الأوكسجين). النائم في هذه الحالة يستيقظ بشكل متكرر، إما بسبب صوت الشخير أو بسبب الجهد الذي يبذله في تحريك الهواء.

وطرق معالجة عرض مقاومة مجرى الهواء العلوي مماثلة لطرق معالجة توقف التنفس أثناء النوم.

### المعالجة

يقول الباحث الكبير في مجال النوم الدكتور ويليام ديمنت William Dement إن 75 بالمائة من حالات توقف التنفس أثناء النوم لم تشخص بعد. وفي حالة الشك بأنك تعاني من توقف التنفس أثناء النوم عليك مراجعة أحد مراكز اضطرابات النوم لدراسة حالتك. وفي هذه الأثناء:

\* لا تتناول حبوباً منومة.

\* ابتعد عن المشروبات الكحولية.

\* ابتعد عن التدخين.

\* خفّف وزنك إذا كان زائداً.

وكإجراء مخفف مؤقت حاول أن تستخدم عدة وسائد، أو ارفع رأس السرير، أو نم على مقعد مريح، أو استخدم أربطة التنفس الجيد.

وبعد أن تشخص الحالة هناك طرق كثيرة للعلاج. إذا كنت تصاب بتوقف التنفس عندما تنام على ظهرك ولكنك تتنفس بانتظام عندما تنام على جنبك فإن طريقة «ثلاث كرات تينس في القميص» تفيدك، وإياك والنوم على ظهرك.

ابحث عن قميص قطني مشدود لكنه ليس ضيقاً (أصغر بدرجة واحدة من مقاسك العادي). على ظهر القميص القطني عليك بخياطة جيب بطول 40 سنتم متر وعرض 10 سنتم. وتأكد أن الجيب يقع تماماً فوق عمودك الفقري. احش الجيب بثلاث كرات تنس وارتيديه عندما تأوي إلى فراشك. هذا كفيل بجعل النوم على الظهر غير مريح، لكنه لا يزعج نومك على جنبك. المعالجة الأكثر رواجاً الآن هي ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر Continuous positive Airway pressure (CPAP). حيث يضع المريض قناعاً على أنفه قبل أن يأوي إلى الفراش، وتمده مضخة صغيرة بالهواء بحرارة أعلى قليلاً من حرارة الغرفة. ضغط الهواء الزائد هذا يبقي مجاري الهواء مفتوحة، ويستطيع المريض التنفس والنوم بشكل طبيعي. وبالرغم من أن هذه المعالجة تحتاج بعض التكيف إلا أن المرضى يذهلون عادة بمدى شعورهم بالراحة بعد ليلة واحدة أو اثنتين.

ويمكن إجراء جراحة تقويمية لتشوهات مجرى الهواء الأعلى. فإذا كان اللسان متمركزاً إلى الوراء يمكن تقديمه بجراحة إعادة بناء الفك.

وبين وقت وآخر يوصى بإجراء ما يسمى جراحة تقويمية بلعومية لارتخاء اللهاة Uvulopalatopharyngoplasty أو (UPPP). هذا الإجراء الجراحي يشبه عملية شد الوجه داخلياً، إذ يشد النسج الرخوة. وكثيراً ما يفضل المرضى عمليه UPPP على CPAP لأنها

توفر عليهم ارتداء القناع أثناء الليل. إلا أن نسبة نجاح الـ UPPP لا تتجاوز 50% من وقت النوم.

وقد أجريت مؤخراً كثير من الجراحات الليزرية. حيث يقوم الليزر بإزالة النسيج على جانبي اللهاة، إضافة إلى جزء من اللهاة نفسها. ولا يمكن، عادة إزالة أكثر من قسم صغير من النسيج في البداية. ويكرر الإجراء إلى أن يتوقف المريض عن الشخير أو إلى أن يختفي توقف النفس أثناء النوم. وهذا الإجراء يعطي نتائج في الحد من الشخير أفضل مما يعطيه في معالجة توقف النفس أثناء النوم، حيث لا تعتبر نتائجه حالياً أفضل من نتائج الـ UPPP التقليدية.

التطور الأحدث هو الجراحة التقويمية للنعاس، التي تستخدم موجات تردد الإذاعة لتزليل النسيج الزائد في عملية لا تستدعي بقاء المريض في المستشفى، وقد ثبتت جدواها، وتجري الأبحاث على العديد من الأدوية من ضمنها محرضات التنفس، والبروجيسترون، ولكن لم يثبت أي عقار جدواه في معالجة توقف التنفس الشديد أثناء النوم.

طريقة أخرى للعلاج قيل إنها تجدي في بعض الحالات هي جهاز احتجاز اللسان الذي يشد اللسان إلى الأمام ليمنعه من الارتداد نحو الحلق. يركب جهاز على الأسنان له فقاعة أمام الأسنان. يمتص المريض الهواء من الفقاعة، ويدخل اللسان، فيمسك اللسان إلى الأمام عدة ساعات. وهناك جهاز آخر يدفع

الفك السفلي إلى الأمام، مما يؤدي إلى فتح مؤخرة مجرى الهواء. هذه الأجهزة السنية تعطي نتائج جيدة في بعض الحالات، لكنها تفشل فشلاً ذريعاً في أحيان أخرى كثيرة.

يمكنك أن تقرأ المزيد عن الشخير وانقطاع التنفس في كتاب  
No More Snoring للدكتور شيرلي لند وفكتور هوفشتاين Dr.  
Shirley Linde and Dr.Victor Hoffstein (New York : John  
Wiley & sons,1999)

### جماعات الدعم

إذا أردت مزيداً من المعلومات عن مكان جماعة شبكة محلية  
لمرضى توقف التنفس أثناء النوم اتصل بالرابطة الأمريكية  
لاضطرابات النوم(6006 - 287 - 507) أو المؤسسة الوطنية  
للنوم(3471 - 347 - 202).

### السنة

كان باك أولين ضابطاً في الجيش في عمر 52 سنة عندما  
حوّل إلى مركز اضطرابات النوم لتقييم نعاسه النهاري المفرط. كان  
يشعر بالنعاس طوال اليوم، حتى بعد نوم ليلة مريحة، وكان النوم  
يهاجمه عندما يصبح الدافع إلى النوم قوياً لدرجة لا تقاوم. وعندما  
شعر بالنعاس لأول مرة كان مجنناً في الجيش، وشكل له ذلك  
إحراجاً دائماً، خاصة عندما كان يستغرق في النوم أثناء اجتماعات  
مع رؤسائه الضباط للتعويض، كان يحمل مجموعة من المفاتيح في

يده، فإذا استغرق في النوم تسقط المفاتيح على الأرض فيوقظه صوتها. ويعطيه الانحناء لالتقاطها من الأرض بعض الحركة الضرورية التي تمكنه من مقاومة النوم بضعة دقائق أخرى.

وبعد ذلك بعدة سنوات، لاحظ أنه أثناء فترات الإثارة أو الضحك كان يشعر أحياناً بضعف شديد في ركبتيه، حتى أنه كان ينهار ويقع بين وقت وآخر. وحدث ذلك لأول مرة عندما كان يصطاد السمك مع ابنته، فقد سقط في البركة عندما اصطاد سمكة لأن حماسه الزائدة جعلته ضعيفاً (هذه الفترات التي يفقد فيها نشاط العضلات تسمى جمدة) أصبحت الهجمات مزعجة بشكل متزايد إلى أن أتى وقت صار حدوث هجمتين أو ثلاث تؤديان إلى ما يشبه التداعي الكامل أمراً يومياً تقريباً. ومع تقدمه في العمر تعلم كيف يضبط مشاعره، وعندما أصبح أكثر رزانة تناقص تواتر نوبات فقدان القوة العضلية.

كما أنه، لثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، كان فجأة يشعر بعجز عن الإتيان بأي حركة أثناء نومه (وهذا يسمى شلل النوم) في أوقات أخرى، عادة قرب بداية النوم، كان يشعر بحضور أشخاص آخرين في الغرفة وكان أحياناً يراهم أو يسمعهم، بالرغم من أنه يعرف أنه بمفرده (هذه الأحاسيس التي تشبه الأحلام وتطرأ قبل الاستغراق في النوم تسمى تهيؤات منومة).

لم تظهر الفحوص العصبية والعضوية التي أجريت للسيد أولين أي شيء يذكر، إلا أن نومه في المخبر لم يكن مريحاً

قاطعته استفاقات كثيرة. وقد أظهر اختبار كمون النوم المتعدد (MSLT) بداية النوم بعد دقيقتين في الاختبارات الأربعة وفترات حركة العين السريعة (الأحلام) تبدأ مع بداية النوم، هذه الملاحظات أشارت إلى أن السيد أولين يعاني من السنة.

تخلص السيد أولين من السنة بمزيج من المنشطات والأدوية المضادة للكآبة. إلا أنه اعتاد بالتدرج على تلك الأدوية، وبعد محاولات عديدة لتعديل الجرعة تم توقيف تلك الأدوية بالتدرج. وهو الآن يتناول المنشطات فقط عند الحاجة، كقيادة السيارة لفترة طويلة.

ناقش السيد أولين أمر سنته مع زوجته ورؤسائه الضباط الذين أعفوه من المهمات الخطيرة وسمحوا له أن يخصص في برنامجه اليومي 20 دقيقة لإغفاءات قصيرة، مما أعطاه إحساساً بالراحة، وبالرغم من أنه ما زال يتعرض لهجمة أو هجمتين من الجمدة، أو شلل النوم، أو التهيؤات المنومة في الأسبوع، إلا أن هذه الأعراض لم تعد تثير لديه الرعب لأنه يفهمها.

وبالإضافة إلى النعاس النهاري المفرط، والجمدة، والتهيؤات المنومة وشلل النوم فإن الشخص المصاب بالسنة يعاني أحياناً من «تصرف آلي» - فهو يتصرف بشكل طبيعي لكنه فيما بعد لا يذكر فترات طويلة من الوقت. فالمصاب بالسنة مثلاً يجد نفسه فجأة قد قاد سيارته مسافة طويلة جداً دون أن يذكر مراحلها.

المفارقة هي أن مرضى السنة كثيراً ما يعانون من النوم غير

المريح. وقد صادفنا مرضى كانوا يعتقدون أن جميع الأعراض التي تظهر عليهم أثناء النهار ما هي إلا عقابيل (مقدمات) النوم غير المريح وقد أتوا إلى مخبر النوم يطلبون دراسة حالة الأرق التي يعانون منها، ولم يطلبوا دراسة نعاسهم أثناء النهار.

تبدأ السنة عادة بين عمر 10 سنوات و30 سنة وتكون الأعراض بسيطة في البداية تتظاهر بشكل نعاس متكرر أثناء النهار فحسب. وقد تبقى الحالة خفيفة، أو تتقدم لدرجة أن المصاب قد يستغرق في النوم على المكتب أو أثناء الحديث أو الطعام أو قيادة السيارة. وفي الحالات البالغة الشدة يكون المرض مدعاة عجز لدرجة أن المرضى لا يستطيعون الحفاظ على وظائفهم ويصبحون في حالة عجز كامل.

تعود السنة إلى أسباب عضوية، وليست نفسية، وليس لهجمات أي علاقة بالصرع، كما يعتقد بعضهم قد تصاب الكلاب والحيوانات الأخرى بالسنة أيضاً. وقد قام مركز اضطرابات النوم في ستانفورد في ولاية كاليفورنيا بتصوير فيلم لكلاب تجري للحصول على عشاؤها وهي بالغة الحماسة فتنام في منتصف الطريق، وبعد بضعة دقائق تستيقظ وتعاود الجري نحو عشاؤها، لكنها تعيد الكرة فتنام ثانية. تلك الكلاب كانت مصابة بالسنة بشكل لا يدع مجالاً للشك.

تفاوتت التقديرات حول عدد الأشخاص المصابين بالسنة. حيث قدر تقرير صادر عن وزارة الصحة الأمريكية العدد بحوالي

100,000 إلى 250,000 في الولايات المتحدة بينما قدرت إحدى المؤسسات الطبية الأمريكية أن العدد يتراوح بين 400,000 و600,000.

واضح أن هناك عاملاً وراثياً في السنة. فالأقرباء المباشرون للأشخاص المصابين بالسنة يتعرضون للإصابة بالسنة بنسبة تزيد 60 ضعفاً عن عامة الناس، وقد كانت السنة مؤخراً مرتكز العديد من الدراسات الجينية التي أعطت نتائج تساعد في فهم المرض.

### المعالجة

لا يوجد حالياً علاج يشفي من السنة، ربما تساعد المنشطات في إبقاء المريض يقظاً، كما أن مضادات الكآبة تستطيع أن توقف النوم بحركة العين السريعة (بالأحلام) مما يساعد في منع هجمات الجمدة (رجل في الثمانين يعاني من السنة، أكثر ما كان يضايقه هو أنه عندما يلعب البوكر، ويجري الحظ لصالحه كان يصاب بهجمة جمدة لفراط حماسه، فيدرك الجميع أن عليهم ألا يضعوا رهاناتهم، ولم يكن لينزعج في أي وقت آخر، فعالج مشكلته بأن أصبح يتناول دواءه قبل كل لعبة بوكر) أدوية عديدة يجري تطويرها الآن. المتوفر بينها واحد في فرنسا وكندا وهو Gamma Hydroxybutyrat (GHB).

وهناك طريقة قد تساعد أحياناً وهي أن يخلد المريض لإغفاءة في الصباح وأخرى بعد الظهر، ولو لم تتجاوز 10 إلى 15 دقيقة. كما أنها تساعد في أنك تمنح نفسك مزيداً من الوقت للنوم ليلاً،

وأن تنام إلى أن تستيقظ من تلقائك في الصباح، إذا كانت ارتباطاتك اليومية تسمح بذلك.

إذا كنت تعاني من حالة خطيرة من السنة، فليس لك أن تقود سيارة أو تعمل بألة خطيرة قبل أن تعالج.

### جماعات الدعم

إلى جانب الطبيب الذي يجود بالدعم والمعرفة، يحتاج المصاب بالسنة إلى دعم أشخاص آخرين مصابين بالمرض نفسه ويدركون مشكلتهم. ويمكنك الحصول على معلومات حول السنة وجماعات الدعم في كثير من المدن عن طريق شبكة السنة: Narcolepsy Network, P.O.Box1365, FDR station, New York, NY10150 أو عن طريق مؤسسة النوم الوطنية 3471 - 347(202).

### الحركات المتواترة للساقين والذراعين

قد يكون الأشخاص الذين تنتفض أرجلهم (وأحياناً أذرعهم) وتشد بقوة أثناء النوم مصابين بحالة تسمى حركات الأطراف المتواترة. وقد يدوم كل تشنج ما بين 1 - 3 ثوانٍ، وحركات الساقين يفصل بينها ما بين 10 إلى 60 ثانية. قد لا يدوم التشنج أكثر من بضعة دقائق، أو قد يستمر ساعات تتخللها فترات من النوم العميق.. وفي الحالات الحادة قد تحدث التشنجات طوال الليل، أو في الوقت الذي يكون فيه المريض يقظاً في حالة استرخاء.

لا يبدو في الحركات بحد ذاتها أي ضرر، وأحياناً تحدث مع بعض الأشخاص الذين ينعمون بنوم عميق ولا يشكون من أية مشكلة. ولكن إذا أصبحت التشنجات قوية جداً أو إذا حدثت لشخص ينام نوماً سطحياً، فإنها كفيلاً بإيقاظه. أنت لا تدرك السبب الذي أيقظك، لأن التشنج يحدث قبل أن تستيقظ.

إذا كانت حركات الأطراف المتواترة توقظك بضعة مرات فقط في الليلة الواحدة، فربما كنت مصاباً بالأرق. وإذا أيقظتك تلك الحركات بشكل أكثر تواتراً فربما أنت تشكو من نعاس نهاري مفرط. ونعرف مريضة تعاني من نعاس نهاري مفرط اكتشفت أنها تضطر إلى استبدال شراشف سريرها بأخرى جديدة كل 3 أشهر لأنها كانت تهترئ في موضع قدميها. وفي المخبر عانت من الانتفاض أكثر من 600 مرة كل ليلة، وكانت كل حركة تؤدي إلى تنيبها بضع ثوان لم تكن تعيها.

قبل بضع سنوات كانت حركات الأطراف المتواترة تسمى «ارتجاجاً عضلياً ليلياً». في كل الأحوال فإن الارتجاج العضلي يشبه الصرع لكنه ليس كذلك. نحن لا نعرف تماماً ما الذي يسبب الحركات. ويحتمل أن تكون هناك أسباب كثيرة. في بعض الأحيان تتسبب بعض الأدوية، كمضادات الكآبة (وهنا قد يساعد أن نطلب من الطبيب تغيير الدواء) أو إيقاف أدوية أخرى، كالمهدئات أو المسكنات، في التشنجات. وغالباً ما تكون حركات الأطراف

المتواترة حالة موروثية. وفي بعض الأحيان قد تكون بسبب ضعف في الدورة الدموية، أو مرضاً أيضاً، أو مرضاً في الكلية، أو نقصاً في الفوليك أسيد. لكن السبب يكون عادة غير معروف.

تزداد حركات الأطراف المتواترة مع التقدم في العمر. وقد وجد الباحثون في المركز الطبي لإدارة المحاربين القدماء في سان دييغو في دراسات عن أشخاص في عمر 65 وما فوق أن واحداً من ثلاثة يعاني من تلك المشكلة.

نحن لا نتحدث هنا عن انتفاض الجسم كله الذي يحدث بين وقت وآخر عندما تنام. وليس هناك من يعرف حقاً ما الذي يسبب هذه الانتفاضات التي ترافق بداية النوم، لكنها دون أية أهمية طبية ولا علاقة لها بحركات الأطراف المتواترة.

### المعالجة

ليس هناك ما يمكن عمله حيال حركات الأطراف المتواترة. بعض الأدوية تسكن الاختلاجات وأخرى تساعد على النوم دون التأثير بها. ومعالجة حركات الأطراف المتواترة مماثلة تماماً لمعالجة عرض الساق المتململة الذي ستحدث عنه تالياً.

### عرض الساق المتململة .

يشكو كثير من الأشخاص الذين يعانون من حركات الأطراف المتواترة من عرض الساق المتململة أيضاً (RLS)، كما أن جميع

الأشخاص المصابين بتلملل الساق يتعرضون لحركات الأطراف المتواترة.

في حالة تلملل الساق هناك أحاسيس دفيئة داخل العضلات والركب تفجر دافعاً قوياً للحركة. وقد قالت امرأة لطبيها إنها كانت تشعر وكأن هناك حشرات تزحف في عضلاتها. وعندما تتحرك تهدأ الحشرات، ولكن بمجرد أن تجلس تشعر بالحشرات تزحف من جديد. ولحسن حظها أن الطبيب كان يعرف ذلك العرض فحولها إلى مركز اضطرابات النوم حيث شخصت لديها حالة عرض الساق المتململة (RLS). وهي تتميز بأحاسيس قوية جداً أقرب إلى الأوجاع. ليس الألم الموضعي، وليست تشنجات الساق.

عرض الساق المتململة لوحده يجعل النوم صعباً، أكثر مما يسبب النعاس النهاري الفائق. ولكنه إذا اجتمع مع حركات الساقين المتواترة، فإن عرض الساق المتقلقلة كثيراً ما يترافق مع نعاس نهاري فائق .

كان مايكل مالون، وهو اختصاصي بالكهرباء في عمر 35 سنة، يعاني من التلملل وتشنج مستنزف القوة، وكان يجد صعوبة في النوم لأن ساقيه «متوترتان». وقال إنه يشعر بأحاسيس غير مريحة تزحف داخل ساقيه عندما يسترخي. وكان الدافع لتحريك ساقيه يصبح ملحاً لدرجة أنه كان يضطر إلى النهوض والسير لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق قبل أن يتمكن من الاستلقاء ثانية. في بعض الأحيان كانت المشكلة تستمر حتى الرابعة أو الخامسة

صباحاً. وحتى بعد نوم عدد كاف من الساعات لم يكن يشعر بالانتعاش. وكان غالباً غير قادر على العمل، حيث كان أحياناً يعمل يوماً بيوم عندما يكون قادراً على ذلك. وعندما أجري له تقييم للنوم، نهض السيد مالون مرتين بعد إطفاء الأنوار «للمشي على رجليه». وعندما استغرق في النوم أخيراً بعد حوالي ساعتين من إطفاء الأنوار، تعرض لحركات الساقين المتواترة التي أيقظته حوالي 350 مرة.

أوقفت جميع المنبهات التي كان السيد مالون يتناولها ومن ضمنها القهوة والشاي. وأعطى برنامج رياضة متزايدة بالتدريج، يتضمن الأيروبيك والسباحة وأعطى عدداً من الأدوية المختلفة، كل منها يقدم مساعدة جذرية. وعندما تحسن وضعه بدأ يوقف الأدوية بضعة أسابيع ليعود إليها عدة أشهر. وبدا أن هذه الإجراءات قد عادت عليه بالفائدة.

في عدد من الحالات يترافق تملل الساقين بنقص الرياضة. والغريب أنه عندما يبدأ المصاب بممارسة الرياضة كثيراً ما يصبح تملل الساقين أسوأ لمدة أسبوع أو اثنين قبل أن يبدأ بالتحسن. وفي بعض الحالات يبدو أن هناك علاقة لنقص التروية، في بعض الحالات المرتبطة بالحمل - كما رصدت حالات كان السبب فيها نقص الحديد أو الحاجة إلى فيتامينات معينة - خاصة فيتامين B. كما كان لبعض الحالات علاقة بأمراض عديدة، مثل أمراض تبولن الدم الحاد، أو السكري أو الأيض. وفي عدد كبير من الحالات يعود السبب في تملل الساقين إلى تناول كمية كبيرة من الكافيين.

كما أن حوالي ثلث حالات تمللمل الساقين يعود إلى عامل الوراثة.

### المعالجة

لقد قمنا بخطوات واسعة بصدد معالجة حركات الساقين المتواترة و تمللمل الساقين. تركز إحدى طرق المعالجة على دواء اسمه سينيميت Sinemet يوصى بتناوله قبل حوالي 45 دقيقة من وقت النوم. وهذا العقار معروف كونه يعطى بكميات أكبر لعلاج داء باركنسون. وتكفي حبة واحدة قبل النوم. وفي بعض الحالات يحتاج المريض إلى نصف حبة في منتصف الليل، أو ربما يوصى الطبيب بإعطائك Sinemet CR (controlled Release)، كون وقته المجدي أطول بكثير. وفي حالات نادرة يدوم فيها تهيج الساقين المتململتين من هبوط الليل حتى النهار لا بد عندها من إعطاء Sinemet على مدار الساعة.

وهناك عقار آخر يفيد في بعض الحالات وهو Klonopin. وهو لا يعالج حركات الساقين بشكل مباشر وإنما يساعد على النوم بالرغم من تمللمل الساقين وتشنجهما.

إلا أن كلا من Klonopin و sinemet يسبب التعود إذا أخذ كل ليلة. لذلك يجدر بالمرء أن يأخذ أياً من الدوائين خمس ليال فقط في الأسبوع، أو لمدة 3 أسابيع في الشهر، أو كل ليلة لمدة 6 أشهر ثم يوقفه 3 أسابيع. وللأسف ليس هناك أي بحث يحدد نوع المعالجة الأنجع. وفي فترة «عطل الأدوية» عندما يتوقف المريض عن تناول أي من Siemet أو Klonopin تعود حركات الساقين

المتواترة وتتملها على أشد ما يكون. لذلك عليك التخطيط لأيام عطل الأدوية هذه بشكل مسبق. فالتاجر مثلاً قد يفضل أن يوقت عطلة الأدوية في يناير/كانون الثاني بعد زحمة عيد الميلاد، بينما يفضل المحاسب الضريبي أن تكون العطلة في مايو/أيار، بعد موسم الضرائب. ويوصي الطبيب أن يستبدل المريض بين فترة وأخرى ال Sinemet، وهو ليس دواءً منوماً، بال Klonopin أو سواء من الأدوية المنومة، لتأخير التعود. يمكنك أن تأخذ Sinemet لمدة شهر، ثم تأخذ Klonopin لشهر آخر. هذه المعالجة لا تأتي أكلها دائماً ولكن بإمكانك تجربتها بعد استشارة طبيبك.

وقد ظهر مؤخراً دواء واعد جديد هو ميرابكس Mirapex (pramipexole)، ويبدو أنه لا يتسبب في التعود بسرعة Sinemet، وقد أمضى بعض مرضانا 3 إلى 4 سنوات مع Mirapex دون الحاجة إلى (عطلة دوائية). إلا أن Mirapex له آثار جانبية أكثر من Sinemet ويجب بدء المعالجة فيه بالتدرج.

قد يكون استخدام المستحضرات الأفيونية الكوديين والبيركودان Percodan ملاذاً أخيراً لإسكات الساقين المتململتين وحركات الأطراف المتواترة. إلا أن هذه الأدوية مخدرة، وتسبب الإدمان بشكل كبير، والمرضى الذي يستخدمون تلك الأدوية يحتاجون إلى عطل دوائية.

وتتضمن طرق المساعدة الذاتية الحد من المنشطات، كالقهوة والشاي والشوكولاته، واتباع برنامج تمارين رياضية يتزايد بالتدرج

يركز على الساقين، إلى جانب إجراء اختبارات لتقصي نقص الحديد والكالسيوم والبوليك أسيد وفيتامين B. يقول الدكتور ام. أي. بوتيز M.I.Botez في مجلة Canadian Medical Association Journal إن العديد من مرضاه المصابين بعرض تململ الساق (RLS) تكشف أن لديهم نقصاً في الحديد وزالت الأعراض التي يشكون منها بعد المعالجة بالفوليك أسيد.

وعند الشك في أن السبب هو نقص التروية المحيطية عليكم بفيتامين E، فقد أثبتت دراسات عديدة أنه يزيد التروية المحيطية. كما يمكنك أن تجرب تأثير حمام ساخن قبل النوم. ابق في الحمام 20 دقيقة في الأقل، وليكن الماء ساخناً أكثر مما هو مريح.

### عرض كلين ليفين

يتكشف عرض كلين ليفين عن نعاس شديد متواتر يدوم عدة أسابيع، يتناوب مع ما يبدو نوماً طبيعياً. أثناء فترات النوم قد ينام الشخص 20 إلى 22 ساعة في اليوم. في الوقت التي تتنامى الدوافع الأخرى فالمريض يأكل بشراهة، ويشرب بنهم، وتبدر عنه تصرفات جنسية ممجوجة، كما قد يظهر الفتور واللامبالاة، وسرعة التهيج والاضطراب.

يعتبر كلين ليفين من الأعراض النادرة. وهو يصيب بشكل خاص الذكور في سني المراهقة وأوائل العشرينات ويختفي عادة خلال الثلاثينيات أو الأربعينات من العمر.

كثير من الأشخاص غير المصابين بكلين ليفين يعانون من النعاس الشديد الذي يزداد ويتناقض على مدى أسابيع أو أشهر.

ولكن إذا لم يترافق ذلك بازدياد هائل في الشهية خلال الأوقات التي يتنابك فيها النعاس، فمن المستبعد أن تكون مصاباً بعرض كلين ليفين.

### فرط النعاس المرتبط بالطمث

لما كان لهرمونات الإستروجين والبروجيستيرون أثر كبير على النوم فإن معظم النساء يفدن بأنهن ينمن فترات محددة من دورتهن الشهرية بشكل أفضل من أيام أخرى. فبعض المريضات لديهن دورة شهرية من نعاس نهاري شديد حاد لدرجة أنهن لا يطقن البقاء يقظات في عمل يدوم 8 ساعات. وأخريات يهاجمهن النعاس في فترات معينة من دورتهن.

في أي من هذه الحالات تجدر مراجعة طبيب نسائي أو أخصائي بالغدد الصم، وليس أخصائياً بالنوم.

### ◆ الباراسومنيا

ترمز الباراسومنيا إلى مشاكل تطراً أثناء النوم، مثل الكوابيس، والتبول في الفراش، والشخير.

### الكوابيس

يطلق معظم الناس اسم كابوس على أي شيء يترأى في المنام ويترافق بالقلق. إلا أن الباحثين في النوم يميزون بين أربعة أحوال مختلفة: الكوابيس، ومخاوف النوم، وهجمات الخوف المرتبطة بالنوم، والاسترجاعات قبل الاستغراق في النوم.

يطلق الباحثون في مجال النوم اسم الكابوس على أي حلم مزعج يوقظ الشخص من نوم بحركة العين السريعة. ويستطيع الشخص عادة أن يتذكر الحلم والكوابيس، مهما كانت مرعبة، لا تخلف ردود فعل جسدية تذكر، فالشخص لا يتعرق ولا تزداد ضربات قلبه بشكل يذكر ويبقى تنفسه هادئاً. والكوابيس تأتي عادة في وقت متأخر من الليل.

وقد استقى ادغار آلان بو كثيراً من حكايات قصصه من كوابيسه.

كانت روز ويلينغتون متفوقة في الدراسة الثانوية وتخطط للذهاب إلى الكلية إلا أنها كانت تخشى أن تعترضها كوابيسها المتكررة للسخرية في المهاجع. فقد كانت تستيقظ مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في وقت مبكر من الصباح خائفة متوجسة. لم تكن تصرخ، لكنها كانت تتقلب كالمحمومة في فراشها تئن بشكل غالباً ما كان يوقظ شقيقتها. كانت كوابيسها تدور عادة حول أشخاص غرباء يختبئون خلف أبنية ويطاردونها ويمسكون بها ويحاولون اغتصابها. أفادت الاختبارات النفسية أن روز كانت ممن يسهل إرعابهم وكانت أحياناً تبدو غير ناضجة، وقد بدأت تشور على الرعاية المفرطة التي كانت أسرتها تحيطها بها. ولدى سؤالها عما ستفعله إذا هوجمت وهي يقظة، فكرت في عدة خيارات وقررت أخيراً أنها ستطعن الرجل بدبوس القبعة. وساعدنا روز على التمرين على مشهد طعن الرجل بدبوس القبعة مرات عديدة وهي يقظة. كما انتسبت روز إلى دورة تدريب على الكاراتيه لتعطيها

مزيداً من الثقة بالنفس. وخلال بضعة أسابيع خرجت ظافرة من عدد من كوابيسها، وسرعان ما اختفت الكوابيس، وكان أداؤها في الكلية جيداً.

تظهر قصة روز جوهر الكوابيس. فهي عادة تأتي في وقت متأخر من الليل، دون تعرق أو تسرع في ضربات القلب كما في رعب النوم (في المقطع التالي)، ويتذكر الشخص الحلم كاملاً. كثيراً ما تنبئ الكوابيس عن مشكلة نفسية أو موضوع لم يحل تماماً (مثلاً: ماذا تفعل إذا هوجمت)، وتختفي الكوابيس غالباً عندما تحل المشكلة. كما قد تحدث الكوابيس بعد إيقاف بعض الأدوية، خاصة تلك التي تمنع النوم بحركة العين السريعة.

هذه الكوابيس التي تسببها مواضيع نفسية قائمة تعالج عادة بالطرق النفسية، لكن يمكن علاجها أيضاً بتغيير الوضع الذي يسببها (كأن تتعلم روز طريقة تجابه بها من قد يهاجمها). وأحياناً نعمل مع الأشخاص الذين يعانون من الكوابيس بتغيير نهاية الكوابيس، كأن ندرّب المريض على طريقة يتفوق بها على مهاجمه ويخرج ظافراً. في حالات أخرى تكون الكوابيس من بقايا الماضي الذي يتابعه المريض «بحكم العادة»، بالرغم من أن المواضيع التي تدور الكوابيس حولها لم تعد موجودة. في هذه الحالات يساعد التنويم المغناطيسي في الحد منها.

### رعب النوم

يأتي رعب النوم في مرحلة دلتا، وهو أعمق نوم في الليل.

وصعب كثيراً أن يستيقظ الإنسان من نوم دلتا، حتى أنه مستحيل بالنسبة لبعض الأشخاص. وإذا أزعج الإنسان وهو في نوم دلتا، يصبح الدماغ نصف يقظ ونصف نائم، وفي تلك الحالة المضطربة يطرأ رعب النوم.

يستغرق الأطفال بنوم دلتا أكثر من الكبار ولهذا فهم أكثر تعرضاً لرعب النوم، وبما أن نوم دلتا أكثر وفرة في أول الليل فإن رعب النوم يأتي عادة خلال الساعة الأولى من الاستغراق في النوم. وهو يبدأ غالباً بصرخة تجمد الدم في العروق، يرافقتها كثير من ردود الفعل الجسدية - عينان محمليقتان، وتسرع في القلب، وارتجاف وتعرق. يمر الشخص بحالة ذعر واضحة. ويصعب التحدث إليه لأنه في الحقيقة لا يشعر بوجودك، وبعد برهة يتكور الضحية على نفسه ويستغرق في النوم ثانية. وفي الصباح التالي يكون قد نسي المشهد كله. وذلك لأن الشخص نادراً ما يستيقظ من النوم أثناء المشهد المرعب.

مارك ترين في العاشرة من العمر كان يرغب بالذهاب إلى معسكر صيفي. إلا أن والديه ترددوا في إرساله لأن مارك كان يستيقظ ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، عندما يخلد والداه إلى النوم، وهو يصرخ ويتصبب عرقاً ويلوح بذراعيه في ضرب وحشي. ولم يكن أبداً يذكر رعب نومه عندما يستيقظ في الصباح، وكانت أهوال نوم مارك تزداد عادة كلما تعرض لشدة جديدة، وخشي والداه أن المعسكر قد يزيد من تواتر تلك الهجمات.

وضع مارك تحت المراقبة في مخبر النوم لمدة ليلتين، لاستبعاد إصابته بالصرع المرتبط بالنوم وأسباب محتملة أخرى تفسر الأوهال التي يتعرض لها. ولكن لم يصل المخبر إلى أية نتيجة، كما أن الاختبارات النفسية كانت طبيعية.

ونصح الأبوان بأن يسمحا لمارك بساعات نوم طويلة لأن طول النوم يقلل عمقه (مستوى دلتا).

وفي المعسكر وصفت له جرعة فاليوم 2 ملغ قبل النوم مباشرة لتخمد النوم العميق (دلتا). بهذه الجرعة لم يتعرض سوى لرعب ليلة واحدة خلال فترة المعسكر الذي دام 4 أسابيع. وعندما أوقف الفاليوم بعد المعسكر عاد رعب النوم بشكل وجيز ثم أصبح متباعداً. لكنه عاد فظهر بشكل مؤثر عندما انتقل إلى مدرسة جديدة، ثم اختفى ثانية عندما أصبح مرتاحاً هناك.

يمكنك عادة التمييز بين الكوابيس ورعب النوم فرعب النوم يطرأ في وقت مبكر من الليل، بينما تأتي الكوابيس متأخرة، ورعب النوم يترافق بهياج جسدي كبير، بينما الكوابيس لا تفعل؛ والناس عادة يتذكرون مقاطع صغيرة من رعب النوم ولكنهم يتذكرون منامات طويلة مخيفة من الكوابيس. في كل الأحوال هناك تداخل.

والتمييز ضروري في حالة الأطفال لأن الطفل الذي يتعرض لكوابيس متكررة قد يحتاج إلى علاج نفسي. فيما الطفل المصاب برعب النوم لا يحتاج تلك المعالجة. رعب النوم عند الكبار أكثر خطورة. فهو كثيراً ما يشير إلى هياج زائد أو قلق وأحياناً ينبي عن

دوافع عدوانية لذلك يجدر بالكبار الذين يتعرضون لرعب النوم بشكل متكرر مراجعة محلل نفسي أو مختص بالصحة العقلية.

رعب النوم لدى الأطفال يجعل إرسال الطفل إلى معسكر أو إلى رحلة ينام فيها ليلة خارج البيت أمراً صعباً. في تلك الحالة قد يساعد تفادي رعب النوم مؤقتاً بإعطائه جرعات بسيطة من الفاليوم Valium. ونحن لا نوصي بإعطاء الفاليوم بشكل منتظم، لكن يمكنك تجربته ليلة أو ليلتين في البيت قبل إرسال الطفل إلى حدث يولد شدة لترى إذا كانت الجرعة كافية، ولتشجيع ثقة الطفل بنفسه.

في بعض الأحيان يعود السبب في رعب النوم إلى أدوية معينة أو وقف أدوية معينة. إذا كان ذلك احتمالاً وارداً ناقشه مع طبيبك.

ويترتب على الأشخاص الذين يعانون من رعب النوم أن يحاولوا تخفيض نومهم العميق (دلتا) بالنوم لساعات أطول (كلما طال النوم أصبح أكثر سطحية - وهذا أمر يجب على المصابين بالأرق تفاديه، لكن يجب تشجيعه عند الأشخاص المصابين برعب النوم).

### هجمات الذعر المرتبطة بالنوم

تناولنا في أبحاث قمت بها مع الدكتورين ماتيثو فريدمان وتشارلز دافاريس في مدرسة الطب في دارتماوث دراسة مرضى يعانون من هجمات ذعر نهائية. يتعرض أمثال هؤلاء المرضى لحالات من الذعر الشديد - الذي يرافقه صعوبة في التنفس، وتسرع شديد في القلب، وتعرق، وارتجاف، وخوف من الموت أو

الجنون - وذلك أثناء يقظتهم. في بعض الأحيان يبدو أن هذه الهجمات تسببها أحداث معينة، مثل وجودهم وسط زحام. وفي أحيان أخرى لا يبدو أن هناك حدثاً محرضاً. هؤلاء المرضى قد يعانون أيضاً من هجمات ذعر ليلية توقظهم من نومهم، هذه الهجمات لا تطرأ أثناء النوم العميق (بحركات العين السريعة)، كما في حالة الكوابيس، ولا في حالة نوم دلتا، كما في رعب النوم، وإنما أثناء المرحلتين 2 و3 من النوم، وتعالج بالأدوية التي تعطى لحالة هجمات الذعر النهارية.

### اضطراب شدة عقب الإصابة

يتعرض المرضى الذين يعانون من اضطراب شدة عقب الإصابة بين وقت وآخر إلى ارتجاجات وهجمات قلق في فترة الانتقال من حالة اليقظة إلى حال النوم (في المرحلة 1 أو بداية المرحلة 2). لذلك فإن هذا نوع مختلف تماماً من أنواع الكوابيس

في هجمات الذعر والارتجاجات، تعتبر المعالجة النفسية للمشكلة النهارية أكثر فائدة من التركيز على أحداث الليل.

### التعرق الليلي

التعرق الليلي الدائم إشارة خطر بالنسبة للأطباء لأنه قد يكون مؤشراً لعدة أمراض خطيرة، مثل السل، والإصابة الدرقيّة (الخمج الدرقي) والملاريا. كما أن التعرق الليلي يحدث على فترات أثناء سن اليأس. إذا استيقظت أثناء الليل متعرقاً أخفض حرارة غرفتك أو

خفف عدد أغطيتك، وقس حرارتك تحسباً لإصابتك بحمى أو ترفع حروري. إذا لم يكن الأمر كذلك وأصبح التعرق الليلي متكرراً، راجع طبيبك.

### المشي أثناء النوم

المشي أثناء النوم أمر شائع. وقد قالت نقابة الأطباء الأمريكيين إن حوالي 4 ملايين شخص في الولايات المتحدة طلبوا مساعدة طبية لأنهم يمشون في نومهم.

في الماضي ساد الاعتقاد بأن الأشخاص الذين يمشون في نومهم يقومون بتنفيذ مناماتهم، لكن ثبتت عدم صحة ذلك. والأصح هو أن المشي أثناء النوم تسببه الآلية نفسها التي تسبب رعب النوم وهي : اليقظة غير الكاملة من النوم لدرجة دلتا.

خلال المشي أثناء النوم يكون الدماغ نصف يقظ، نصف نائم. وفي بعض الأحيان يكون قادراً على القيام ببعض الأعمال البسيطة، مثل تفادي عقبة ما، لكنه أيضاً قد يكون مضطرباً، حتى أن السائر في نومه قد يسقط أسفل الدرج أو يظن أن النافذة باباً.

وهناك قصص عن أشخاص يمشون في نومهم ويقودون سيارة، أو يركبون طائرة، أو يذهبون للسباحة، ويقودون أعمالاً أكثر تعقيداً. وهذا بعيد الاحتمال. فبالرغم من أن الذين يمشون أثناء النوم قد يكونون قادرين، في حالتهم المضطربة تلك، على دخول سيارة وتشغيلها، ولكنهم لا يتمتعون بردود الفعل السريعة الكافية لقيادتها وربما يحطمون السيارة قبل أن تغادر المرآب.

وينصح الأشخاص الذين يمشون في نومهم بالنوم في الطابق الأول لتخفيف الأذى الذي قد يتعرضون له. وفي حال وجود شخص يمشي في نومه في البيت أبعدوا الأشياء الخطيرة ومفاتيح السيارة عن متناوله، وركبوا قفلاً خاصاً للباب الخارجي.

المشي أثناء النوم مألوف جداً عند الأطفال، لكنهم عادة يتوقفون عنه عندما يكبرون. يحدث المشي أثناء النوم غالباً أثناء فترات التوتر والقلق، لكن الأطفال الذين يمشون في نومهم أصحاء نفسياً مثلهم مثل الأطفال الذين لا يفعلون. ويبدو أن هناك عاملاً وراثياً فالأطفال الذين يمشون في نومهم كثيراً ما يكون آباؤهم لديهم العادة نفسها.

يشير المشي أثناء النوم لدى الكبار مخاوف أكثر. فالشدة الفائقة والقلق، وأحياناً الصرع، قد تكون هي المسبب. لذلك يترتب على الكبار الذين يعانون من هذه المشكلة طلب العناية الطبية، التي ربما ترافق بتمارين الاسترخاء بالتغذية المرتدة الحيوية. كما أن التنويم المغناطيسي يعود بالفائدة أحياناً.

وربما تفيد بعض الأدوية مثل الفاليوم Valium والتوفرانيل Tofranil، والمنشطات مثل Ritalin أو Pemaline في تخفيف المشي أثناء النوم في بعض الحالات. وإذا كان الصرع الليلي هو السبب ينصح بالأدوية المضادة للاختلاج.

### التحدث أثناء النوم

قد يتحدث الناس أثناء نومهم سواء النوم بحركة العين السريعة

(المترافق بالأحلام) أو أثناء اليقظة غير التامة من النوم العميق (دلثا). إذا كنت تتحدث أثناء نوم حركة العين السريعة يكون لفظك واضحاً ومفهوماً. أما الحديث أثناء نوم دلثا فيكون أشبه بالغمغمة غير المفهومة.

ترتخي جميع العضلات أثناء نوم الأحلام ما عدا عضلات العين، ولكن في بعض الأحيان تشد عضلات الكلام عن هذا الارتخاء ويتحدث النائم بما يحلم به.

أحياناً يسمع الشخص الذي يتحدث في نومه ما يقوله شخص من عالم اليقظة، ويدخل حديثه في حلمه ويجيب. ولا يتذكر الأشخاص عادة أنهم تكلموا أثناء نومهم، حتى في حال إيقاظهم بعد ذلك مباشرة.

### شلل النوم

يعرف شلل العضلات أثناء النهار باسم الجمدة، أما شلل العضلات المماثل عند الاستغراق في النوم أو عند الاستيقاظ فيعرف باسم شلل النوم. حيث لا يستطيع الضحية أن يحرك أي عضلة سوى عضلات العين. وقد يستمر ذلك الشلل قرابة خمس دقائق.

كثيراً ما يكون الشلل عند بداية النوم عرضاً يدل على السنة. أما الشلل عند الاستيقاظ فهو حميد، بالرغم من أنه مرعب، ولا يدل على أي مرض.

إذا كنت تتعرض لشلل النوم يمكنك أن تسرع عودة الحياة

إلى العضلات بأن تحرك عينيك بسرعة، وتقلبهما بحركة دائرية ثم تنقلهما من جانب إلى الآخر وبين الأعلى والأسفل. ثم اطرف عينيك وابدأ بتقليص عضلات الوجه وحول الفم، حرك فكك ولسانك؛ وعندما تشعر بعودة الحركة ابدأ بتحريك رقبتك، ثم كتفيك، فذراعيك، وأصابعك وساقيك فكاحليك وأصابع قدميك، ثم اجلس وحرك جميع العضلات ثانية.

### عقال الساقين

عقال الساقين أثناء النوم يقظة سمجة، تترافق بألم حاد في أسفل القدم أو في عضلات ربلة الساق. وكثيراً ما تصاب النساء بالعقال عندما يبذلن أحذيتهم العالية الكعب بأخرى بلا كعب عال.

قد يكون التدليك مريحاً أنياً بالنسبة لبعض الناس. فيما يضطر بعضهم الآخر إلى النهوض والتمشي قليلاً وهز الساقين كي تسترخي العضلات. وربما يقدم تمرين شد ربلة الساق بعض الراحة، قف بمواجهة الجدار على بعد قدمين أو ثلاثة أقدام، وضع كفيك على الجدار، وانحن إلى الأمام وابق عقبيك على الأرض وساقيك مستقيمتين. ستشعر بقوة شد عضلات ربلة الساق. حافظ على وضعك ذلك 10 ثوان. ثم استرخ لمدة 5 ثوان وكرر العملية. إذا عاودك العقال بشكل متكرر قم بذلك التمرين ثلاث مرات في اليوم إلى أن تتخلص من العقال الليلي.

قد يتسبب نقص البوتاسيوم بعقال الساقين أيضاً، خاصة إثر تناول أدوية مدرة للبول، أو يكون بسبب نقص الكالسيوم أو

المغنيزيوم. إذا كنت تصاب بعقال الساقين بكثرة ربما يجدر بك أن تجرب أدوية تعوض نقص البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم ثم ترقب النتيجة. يقول أحد الأطباء في فلوريدا إن رفع رأس السرير حوالي 9 بوصات على قطع خشبية يحد من عقال الساقين.

### بول الفراش (سلس البول)

بول الفراش مألوف نسبياً لدى الأطفال في عمر الخامسة. يستمر حوالي 10 بالمائة من البنات و15 بالمائة من الصبيان في التبول في الفراش بين وقت وآخر. وهذا يعني أنهم يعانون من بطء في النضج - إذا لم نعمل لهم شيئاً فإنهم عادة يستطيعون السيطرة على هذا الأمر عندما يصبحون أكبر سناً. وهناك أشخاص يستمرون في بول الفراش حتى سن النضج. وقد أظهرت إحدى الدراسات نسبة 1 إلى 3 بالمائة من جنود البحرية الذين يبدون أصحاء مصابين بسلس البول.

أحياناً يتوقف الطفل عن التبول في الفراش عدة أشهر ثم يعود إلى التبول ثانية. وهذا يدل عادة على أن التبول في الفراش مؤشر اضطراب نفسي، كولادة طفل جديد في الأسرة. كما قد يأتي بول الفراش بسبب خلل في المجاري البولية أو الكلية أو بسبب خلل هرموني، أو قد يكون أحد أعراض التهاب ما، أو الدودة الدبوسية، أو السكري أو الصرع أو الأنيميا المنجلية الخلايا.

## المعالجة

إياك ومعاقبة طفل يبول في فراشه أو السخيرية منه. إذا كان الطفل كبيراً بعض الشيء دعه يعتني بتسوية المشكلة قدر الإمكان، فمقدرته على إعادة ترتيب الفراش وغسل الشراشف يساعد في إعادة كبريائه الجريحة.

وأبعده عن تناول السوائل بكثرة في وقت متأخر بعد الظهر وفي أوائل المساء. وانتبه لأن يفرغ الطفل مثانته قبل الذهاب إلى الفراش. وإذا أيقظت الطفل ليبول قبل أن تأوي أنت إلى فراشك تأكد من أن الطفل قد استيقظ تماماً. لأنك إذ تقود الطفل إلى الحمام وهو نائم تجعله يعتقد أن بإمكانه أن يبول وهو نائم. وضع بساطاً دافئاً أمام السرير كي تصبح مغادرة السرير الدافئ أسهل، واترك ضوءاً خافتاً أو اثنين لإنارة الطريق.

وقد طور الدكتور ناان أزرين أستاذ الطب النفسي في جامعة نونفا في فورت لاودرديل وزملاؤه برنامجاً ناجحاً للأشخاص المصابين بسلس البول يطبق في يوم واحد. وفي اليوم المختار، تقام جلسات تدريب كل نصف ساعة لحفظ ما يترتب على الطفل أن يفعله في الليل: يستلقي الطفل في فراشه، وعند سماعه كلمة انطلق، يقفز واقفاً ويذهب إلى الحمام. تلك الليلة يوقظ الوالدان الطفل كل ساعة في الساعات القليلة الأولى كي يذهب إلى الحمام. وقد اختبرت هذه الطريقة على 55 طفل من الذين يبولون في فراشهم فتناقص بول الفراش بشكل ملفت، وأصبح الطفل المتوسط

يتعرض لأربع حوادث من هذا النوع خلال أسبوعين بعد التدريب. ثم يصبح سريره جافاً بعد ذلك. واحد من خمسة أطفال فقط عاد يبلل فراشه ثانية، ومعظم هؤلاء تحسنوا بعد جلسة تدريب ثانية.

وهناك طريقة أخرى هي مط المثانة. عندما يكون الطفل في البيت أثناء النهار، شجعه على شرب كميات كبيرة من السوائل. ثم اطلب إليه أن يحصر بوله لأطول فترة ممكنة. قم بهذه العملية كل يوم وأعط الطفل جوائز لسيطرته على مثانته فترة أطول. هذه الطريقة تساعد الطفل على السيطرة على عضلات مثانته.

تمارين قطع التيار (وقف ومتابعة تدفق البول إرادياً) تستطيع أيضاً أن تزيد التحكم بزيادة نشاط عضلة المصرة.

كما أثبتت طريقة الجرس والحشوة فائدتها في حالات كثيرة. عندما ينطلق البول يرن جرس فيوقظ النائم. ويؤمل أن يتعلم النائم، بعد بضعة ليال، أن يستيقظ قبل أن يرن الجرس. وقد أثبتت نتائج أكثر من 40 دراسة أجريت على أكثر من 1000 طفل أن نسبة النجاح الإجمالية بلغت حوالي 75 بالمائة.

ولا تنس، مهما كانت الطريقة التي اخترتها، أن تتضمن طريقتك الدعم العاطفي والمكافآت. وحاول أن تخفف الشدة والتوتر في البيت. وناقش المشكلة مع ابنك. ولا تستعجله. ولا توبخه أو تهدده أو تقول إن هذا الأمر مخز أو قدر. فتأكيد الثقة بالنفس والحب أكثر تأثيراً، والأكثر أهمية هو أن تسترخي وتساعد

الطفل على ترسيخ مفهوم الكرامة والثقة بنفسه في مجالات أخرى.

إذا كان الطفل المصاب بسلس البول الليلي يريد الذهاب إلى معسكر أو يمضي ليلة عند بعض الأصدقاء، فربما استطاعت بعض الأدوية كالاميبيرامين Imipramine أن تقدم بعض المساعدة. إلا أن سلس البول الليلي يعود عادة عند وقف الدواء. ناقش الأمر مع طبيب الأطفال المشرف على ابنك.

بالنسبة للكبار المصابين بسلس البول الليلي، حاول الاستغناء عن الكافيين في النظام الغذائي المتبع. وقد سجلت أكثر من 60 بالمائة من حالات السلس بسبب الكافيين. ويمكن التغلب على الحاجة الملحة إلى التبول بمجرد الاستغناء عن الكافيين.

ويعود أحد أسباب سلس البول الليلي والتبول المتكرر عند الرجال إلى ضخامة البروستات

(وهي غدة على شكل حدوة الحصان بحجم حبة البندق تحيط بالعنق الأسفل للمثانة وعندما تتضخم تضغط على المثانة). ويمكن معالجة ضخامة البروستات جراحياً كما يمكن أن يتحسن الوضع بالامتناع عن التدخين والكافيين والحد من الكحول والدسم في الطعام وزيادة التمارين الرياضية وتخفيف الوزن إذا كان زائداً.

إذا كان الطفل أو الشخص الكبير يشعر بالألم عند التبول، أو يلحظ دمماً مع البول، أو يتبول بكثرة، أو يقطر بولاً أثناء النهار، عليه مراجعة الطبيب فوراً.

## صرير الأسنان أثناء النوم

بعض الناس يصرون أسنانهم في الليل فقط، وآخرون يصرون أسنانهم أثناء النهار وأثناء الليل، خاصة عندما يعانون من شدة غير عادية.

والمرضى عادة لا يعرفون أنهم يصرون أسنانهم في الليل، بالرغم من أن الصرير قد يسبب الاستيقاظ عدة مرات والتشكي من الأرق، أو ألم الفك، أو الصداع. وكثيراً ما يستطيع طبيب الأسنان أن يكشف المشكلة لأن سطح الأسنان يظهر تآكلاً بالغا.

إذا كنت تصر أسنانك أثناء النهار فإن التغذية الاسترجاعية الحيوية قد تفيد، لكنها أقل فائدة في صرير الأسنان في الليل. وعندما يرتبط صرير الأسنان بسوء الإطباق فإن المشكلة يمكن تصحيحها بتقويم الأسنان. وإذا لم يمكن عمل أي شيء يمكن للمريض أن يستخدم وقاء مطاطياً فموياً للحيلولة دون أذى الأسنان.

## اضطراب الطعام المرتبط بالنوم

يستيقظ بعض المرضى في منتصف الليل ويأكلون، دون أن يكونوا في حالة وعي كامل. ففي حالة سلوكية تشبه المشي أثناء النوم، يتجهون إلى المطبخ وهم غير واعين ويأكلون. وهم غالباً يفضلون الحلويات والمعجنات، لكن بعض المرضى يأكلون أغذية غير لائقة مثل الأطعمة النيئة، أو المجمدة، أو الفاسدة، أو يخلطون الزبدة مع الفواكه وبعض الطعام الزائد في خلاط ويأكلون عادة بأيديهم كما يرى المرضى في بعض الأوقات أحلاماً ترتبط بالطعام بينما هم يأكلون. ويدرك كثيرون أنهم يأكلون في الليل

عندما يكتشفون نقصاً في الطعام في ثلاثاتهم أو يجدون الأشياء في غير مكانها (البوظة في الفرن، مثلاً)، أو أطباقاً قدرة. وقد يستيقظ المرضى أحياناً عندما يصيبون أنفسهم بأذى إذ يفتحون العلب دون اهتمام أو يشربون المشروبات الساخنة كالقهوة.

المرضى الذين يعانون من هذا الخلل يستيقظون صباحاً بمعدة ممتلئة، ولا يتناولون إفطاراً، لكن وزنهم يزداد، ونصفهم تقريباً سمين أصلاً.

كان الدكتور آلان ستانكارد وزملاؤه البارزون في أبحاث السمنة أول من وصف الأكل ليلاً، وذلك في سنة 1955 في فيلادلفيا، وفي عرض لـ38 حالة نشر سنة 1994 أفاد الطيبان كارلوس شينك ومارك ماهووالد الباحثان في مجال النوم في مينيابوليس بأن الأكل أثناء الليل يظهر على النساء أكثر من الرجال. وبأن نصف مرضاهما يناضلون ضد هذه المشكلة منذ ما يربو على 12 عاماً. وقد جرب معظم المرضى المعالجات الواعية، والإرادة، والعلاج النفسي دون أي نتيجة. وقد اكتشف الطيبان شينك وياهووالد أن الحالة يمكن علاجها بشكل ناجح بالتدوي، لكن الدواء يختلف من مريض إلى آخر، وأحياناً تدعو الحاجة إلى إعطاء أكثر من دواء واحد. لذلك لا بد للمرضى الذين يعانون من خلل في الأكل مرتبط بالنوم من العلاج لدى أخصائي في اضطرابات النوم. أو في الأقل لدى طبيب مطلع على دراسات بهذا الخصوص. والبشرى هي أننا تمكنا أخيراً منذ سنة 1994 من تعلم كيفية معالجة اضطراب الطعام المرتبط بالنوم. لذلك يمكننا

الاتصال بأي مركز لاضطرابات النوم للحصول على المساعدة.

### الصرع المرتبط بالنوم

تحدث معظم نوبات الصرع ليلاً، لدى واحد من أربعة أشخاص مصابين بالصرع، وهذه النوبات الليلية تدعى صرع النوم وتحدث في جميع الأعمار ولكنها مألوفة أكثر لدى الأطفال. . وقد تكون تلك النوبات هي السبب وراء سلس البول الليلي، أو المشي أثناء النوم، أو حركات الجسم الأخرى (هذه الأعراض تظهر طبعاً في غياب الصرع). وفي حال الشك بالصرع تجدر استشارة أخصائي بالأمرض العصبية.

والدراسة العادية في مخبر النوم لا تشخص الصرع المرتبط بالنوم، خاصة وأنه لا تستخدم مسار كهربائية كافية في مخططة الدماغ الكهربائية كما أن الورق يدار بسرعة بطيئة جداً. ولكن في حال الاشتباه بنوبة مرتبطة بالنوم يمكن إجراء تخطيط دماغ كهربائي سريري كامل ليلاً لدراسة المشكلة.

### منعكس التهاب المعدة والمريء المرتبط بالنوم

بالرغم من وجود مصرة لتمنع العصارة الهاضمة من دخول المريء عن طريق المعدة إلا أنها تفعل أحياناً. وهذا يسمى منعكس التهاب المعدة والمريء ويؤدي غالباً إلى إحساس بالحرقة. ويحدث أحياناً إثر وجبة ثقيلة، وهذا ليس شائعاً جداً، أثناء النوم. قد يكون لدى المريض أيضاً فتق فوهي حيث يكون جزء من المعدة فوق

المصرة ويتدفق الحامض أحياناً داخل المريء، مما يتسبب في حرقة حادة. وإذا دخل الحمض إلى الرئتين فإنه قد يتطور إلى ذات الرئة.

### المعالجة

ارفع رأس السرير (بأن تضع قطعاً خشبية تحت أرجل السرير من ناحية الرأس).

خفف تعرضك للشدة في حياتك.

تفادى وجبات الطعام الدسمة والأغذية الغنية بالحمض والبهارات.

انقص وزنك إذا كان زائداً، ولا ترتدِ ثياباً تضغط على الخصر أو البطن.

إذا لم تساعدك هذه الإجراءات يمكن إعطاؤك أدوية مضادة للحموضة أو أدوية مثل Bethanecol تساعد في سرعة التخلص من الحموضة أو توقف إفراز الحمض في المعدة أثناء الليل.

### الصداع المرتبط بالنوم

هناك أربعة أنواع من الصداع مرتبط بين وقت وآخر بالنوم: الصداع الصباحي ويستمر ما بين 30 إلى 90 دقيقة، ويعود السبب فيه إلى نقص الأوكسجين لدى المرضى المصابين بانقطاع التنفس أثناء النوم، وصداع الشقيقة، والصداع العنقودي، والشقيقة الاستدادية المزمنة.

الصداع النصفي (الشقيقة) يضرب أحد جانبي الرأس فقط وقد يترافق بغثيان وإقياء واضطرابات حسية. في الصداع العنقودي، يتركز الألم حول إحدى العينين. وقد سمي بالعنقودي لأن هذا النوم من الصداع يأتي بشكل متراكم - حيث تتناوب فترات اللاصداع مع فترات من الصداع المؤلم جداً.

الشقيقة الاشتدادية المزمنة تتضمن صداعاً قصيراً الأمد لكنه أكثر تواتراً من الصداع العنقودي. وبالرغم من اختلافات الرأي يبدو أن هذه الآلام في الرأس التي تطرأ بعد أن تستيقظ من نومك، في ساعات الصباح الأولى، لها علاقة بالنوم بحركة العين السريعة. وأثناء النوم دون حركة العين السريعة، وخاصة مرحلة دلتا، تضيق الأوعية التي تنقل الدم إلى الدماغ بينما تتوسع تلك الأوعية أثناء النوم بحركة العين السريعة، مما يتسبب بزيادة في تدفق الدم إلى الدماغ، وهذا التوسع يسبب الصداع. ويأتي الألم من الأجهزة الحسية لمستقبلات التمدد في جدران الأوعية الدموية التي تستجيب عندما يتمدد الجدار (يتوسع) وكلما ازداد تضيق الأوعية الدموية أثناء النوم بلا حركة العين السريعة ازداد توسعها أثناء النوم بحركة العين السريعة.

### المعالجة

يحتاج معظم الأشخاص الذين يعانون من آلام الرأس المرتبطة بالنوم إلى معالجة دوائية. إلا أن تخفيف الشدة قد يكون مفيداً.

وكلما كان توترك أقل أثناء النهار، قلّ تضيق أوعيتك الدموية وأصبحت حاجتها إلى التوسع فيما بعد أقل. ولا تحرم نفسك من النوم أيضاً - بالعمل أو السهر للمتعة حتى وقت متأخر - لأن تخفيض الوقت المخصص للنوم يزيد نوم دلتا، وهو أكثر نوم دون حركة العين السريعة. وبما أن تخفيض زمن النوم دون حركة العين السريعة يعني تخفيف تضيق الأوعية الدموية المغذية للدماغ وبالتالي تخفيف التوسع المرتد خلال النوم بحركة العين السريعة، فإن المنطق يقضي أن تسمح لنفسك بالنوم لفترة طويلة ومنتظمة، والقليلة قد تساعد في ذلك.

### صداع صباح الأحد

قد يعود السبب في صداع صباح الأحد إلى السهر الطويل وتناول المأكولات والمشروبات ليلة عطلة نهاية الأسبوع، لكنه قد يعود أيضاً إلى وقف الكافيين. إذا كنت معتاداً على شرب عدة فناجين قهوة في الصباح فإن النوم حتى فترة متأخرة يحرمك جرعة الكافيين التي اعتدتها.

حاول تخفيف ما تتناوله من الكافيين أثناء الأسبوع.

### تشنج الحنجرة المرتبط بالنوم

يستيقظ المرضى أحياناً وهم غير قادرين على التنفس، تغلبهم غصة كالاختناق وأحاح (صوت حاد عال يصدر أثناء التنفس). تتوقف كل هذه الأعراض بعد دقيقة أو بعض دقيقة، إلا أنها قد

تطول حتى 30 دقيقة وغالباً ما تترافق بقلق وهياج. هذه الأعراض تسببها تشنجات في الحنجرة مما يمنع دخول الهواء أو خروجه من الرئتين. وهذه الحالة لا علاقة لها بضيق التنفس أثناء النوم.

وهنا لا بد من التمييز بين تشنج الحنجرة المرتبط بالنوم وبين هجمات الخوف الليلة ورعب النوم. في حال تشنج الحنجرة المرتبط بالنوم المشكلة تنحصر بالتنفس، أو في بعض الحالات قد تكون التشنجات مرتبطة بمنعكس التهاب المعدة والمريء. حاول تطبيق الإجراءات المقترحة لتلك الحالة. وراجع مخبر النوم إذا لم تأت تلك الإجراءات بنتيجة.

### الاضطراب السلوكي للنوم بحركة العين السريعة

تشمل جميع عضلاتنا عادة قبل أن نبدأ بدخول عالم الأحلام مباشرة. ولا يعرف الدماغ أننا نحلم فيعطي عضلاتنا أوامر بالحركة، لكن الجسم لا ينصاع لتلك الأوامر. فعندما نحلم بأننا نجري مثلاً تتلقى عضلات ساقنا أوامر الجري وبما أنها مشلولة فإنها تستطيع، لحسن الحظ، أن تكثفي بانتفاضات صغيرة جداً.

في بعض الأحيان، ولأسباب مجهولة، يكون الشلل غير كامل وعندما ينفذ الناس أجزاء من أحلامهم. فيجلسون في سريرهم ويستديرون أو يضربون الوسادة وأحياناً يلحقون الأذى بأنفسهم، أو بالآخرين بهذه الحركات. وهذا يحدث غالباً مع الذكور ممن تجاوزوا سن 60 سنة ومع المرضى الذين يتعرضون لداء باركنسون أو اضطرابات أخرى ذات منشأ عصبي.

وهناك بعض الأدوية التي قد تقدم بعض المساعدة، مثل Klonopin، ولكن من الأهمية بمكان أن يقوم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب سلوكي للنوم بحركة العين السريعة بكل ما يمكنهم للحيلولة دون أذى أنفسهم أو الآخرين، كأن يضعوا فراشهم على الأرض، وأن يفرشوا الأرض بسجادة سميكة ويبعدوا المصابيح وقطع المفروشات ويناموا بمفردهم.

### اضطراب الحركة المتواترة

بعض الأشخاص يهتزون أثناء نومهم، أو يضربون رأسهم بشكل متواتر. نعرف طفلاً في عمر 8 سنوات يهتز في سريره بعنف وهو يحاول النوم لدرجة أن سريره يصبح في عرض الغرفة. كما نعرف مديراً تنفيذياً في عمر 46 سنة اعتاد، في اليقظة كما أثناء النوم، أن يجلس في سريره ثلاث أو أربع مرات في الليلة الواحدة ويؤرجح جسمه بلطف إلى الأمام والوراء لمدة حوالي 10 دقائق. وإذا ترك وشأنه فإنه ينام بعمق بقية الليل. أما إذا تدخل أحد في عاداته تلك فإنه يجد صعوبة في النوم.

تزداد الحركات المتواترة مع الشدة. فقد سجل مخبرنا على مدى ثلاث ليال حالة غلام في عمر 12 سنة بقي يتأرجح لمدة ساعتين ونصف في الليلة الأولى ثم حوالي 45 دقيقة في الليلة الثانية، وأخيراً 10 دقائق فقط في الليلة الثالثة. هذا التأرجح كان يحصل عندما يكون يقظاً وأثناء مراحل النوم الخفيف.

ويحتمل أن يكون لبعض حالات اضطرابات الحركة المتواترة

منشأ عصبى. إلا أنها لدى معظم المرضى تبدو مجرد عادات للتهديئة، أشبه بمص الإبهام. وكما هي الحال مع مص الإبهام فإن الآراء تتفاوت حول ضرورة وقف الحركات المتواترة بشكل صارم لكسر تلك العادة أو تركها وشأنها. في كثير من الحالات يمكن وقف الحركات المتواترة إذا منعت من الحدوث لعدة أسابيع، كأن يقوم أحد الأبوين باحتضان الطفل بشكل يمنعه من الاهتزاز. إلا أن تلك أسابيع تعيسة ومتوترة، ومعظم الأطفال يقلعون عن تلك العادة دون علاج.

### الشخير

قال أنطوني بورجيس: «إضحك يضحك لك العالم، اشخر تنم لوحدك!».

الأشخاص الذين يشخرون يعانون من مشكلة من المشاكل التالية على الأقل:

1. توتر عضلي منخفض في عضلات اللسان والبلعوم (الكحول وسواه من الأدوية تزيد من ارتخاء هذه العضلات، مما يسبب زيادة الشخير).
2. ضخامة زائدة في نسيج البلعوم، ككبير اللوزتين والناميات الغدانية، وضخامة اللهاة، أو الطول المفرط للحنك الرخو.
3. إعاقة طرق الهواء الأنفية. عندما تصبح الأغشية المخاطية مزكومة ومتورمة يصبح مجرى الهواء أضيق.

عندها تضطر إلى التنفس بقوة مبالغ بها لتحرك الهواء عبر الفتحة الضيقة. وهذا يفسر سبب شخير بعض الأشخاص في موسم حمى القش فقط أو عندما يصابون بالرشح.

4. تشوهات تشريحية في مجرى الهواء. بعض الناس أنفهم مكسور أو معقوف، مما يجعل مجرى الهواء ضيقاً كما أن الوزن الزائد قد يسبب الشخير لأن تراكم الدهن الذي يتوضع حول المجرى العلوي للهواء يجعل المجرى أضيق.

نصف الكهول تقريباً يشخرون أحياناً. وواحد من كل أربعة يشخر بانتظام. والشخير شائع بين الرجال أكثر مما هو بين النساء قبل سن اليأس، وبعد تلك السن يصبح عدد النساء اللواتي يشخرن يعادل عدد الرجال. أما الأطفال فقلما يشخرون إلا في حال تضخم اللوز والناميات.

يتعرض الأشخاص الذين يشخرون لارتفاع ضغط الدم أكثر من الذين لا يشخرون بمرتين. وكثيراً ما يترافق الشخير بانقطاع النفس أثناء النوم وعرض مقاومة مجرى الهواء العلوي.

### المعالجة

حاول زيادة نسبة الرطوبة في غرفة نومك، فالأغشية الجافة والمتورمة قد تسبب الشخير. وارفع رأس سريرك لتحسن النزح.

قم باختبار الحساسية، فالحساسية قد تسبب انتفاخ النسيج .  
وقد توقف أحد المرضى عن الشخير بعد أن حذف القمح من  
نظامه الغذائي لأنه كان يتحسس به.

حاول أن تنام على جنبك. فمعظم الناس يشخرون أكثر عندما  
ينامون على ظهورهم. وبإمكانك أن تجرب خدعة/ ثلاث كرات  
تنس داخل القميص القطني/ التي ذكرناها قبل الآن في معرض  
الحديث عن معالجة توقف التنفس أثناء النوم:

إياك والتدخين والشراب، فكلاهما يسبب الشخير. ومارس  
الرياضة بانتظام لتساعدك في تخفيف وزنك. وابتعد عن المهدئات  
والحبوب المنومة قبل النوم.

هناك أكثر من 300 جهاز يمنع الشخير مسجلة لدى مكتب  
تسجيل الاختراعات، بينها أربطة للذقن والرأس، وياقات للرقبة،  
وأشرطة للفكين وأجهزة كهربائية تصدر محرضات مزعجة عندما  
يشخر المريض. وقد أعطت هذه الأجهزة نتائج جيدة ولكن ليس  
في كل الحالات. لذلك يحسن بك أن تستشير طبيبك قبل أن  
تشتري جهازاً غالي الثمن. لأن بنية الأفراد تختلف، وما من جهاز  
يناسب كل الناس.

ويمكن اللجوء إلى الجراحة لزيادة تدفق الهواء في مجرى  
التنفس - مثل استئصال اللوزتين، وتصحيح الوتيرة، أو إزالة النسيج  
الزائدة - من أجل المساعدة في معالجة الشخير. وقد تكون الجراحة  
التقويمية للهاة، والحنك، والبلعوم، والجراحة التقويمية للنعاس

بأمواج التذبذبات الصوتية، التي تحدثنا عنها في بحث انقطاع النفس أثناء النوم، مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من الشخير الحاد.

### ◆ النوم غير الوافي

كان بليك آلتون، وهو موظف إداري كبير في عمر 32 سنة يشعر أنه ينام فترة كافية لكن نومه كان سطحياً جداً. كان يستيقظ كل صباح مرهقاً حتى العظم، متشنج العضلات. وبالرغم من أن ألم العضلات وتشنجهما كان يختفي أثناء الصباح، لكنه كان يشعر بالتعب طوال اليوم.

في المخبر نام حوالي 7 أو 8 ساعات في الليلة الواحدة، ولكن خلال نومه، دون حركة العين السريعة، كانت موجات ألفا المرتفعة الذروة (التي تميز حالة اليقظة) تقاطع نومه باستمرار مما جعل تقييم السجلات صعباً. فأعطي حمية من 50 ميليغرام Elavil قبل النوم. جعلت نومه أكثر عمقاً، وزالت آلام الصباح خلال بضعة أيام. وعندما فقد Elavil تأثيره بعد عدة أشهر، حوله الأطباء إلى 50 ميليغرام Thorazine قبل النوم، وحقق نجاحاً كبيراً بهذا الدواء خلال السنتين الماضيتين. لكن ليس من المنطق في شيء وصف Elavil أو Thorazine لهذه الغاية. ومازلنا لا نفهم لماذا حققا تلك النتيجة.

وفي دراسة قمت بها مع الدكتور دافيد هوكينز في جامعة فيرجينيا في تشارلوتسفيل عام 1973 لاحظنا أن بعض المرضى الأرقين لا يظهرون الموجات المتوقعة على مخطط الدماغ

الكهربائي أثناء النوم دون حركة العين السريعة، وهو النوم الذي يستريح الجسم فيه ويعاود نشاطه. حتى أن أولئك المرضى أظهروا مزيجاً من موجات نوم دلتا العميق وموجات اليقظة، ألفا. وهذا يعني، وفقاً لموجات الدماغ، أن المرضى كانوا بشكل أو بآخر نائمين ويقظين طوال الليل. أطلقنا على هذا النوع من النوم اسم ألفا - دلتا. ولاحظنا أن المرضى الذين ينامون بهذا الشكل يعانون من التوعك المزمن الذي نتحدث عنه.

ثم قام الدكتور هارفي مولدوفسكي من معهد كلارك في تورنتو بدراسة مجموعة من المرضى المصابين بالتهاب ليفي ووجد أن معظمهم أظهروا هذا التداخل لموجات اليقظة، ألفا، في نومهم العميق بلا حركات العين السريعة. وأطلق عليه اسم النوم غير الوافي، وقال إن هؤلاء المرضى ينامون، ولكنهم لا يحصلون على فائدة تذكر من النوم.

في دراسة أخرى أزعج الدكتور مولدوفسكي نوم متطوعين أصحاء بإطلاق نغم حاد بين وقت وآخر أثناء نومهم العميق دون حركة العين السريعة. وبسبب هذه الأصوات لم يستطع المتطوعون النوم دون انقطاع سوى لفترات قصيرة. وبعد كل صوت كان يلاحظ أن موجات نومهم اختلطت بموجات اليقظة، ألفا، وفي الصباح تضرر المتطوعون من الأعراض نفسها التي يشتكي منها المرضى المصابون بالتهاب الليفي. اعتقد الدكتور مولدوفسكي أن اختلاط موجات اليقظة، ألفا مع موجات النوم دون حركات العين

السريعة هو السبب الذي أدى إلى ظهور هذه الأعراض الصباحية عند المرضى.

ثم وجد الدكتور مولدوفسكي أن الرياضيين لا تظهر عليهم في الصباح أعراض التيبس والانزعاج المتوقعين عندما يخضع نومهم للازعاج طوال الليل. مما أدى إلى استنتاج أنك إذا كنت تتمتع بلياقة جسدية وتمارس الرياضة بانتظام، فإنك قد تتغلب على بعض أعراض النوم غير الوافي.

في دراسة أخرى ظهر أن جرعات صغيرة جداً من مضاد الكآبة (Elavil 10 إلى 25 ميليغرام) كفيلة غالباً بإزالة آثار مقاطعة ألفا من على جهاز تخطيط الدماغ - طبعاً هذا ليس لأن أولئك المرضى يعانون من الكآبة، وإنما لأن Elavil يغير كيميائية الدماغ وهذا يساعد بشكل أو بآخر مفتاح النوم واليقظة، فيحوله بحزم نحو النوم بدل موقفه المتقلقل بين الحالتين. مضادات الكآبة الأخرى قد تساعد أيضاً، إلا أنها لم تجرب بشكل كاف في مخابر الأبحاث.

وقد وجدت دراسة أخرى أن النوم غير الوافي كثيراً ما يبدأ أثناء فترة شدة. فعندما نعاني من شدة ما فإننا نستيقظ كثيراً، ومن هنا فإن خلط موجات ألفا بموجات النوم يصبح احتمالاً كبيراً. وفي كثير من الحالات يبقى هذا الخلط حتى بعد زوال الشدة.

لا يصنف النوم غير الوافي خلافاً في النعاس النهاري الشديد، ولا يعتبر أرقاً. فالأشخاص المصابون بالنوم غير الوافي ينهضون صباحاً بعد ما يبدو نوماً مريحاً ويبقون متعيين لا يشعرون بالنشاط،

وهم أكثر حساسية تجاه الألم في الصباح من المساء، ويشعرون بالتوعك - وبشكل عام يشعرون أن صحتهم ليست جيدة بالرغم من أنهم لا يشكون ألماً محدداً. وغالباً ما يشعرون أنهم متعبون مثل مرضى التهاب المفاصل الرثياني. وإذا ما راجع مثل هؤلاء المرضى طبيباً متخصصاً بالأمراض الداخلية فإنه قد يشخص لديهم التهاباً ليفياً، وهو مرض يأخذ شكل أعراض التهاب المفاصل الرثياني دون مؤشرات عضوية أخرى في ذلك الاتجاه. وإذا تحدث أولئك المرضى إلى طبيب نفسي فإنه قد يخطئ ويقول إنهم مصابين بالمرق (وهو وسواس عصبي) لأن لديهم شكاوى مبهمه دون وجود دليل علمي على أي مرض.

وعلاقات الأسباب بالنتائج غير واضحة. فالأشخاص الذين يشعرون بالألم يستيقظون أكثر أثناء الليل ويصدرون مزيداً من خليط موجات ألفا - دلتا في دماغهم. بالمقابل عندما يحرض خليط ألفا - دلتا بشكل مفتعل بإيقاظ النائمين الأصحاء، فإنه يفاقم الألم الذي ربما يشتكي منه المريض. من هنا يبدو أن هذه دائرة معيبة، فالنوم والألم يفاقم كل منهما الآخر.

عندما يشكل النوم غير الوافي مشكلة، توصف عادة ثلاثة أشياء. أولاً جرعة بسيطة من Elavil، ثانياً الرياضة، وثالثاً الاستشارة. بما أن المريض يتصرف عادة كما لو أنه مصاب بالتهاب المفاصل الرثياني فإن قدرأ لطيفاً جداً من التمارين الرياضية التي تزداد بالتدرج يجب أن يوضع في الخطة. ولا نوصي بالجري أو التمارين العنيفة الأخرى، وإنما نوصي بالسباحة والأيروبيك

بمستوى منخفض، وركوب الدراجة، والرقص أو المشي. وأخيراً، بما أن الخلل يبدأ غالباً بفترة شدة ولأن الخلل بحد ذاته يولد الشدة، فإن بعض العلاج الداعم أو التعاطف والتفهم من قبل الطبيب كثيراً ما تكون جزءاً مهماً من العلاج.

ما زال الالتهاب الليفي وابن عمه عرض التعب المزمن، يعتبران أحجية خطيرة. فنحن لا نعرف إلا النذر اليسير عما يسببهما وكيف نعالجهما بشكل ناجح. وربما كان هناك عدد من الفئات الفرعية، بعضها قد يكون مرتبطاً بمرض لايم (Lyme المرتبط بلسع قرادة الأيل)، وأخرى قد تكون بسبب إصابات حموية خطيرة، أو حالة نفسية بسبب شدة ما. المهم هو أن الالتهاب الليفي و عرض التعب المزمن أصبحا يعتبران الآن في مصاف المشاكل الخطيرة، وهناك كثير من الأبحاث تجري حولهما. ونأمل أننا بعد بضعة سنوات سنعرف المزيد عن الأسباب وطرق العلاج لهذين الخللين. في هذه الأثناء من الأهمية بمكان أن يتابع المرضى الذين يعانون من هذه المتاعب ممارسة قدر معتدل من التمارين الرياضية. وذلك لتفادي عدم التكيف المزمن، الذي يفاقم آثار هذه الاضطرابات لدى كثير من المرضى الذين رأيناهم. ومن أجل مزيد من النصح حول كيفية التعامل مع التعب المزمن نوصي بكتاب التكيف مع عرض التعب المزمن Coping with chronic Fatigue Syndrome (من منشورات نيوهارينغفر) تأليف الدكتور فريد فريديبيرغ Dr. Fred Friedberg، وهو طبيب نفسي يعاني من عرض التعب المزمن.

obeikandi.com

## ملحق

# B

## طرق الاسترخاء وقت النوم

### ◆ تمارين الاسترخاء والتمدد الليلية

- 1 - تدلي الذمية المهلهلة: قف متباعد الساقين وانحنى إلى الأمام. حرّك ذراعيك ويديك بارتخاء. دع رأسك يتدلى ويهتز من جانب إلى آخر. هز كتفيك. ألق نفسك هكذا بضعة دقائق إلى أن تسترخي تماماً.
- 2 - دوران الرأس: أخفض ذقنك إلى صدرك. دور رأسك نحو اليمين وأدر ذقنك إلى كتفك. حرك رأسك دائرياً إلى فوق كتفك الأيسر ليقوم بدورة كاملة. كرر العملية في الاتجاه المعاكس.
- 3 - إمالة الرأس: أبق كتفيك إلى الأسفل. ميل الأذن اليسرى نحو الكتف الأيسر عدة مرات. ثم ميل الأذن

اليمنى نحو الكتف الأيمن عدة مرات.

4 - رفع الرأس: لف أصابعك حول جانبي رقبتك ودعها تتشابك في الخلف. ارفع بشكل مستقيم نحو الأعلى والأمام كما لو أنك تحاول أن ترفع رأسك من فوق كتفيك. أدر رأسك برفق من اليمين إلى اليسار بينما أنت توالي الرفع.

5 - تمدد الجسم كله: مد ذراعك الأيمن إلى الأعلى باتجاه السقف. مدها إلى العلو الذي تستطيعه. وكأنك تلتقط أوراقاً نقدية ملصقة على السقف. يجب أن تشعر أن جانبك الأيمن كله متمدّد من الأصابع الممدودة ليدك اليمنى حتى قدمك اليمنى كرر العملية مع اليد اليسرى.

6 - تمدد الجذع: اجلس على حافة السرير وباعد بين ركبتيك، وضع قدميك على الأرض. امسك طرفي منشفة يد أو غطاء وسادة، وذراعاك ممدودتان فوق رأسك. ارفع المنشفة عالياً ومدد جذعك بلطف نحو اليسار ثم نحو اليمين

7 - تدليك الرأس الذاتي: أغمض عينيك، وذلك رأسك ورقبتك بدوائر صغيرة قوية. بعد استرخاء رأسك ورقبتك. ذلك الجمجمة، ثم اهبط إلى فقرات الرقبة والكتفين (إذا كان لديك شريك بإمكانك أن ترخي عضلاتك وتترك لشريكك أن يقوم بتدليك كامل للرأس والجسم).

8 - تمدد الظهر: استلق على ظهرك على السرير، اضغط عمودك الفقري على السرير، واجعل ظهرك مسطحاً واسحب بطنك إلى الداخل. استرخ، ارخ جميع عضلاتك، وتنفس بعمق. وكرر العملية عدة مرات. ابق مسترخياً وتنفس بعمق.

### ◆ التنفس البطني

ربما كان أسهل تمرين من تمارين الاسترخاء هو التنفس البطني، وهو تمرين يفيد في حالات كثيرة من التوتر. ولكن لا تبدأ بممارسته قبل النوم إلا بعد أن تتقنه تماماً. ابدأ بالتدريب في النهار أو في وقت مبكر من المساء. فهو لن يشعرك بالنعاس في سريرك إلا بعد أن تتقنه تماماً.

لأول وهلة، تبدو الطريقة سهلة لدرجة تجعلك تعتقد أنك لست بحاجة إلى أي تدريب. لكن لا بد أن تصبح الطريقة آلية تقريباً، لدرجة أنك عندما تذهب إلى النوم لست مضطراً إلى التفكير بها وإنما تستطيع أن تستغرق في النوم فحسب. للوصول إلى ذلك عليك أن تتمرّن لمدة 20 دقيقة كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل.

ستعرف أنك بدأت تتقن التنفس البطني عندما تمارسه وأنت مسترخ تماماً لدرجة أنك تكاد تستغرق في النوم (أو ربما تنام فعلاً). وهناك طريقة أخرى تنبيك أنك تتقدم بشكل جيد، هي إذا انتابتك مشاعر بالثقل أو الخفة أو الدفء أو شعور بالتحليق أو

بوجود فراشات في معدتك. ما يثير الدهشة هو أن كثيراً من الأرقين يعرفون هذه المشاعر أصلاً كونها مزعجة، ولكن إذ تتعلم أن ترى فيها مؤشراً بالاسترخاء الجيد فإنها تصبح لطيفة. وبمجرد أن تتأق هذه المشاعر، ويصبح الاسترخاء آلياً، يمكنك أن تستخدم التنفس البطني عندما تريد النوم في وقت النوم أو في منتصف الليل.

في كل الأحوال يجب ألا تستخدم التنفس البطني أكثر من مرة واحدة أثناء الليل. وإذا كانت ليلتك غير مريحة لأنك شربت كمية كبيرة من القهوة أو لأنك تشعر ببداية الرشح، مثلاً، ولم تساعدك المحاولات المتكررة في استخدام التنفس البطني على النوم فإن التكنيك يصبح مرتبطاً بالإحباط والفشل، عليك بالمحاولة مرة واحدة لمدة نصف ساعة وقت النوم. فإذا لم تصل إلى النتيجة المرجوة لا تلح في المحاولة في الليلة نفسها.

وهاكم طريقة التنفس البطني: استلق وراقب تنفسك - إيقاعه وعمقه. لا تحاول أن تغيره، وإنما تنفس بشكل طبيعي. بعد مراقبتك الإيقاع ابدأ بالتنفس من بطنك أكثر من صدرك (ضع يداً على بطنك والأخرى على صدرك لتشعر أن البطن يعلو ويهبك فيما الصدر لا يفعل). لا تتنفس بشكل أعمق أو أبطأ أو أسرع من العادي. وحافظ على الإيقاع نفسه ولكن تنفس من بطنك. قد يبدو الوضع مضحكاً في البداية، لأنك طوال عمرك كنت تسمع من يقول لك لا تدع معدتك تنتفخ أمامك - وها أنت تحاول أن تجعل معدتك تعلو وتهبط بإمكانك أن تضع كتاباً أو ثقلاً أكبر على بطنك وتجعله يعلو ويهبط. وبإمكانك أن تتنفس من أنفك أو من فمك،

إيهما يريحك أكثر. إذا شعرت أنك غير مرتاح، فربما كنت تتنفس ببطء يحرم جسمك الأوكسجين الكافي. وإذا شعرت بدوخة خفيفة فأنت تتنفس أسرع من اللازم.

ومتى شعرت بالراحة، فإن الخطوة التالية هي أن تغير التنفس قليلاً أيضاً. بأن تتوقف بعد كل نفس نصف ثانية (شهيق، زفير، توقف، شهيق، زفير، توقف) وفكر في النفس الذي استنشقتته لتوك. هل كان لطيفاً؟ هل كان مريحاً؟ قيم كل نفس على حدة، ولما تبدأ بالتحسن يجب أن يصبح تنفسك ألطف وأكثر انتظاماً بشكل يكون كل نفس مماثل تماماً لأي نفس آخر.

قد يكفي التدريب لمدة 10 دقائق بالنسبة لبعض الأشخاص، فيما يحتاج آخرون إلى التدريب لمدة شهر قبل أن يشعروا بالراحة.

بعد أن يصبح التنفس البطني والتوقف مريحاً انتقل إلى الخطوة التالية: عندما تتنفس، اشعر بمرور الهواء على شفتك العليا أو داخل أنفك - في أي مكان تشعر فيه بدخول الهواء وخروجه. يشعر بعض الناس بحركة الهواء، بينما يشعر آخرون أن المنطقة تصبح دافئة مع الزفير وباردة مع الشهيق. ابحث عن الموضع الذي تشعر فيه بالتنفس أكثر من سواه. وعندما تجده ركز على تلك النقطة. ركز تماماً. اشعر بالهواء النقي يدخل والهواء المستهلك يخرج. وعندما تقوم بالتنفس البطني بعد الآن، بعد أن ينتظم تنفسك، ركز على تلك النقطة واشعر بالهواء يدخل ويخرج. بمجرد أن تشعر أنك تفعل كل ذلك، فإنه كفيلاً بأن يجعلك تسترخي حقاً.

أحياناً تقاطع فكرة ما تركيزك على تنفسك. إذا وجدت ذهنك شاردًا، لا تحاول أن تدفع الفكرة بعيداً لأنها ستعود إليك. لا تغضب. خذ الفكرة وتخيل أنك تسجلها على ورقة. ثم تخيل أن لديك بالوناً مليئاً بغاز الهيليوم، اطو الورقة التي تحمل الفكرة واربطها بخيط إلى البالون، واترك البالون يطير، وراقبه وهو يعلو في السماء، عندما يصبح عالياً جداً أعد اهتمامك إلى تنفسك وتابع تركيزك على دخول الهواء وخروجه.

في بعض الأحيان يكون الذهن مزدحماً بالأفكار لدرجة أنك لا تستطيع أن تصنع البالونات بسرعة كافية وما من سبيل إلى التركيز على نقطة التنفس.. ربما كان ذلك هو الوقت الذي يترتب عليك أن تتوقف فيه عن التدريب لتلك الجلسة وتولي الأشياء التي تفكر بها بعض الاهتمام، أو تقوم بشيء آخر.

يقول بعضهم إن الذهن عندما يكون مليئاً بأفكار كثيرة، فالأفضل أن تركز اهتمامك على كلمة من مقطعين (لكن لا تركز على كلمة استرخاء. لأن التركيز عليها يسبب التوتر لدى كثير من الأشخاص). ابحث عن كلمة تناسبك أكثر مثل: عميق الغور، ثقيل، هادئ، طافٍ، ركز على مقطع عند الشهيق ومقطع عند الزفير. أو بإمكانك أن تستخدم كلمتين مثل هادئ، دافئ. أو بارد، دافئ إذا أردت أن تربط الكلمة بحرارة أنفك. ردد هذه الكلمات في شرك مع كل نفس لبعض الوقت. إلى أن يهدأ ذهنك. عند الشهيق، ابتسم ودع عضلات وجهك تسترخي، و«اشعر» بالتوتر يزول عن عينيك ووجهك وفكيك.

في الهند يمارسون التنفس البطني عدة أشهر، لذلك إذا لم يعطك هذا التدريب نتيجة فورية لا تستسلم. فركوب الدراجة أيضاً لا يمكنك إتقانه خلال دقيقتين. عليك بالتدريب كل يوم على مدى أسبوعين في الأقل.

### ألعاب ذهنية ثلاثم وقت النوم

1 - الاسفنجية: استلق على ظهرك واسترخ تماماً، وتخيل

أنك اسفنجية - ألق ذراعيك بعيداً عن جسمك واتركهما مسترخيين. أرخ كتفيك، وباعد ساقيك واتركهما مسترخيين أيضاً. اضغط رقبتك وظهرك داخل السرير. أغمض عينيك، وتنفس بعمق من أنفك. دع كل جزء من جسمك يسترخي، وأطلق العنان لخيالك ليصور جسمك إسفنجية لينة تمتص السلام والهدوء من العالم المحيط بك.

2 - التنهد: استنشق الهواء بعمق عبر الأنف ثم أطلق الزفير

ببطء عبر الفم لأطول فترة ممكنة (كما لو أنك تنفخ على حساء ساخن) ركز تفكيرك على صوت الزفير الطويل، واشعر بالتوتر يتلاشى.

3 - العد: أغمض عينيك ودع جسمك يسترخي. واترك

نفسك تغرق في عمق الراحة. ابدأ العد العكسي ببطء من 100 إلى الصفر، وتخيل الأرقام تكتب ببطء وعناية وبخط جميل. انظر إلى الأرقام في تسلسلها الهابط وكأن كل رقم يقف على درجة أخفض من درجات

سلم. واشعر بالاسترخاء ينتشر إلى كل عضلة وكل عصب في جسمك وأنت تتفرج على الأرقام. أو بإمكانك أن تتخيل أنك ترسم، بحذر وببطء، كل رقم على لوح أسود كبير أو على صفحة سماء كبيرة، ارسم الرقم كأكبر ما يكون. وتابع ذلك إلى أن يغلبك النوم.

4 - تخيل صوراً: فكر في مشهد جميل وهادئ. وتصور موضوعاً بسيطاً - وادرس كل خط فيه، وتوقف بإعجاب عند جميع منحنياته، ونسيجه، وملمسه. أو تخيل لونا في مجموعة نماذج وتدرجات ألوان تمتزج باستمرار وتتغير. أو تصور مشهداً كاملاً مريحاً وساكناً، مشهد ثلج أبيض ورقاقات الثلج الهشة تتساقط ببطء أو منظرًا ريفياً بألوان الأخضر والأزرق، فيه بقر وأحصنة ترعى راضية في سهل، أو تخيل أنك مستلق على الشاطئ تنعم بالشمس الدافئة. وحاول أن تعيش المشهد بشكل حقيقي، ولا تكتف بمشاهدته. اشعر بالشمس على ظهرك، وأصابع قدميك تغرق في رمل الشاطئ والنسيم يداعب بشرتك. ربما استطعت أن تسمع صوت طائر يغرد. استنشق الهواء العليل، أو رائحة الطحالب في الغابات القريبة. بالمقابل، إذا شئتك التفاصيل لا تقلق بشأنها. واكتف بالاستمتاع بدفء الشمس وأنت مستلق.

5 - التحليق: كثير من الناس يحبون أن يتخيلوا أنفسهم

طائرين. تخيل أنك تحلق فوق غيمة، أو فوق بساط  
ريح يطير فوق بحر دافئ ولطيف، والماء حولك يحيط  
بك ويحملك.

6 - الهبوط: من أفضل طرق الاسترخاء أن تفكر في حركة  
الهبوط تصور نفسك تدوم هابطاً كورقة شجر أو تصور  
أنك تنزل درجاً أو درجاً كهربائياً. وكلما هبطت كلما  
تعمقت في الاسترخاء والنوم.

7 - عدم التفكير: أبسط شيء هو ألا تفكر في شيء، دع  
ذهنك فارغاً، واتركه يدخل حالة من عدم التفكير.  
وهذا ليس بمقدور الجميع. ولكن إذا استطعت أنت أن  
تفعل ستكتشف كم هو قوي.

### ◆ طرق استرخاء متقدمة

يلزمك مساعدة مختص لتطبيق هذه الطرق، قلة من الناس من  
يستطيعون تعلمها بأنفسهم بشكل يعود عليهم بالفائدة المرجوة.

### التغذية الاسترجاعية الحيوية

بالتغذية الاسترجاعية الحيوية تستطيع السيطرة على بعض  
نشاطات جسمك برصد وظائف الجسم على آلة ذات عدادات أو  
أصوات أو أنوار تخبرك بدقة بدقيقة عن الوضع الفيزيولوجي  
لمؤشرات مثل توتر العضلات، وحرارة الجلد، ونبض القلب،  
وضغط الدم. وأنت تراقب التغييرات الطبيعية التي تطرأ، ثم تتعلم  
أية أوضاع عقلية ترافق تلك التغييرات. وسرعان ما تصبح قادراً على

التأثير في الوظائف التي لم يكن لك عليها أي سلطان في السابق، وتستطيع، بارادتك، أن تجعل نفسك تسترخي أو تتوتر، دون الآلة. وهذه الطريقة جيدة بشكل خاص لتوتر العضلات واليقظة الثمباتية.

التغذية الاسترجاعية الحيوية تشبه مرآة تريك ما تفعله إحدى وظائف جسمك كي تستطيع التحكم بها. فإذا عرض عليك شخص ما 10,000 دولار، مثلاً، مقابل أن تهز أذنك لما استطعت الآن. فالعضلات والاعصاب اللازمة موجودة ولكنك لا تعرف كيف تعطيتها الإشارة للعمل. وإذا كنت بحاجة ماسة إلى الـ 10,000 دولار تلك لوقفت أمام المرآة ورحت تجرب جميع أنواع الالتواء لتجعل أذنك تهتز. ربما في البداية لن تفلح أي من تلك الالتواءات - ثم فجأة تجد أذنك تتحركان قليلاً، دون أن تعرف تماماً كيف حدث ذلك، فأنت تجرب مرة تلو أخرى، وأخيراً، بعد بضعة أيام تقضيها أمام المرآة، ستعلم كيف تهز أذنك.

بالطريقة نفسها يمكن أن تكون التغذية الاسترجاعية الحيوية مثل مرآة. فهي تستطيع مثلاً أن تقيس توتر عضلة في جبهتك (أو أي مكان آخر) وتقول لك متى تكون عضلاتك مشدودة أو مسترخية. وتستخدم الآلة عادة نغمة ترتفع وتنخفض لتعطيك هذه المعلومة. عندما يرتفع النغم تعرف أنك تصبح أكثر توتراً. وعندما ينخفض تعرف ما الذي يجعلك أقل أو أكثر توتراً وتتعلم كيف تكون مسترخياً أكثر.

كما تستطيع التغذية الاسترجاعية الحيوية أن تعمل بقياس

متغيرات الجسم الأخرى، مثل حرارة الأصابع في كل الأحوال، فإن تَعَلَّم تدفئة الأصابع أصعب من استرخاء العضلات لأن أصبعك لا يصبح دافئاً إلا بعد استرخاء عضلاتك بدقة أو أكثر، بينما توتر العضلات يسجل على الآلة فوراً.

عندما تكون مسترخياً تكون حرارة يدك وأصبعك بحدود التسعين. وإذا كانت الحرارة بحدود السبعين (ولم تكن مصاباً بمتاعب في الدورة الدموية) فربما كنت تعاني من توتر اليقظة الشباتية وقد يفيدك عمل التغذية الارتجاعية الحيوية للحرارة، سواء بمفردك أو بمساعدة معالج بالتغذية الارتجاعية الحيوية.

بإمكانك ان تقوم بتغذية ارتجاعية حيوية للحرارة في البيت إذا شئت. خذ ميزان حرارة الغرفة، ألصق اصبعك به وقس الحرارة ثم قم بإحدى طرق الاسترخاء، مثل التنفس البطني، لمدة خمس دقائق. انظر إلى ميزان الحرارة ثانية لترى إن كانت ارتفعت قليلاً. إذا وجدت أنها قد ارتفعت فإن ما قمت به هو الاسترخاء. كرر العملية أيضاً. إذا لم ترتفع الحرارة خلال خمس دقائق فإن ما قمت به لم يساعدك على الاسترخاء، فجرب طريقة أخرى (ميزان حرارة الغرفة أفضل عادة من ميزان حرارة الجسم لأن حرارة الإصبع تكون عادة حوالي الثمانين وميزان حرارة الجسم لا ينخفض عادة إلى ذلك المستوى).

في بعض الأحيان يعود سبب التوتر إلى مضمون ما تفكر فيه. وفي أحيان أخرى يكون السبب في كيفية تفكيرك. يمكن أن تفكر

بأمر ما بطريقة مسترخية، أو بإمكانك التفكير فيه وذهنك وجسمك متوتران.

وربما اضطررت إلى استكشاف حالة ذهنية جديدة. فبعض الناس لا يعرفون المعنى الحقيقي لكلمة الاسترخاء وما يفكرون أنه استرخاء هو أقرب إلى انتظار سيارة الأجرة بقلق. إذا كنت من ذلك النمط من الأشخاص فربما عليك أن تعيش حالة جديدة. والتغذية الارتجاعية الحيوية تساعدك في ذلك.

وقد أجريت في مدرسة الطب في دارتماوث دراسة تغذية ارتجاعية حيوية لحوالي 45 شخصاً يعانون من الأرق. حضروا جداول نوم في البيت وأمضوا ثلاث ليال في المخبر قبل جلسات التغذية الارتجاعية الحيوية، وبعد عدة أسابيع من التغذية الارتجاعية الحيوية، ثم بعد ذلك بتسعة أشهر أظهرت الدراسة أن الاسترخاء بواسطة التغذية الارتجاعية الحيوية قدم مساعدة واضحة للأشخاص الأرقين القلقين والمتوترين، لكنها لم تساعد الأشخاص الذين كانت عضلاتهم مسترخية، ولكنهم لا يستطيعون النوم بالرغم من ذلك.

ثم أجريت دراسة أخرى حول التغذية الارتجاعية الحيوية لـ 16 من الأشخاص الذين يعانون من الأرق بشكل خطير - أشخاص لازمهم الأرق لمدة سنتين في الأقل وسجل الأرق على جداول النوم في بيوتهم لمدة تتراوح بين 8 إلى 14 ليلة في الأقل. وأجري تقييم لأولئك الأشخاص في مركز اضطرابات النوم في

دارتماوث بمجموعة من الاستبيانات السيكولوجية وبالمقابلة، ثم تلقوا تدريباً في التغذية الارتجاعية الحيوية في مختبرنا وفي مختبر الدكتور إيرنست هارتماون في بوسطن.

وأظهرت الدراسات أن التغذية الارتجاعية الحيوية تستطيع أن تترك أثراً يدوم طويلاً على الأرق. فقد تحسن النوم بعد التغذية الارتجاعية الحيوية وبقي متحسناً في فحص المتابعة بعد 9 أشهر. وهذه نتيجة مشجعة لأن تدريب التغذية الارتجاعية الحيوية بدا في كثير من الحالات الأخرى مقتصراً على تأثير مؤقت. في كل الأحوال تذكر أن التغذية الارتجاعية الحيوية في حالة التوتر العضلي. تؤثر فقط في المصابين بالأرق الذين تتوتر عضلاتهم عندما يحاولون النوم.

في بعض الأحيان يكون تدريب الاسترخاء بالتغذية الارتجاعية الحيوية مفيداً حتى في أوقات الأزمات. فقد عاشت السيدة بيل ويلز محنة الطلاق في الوقت الذي أصيب أحد أولادها بسرطان الدم وتوفى. وبعد شهر من ذلك ماتت شقيققتها في حادث سيارة. وبسبب المصاريف الزائدة التي ترتبت على هذه الأزمات فقد واجهت أيضاً متاعب مالية. كانت خاضعة لشدة فائقة وبالتالي كانت تعاني من أرق حاد. ولم تكن تستطيع النوم إلا بعد تقلب ساعتين في فراشها كل ليلة وكان نومها يقطع بيقظات عديدة طويلة. وأظهر الفحص المخبري أن عضلة جبهة السيدة ويلز كانت متوترة بشكل كبير جداً أثناء النوم واليقظة وأنها كانت عصبية ومتهيجة.

فسجلت في دورة تدريب ارتجاعية حيوية وتعلمت كيف تجعل جبهتها تسترخي قبل وقت النوم، كما طبقت تلك الطريقة أثناء النهار.

وعندما كانت تجد نفسها تجري في اتجاهات عديدة وتفقد القدرة على التحكم بانفعالها كانت تتوقف بضعة ثوان لتسترخي ثم تعود إلى متابعة عملها. وبدأت تسيطر على وضعها بالتدريج، وأظهرت سجلات المتابعة في مختبر النوم بعد تسعة أشهر أن نومها أصبح طبيعياً تماماً.

### التأمل

التأمل يولد حالة من التركيز السلبي تسمى أحيانا حالة ألفا لأن الدماغ يطلق موجات ألفا، كما يفعل في الدقائق الأخيرة قبل الاستغراق في النوم. هذه الحالة الهادئة من التأمل الداخلي تفيد الأشخاص المتوترين سيكولوجياً أو الذين يعانون من يقظة ثمباتية. ويساعد التأمل في تخفيف نشاط الاعصاب الثمباتية (الودية) وبهذا يساعد في تخفيف التوتر والقلق، وينقص التعرق وتسرع نبض القلب، ويخفض ضغط الدم. إذا استطعت يوماً الاسترخاء الكامل والتركيز الداخلي، فربما عرفت شيئاً يشبه التأمل.

هناك طرق كثيرة للتأمل: بعضها، مثل التأمل المتسامي Trancendental meditation ويكون بالتركيز على Mantra (كلمة أو عبارة). طرق أخرى تتضمن التركيز على نفسك كما في تأمل اليوغا أو الزن، أو تركيز بصرك على شيء، مثل شمعة مشتعلة، أو

ورقة شجر، أو ماء راكد. وكل طريقة تهدف إلى توليد إحساس بالسكينة والانسجام الداخلي كفيلة بإزالة التوتر.

يسهل تعلم التأمل بمساعدة مدرب. راجع دليل الصفحات الصفراء تحت عنوان التأمل يدلك على دورات تقام لهذا الغرض، أو ربما صفوف في الجامعة أو المراكز الصحية.

### التدريب الذاتي

التدريب الذاتي عملية تتضمن ترديد العبارات نفسها مراراً وتكراراً مع التركيز على مشاعر الثقل والدفء. بالإيحاء تسترخي العضلات «الثقيلة» ويحصل الجسد «الدافئ» على دورة دموية أفضل.

ابدأ بالتفكير بأن «ذراعي الأيمن ثقيل»، وكرر العبارة عدة مرات. ثم انتقل إلى أجزاء أخرى من جسمك وبعد ذلك تابع مع عبارة «ذراعي دافئان»، «ساقاي دافئان»، «جسمي كله دافئ».

في تجربة أجريت سنة 1968 قام الدكتور ما يكل كان، الذي كان وقتها في جامعة يال، والدكتور بروس بيكر من جامعة هارفارد، والدكتور جاي ويس من جامعة روكفلر، بتدريس 16 طالباً جامعياً يعانون من الأرق تطبيق التدريب المتولد ذاتياً. ولدى انتهاء التجربة، كان الطلاب قد اختصروا الوقت الذي يحتاجونه كي يستغرقوا في النوم من 52 دقيقة إلى 22 دقيقة. هذه النتائج جاراها في سنة 1974 الدكتور ريتشادر بوتزين في جامعة نورثويسترن في

شيكاجو، الذي وجد أن الممارسة اليومية سواء للاسترخاء المتنامي أو للتدريب الذاتي على مدى أشهر أدى إلى تحسن بقدر 50 بالمائة في الاستغراق في النوم.

ومثل التأمل، فإن أفضل طريقة للتدريب المتولد ذاتياً هي أن تتعلم على يد معلم كفاء على مدى جلسات عديدة وصولاً إلى التأثير الأمثل.

### الاسترخاء المتنامي

عندما تتوتر عضلة بضعة ثوان فإنها تميل بشكل طبيعي إلى الاسترخاء. والاسترخاء المتنامي يعتمد على هذه الحقيقة. عليك بشد مجموعات مختلفة من العضلات في الجسم ثم إطلاقها لتشعر بإحساس استرخاء العضلة. فيما بعد ستصبح قادراً على استعادة الشعور بالاسترخاء دون أن تشد عضلاتك قبله.

وبإمكانك أن تختبر مدى استفادتك من الاسترخاء المتنامي إذا جلست في مقعد مريح أو استلقيت على سريرك، ركز اهتمامك على يدك اليمنى. شد قبضتها بقدر ما تستطيع من القوة، حتى تصبح براجمها بيضاء، شد بقوة وأبقها مشدودة 5 أو 6 ثوان. راقب اليد لمدة 20 إلى 30 ثانية. ثم كرر التمرين. اجمع قبضتك ثانية. بشدة! إلى أن تبيض براجمها! بعد حوالي 6 ثوان، أطلقها. راقب يدك ثانية وهي تسترخي. دعها تقوم بما تقوم به الآن أكثر فأكثر. ثم قارن يدك اليمنى، وهي الآن مسترخية تماماً، بيدك اليسرى، وهي

في حالتها الطبيعية. هل تلاحظ أي فرق؟ ذلك هو الفرق بين حالتك العادية وحالتك وأنت في استرخاء عميق.

إذا شعرت بفارق محسوس بين يديك الاثنتين عندما تسترخي في المرة الثانية فأنت مرشح قوي للتدريب على الاسترخاء المتنامي. ستتعلم في الأساس كيف تشغل مجموعات العضلات المختلفة في جسمك، فتشد وترخي كل مجموعة مرتين وتلاحظها وهي تسترخي. بإمكانك أن تجرب ذلك بمفردك. بعد اليد اليمنى اقبض وارخ الذراع الأيمن، ثم اليد اليسرى والذراع الأيسر. ثم انتقل إلى وجهك، شد وارخ عضلات جبهتك وحول عينيك. ثم الخدين، والشفتين وعضلات الرقبة والكتفين، ثم عضلات البطن والإليتين، والفخذين والربلتين، القدمين (بالنسبة للقدمين شد الأصابع إلى الأعلى وباعد بينها، لأن شدها إلى الأسفل وتوتيرها قد يؤدي إلى تشنجات).

لا تستعجل. خذ وقتك كله. شد العضلات عدة ثوان وراقب كل استرخاء لمدة 20 إلى 30 ثانية.

إذا أدى شد أي عضلة إلى شعور بالألم أو التشنج، قم بالتمارين مرة أخرى ولكن بهدوء أكثر. المهم هو أن تلاحظ الشعور الذي يتغلغل بكل مجموعة عضلية بعد أن تجعلها تسترخي.

مارس الاسترخاء المتنامي في الأسبوع الأول والثاني في فترة متأخرة من بعد الظهر أو بداية المساء، وليس في وقت نومك. وكن على استعداد للأحاسيس غير العادية التي ربما تنتابك مع

التنفس البطني من ثقل وخفة ودفء، وإحساس بالتحليق وبأن هناك فراشات في معدتك. كما أن المرء عندما يسترخي بعمق فإن الجسم يرتعش أو ينتفض بقوة. لا بأس، في بعض الأحيان تتدفق جميع أنواع المشاعر في ذهنك. وربما تفيض عينك بالدموع، أو تشعر بحماسة شديدة أو مجرد أنك ثقيل ومتيبس. دع هذه الأحاسيس تغسلك دون أن تدعها تطير باسترخائك. وإذ تتابع الاسترخاء تختفي هذه المشاعر عادة. وإذا لم تفعل ربما يجدر بك أن تحدث عنها أخصائياً لأنها قد تكون مؤشرات مهمة عن سبب صعوبة الاسترخاء بالنسبة إليك.

وعندما تتقن هذا الأسلوب تماماً أختصر مرحلة الشد. وقم باتصال عقلي مع كل مجموعة عضلية ودع العضلات تشهد الدرجة نفسها من الاسترخاء التي تشعر بها بشكل طبيعي عادة بعد الشد. وهذه هي الطريقة المثلى لاستخدام هذه الأسلوب كمحرض للنوم.

### البرمجة اللغوية العصبية

البرمجة اللغوية العصبية أسلوب جديد نسبياً لم يختبر سريراً بعد من قبل العاملين في اختصاص النوم. وهو نوع جديد من صورة تعكس لغة الجسم. فأنت إذا تضع جسمك ضمن أحاسيس ومشاعر ومواقف الخبرة الناجحة السابقة إنما أنت تبرمج عقلك لأن يكون قادراً على تكرار تلك الخبرة. يبدو الأمر معقداً ولكن بمجرد إتقان تلك الخبرة يجد كثير من الناس أنها أداة قوية وفاعلة.

لمساعدتك على نوم أفضل تعمل البرمجة اللغوية العصبية

بالطريقة التالية: عندما تضطجع في سريرك تذكر مرة نمت فيها بسهولة. تذكر مرة محددة وعد بخيالك إلى ذلك الوقت وعش التجربة ثانية. هل ترى صورة ما؟ ما الوضع الذي كنت تتخذه؟ هل كنت تسمع شيئاً ما؟ هل كنت تفكر في شيء محدد؟ هل كان لديك إحساس أو شعور ما؟ بمجرد أن تستعيد الوضع الذي جعلك تنام جيداً فيما قبل، بإمكانك أن تستعمل الكلمات، والصور والمشاعر نفسها في أي وقت لتساعدك على اتخاذ وضع النوم.

obeikandi.com

## الفهرس

- أبي العزيز 179  
الأثار الجانبية للأدوية 184  
آثار الماريغوانا 145  
آرثر = سبايلمان  
الأفة الموسمية 157  
آلام الرأس المرتبطة بالنوم 226  
آلام الظهر 31  
آلان بو (إدغار) 208  
آلان = ستانكارد (الدكتور)  
آلتون (بليك) 233  
ألدريتش (مايكل الدكتور) 181  
آمال غير واقعية في النوم 75  
الابتعاد عن الكافيين 152  
ابتعد عن الكحول 29  
الإبداع 67  
الأبرونية 118  
ابذل جهدك 99  
أبقى ذهنك مفتوحاً 74  
اتباع برنامج تمارين رياضية 205
- اتبع برنامجاً منتظماً 70  
اترك الطقوس تخدمك 69  
الاتصالات الهاتفية 20، 25  
إتمام عمل في وقت محدد 88  
الإثارة 195  
الإجازة 83، 99، 100  
الإجازة السنوية 53  
إجبار النفس على النوم 45  
الأحاح 227  
أحب أن أجربه 95  
الإحباط 48، 60، 68، 98، 134، 242  
الإحباط المتفاقم 134  
الإحباط والأرق 62  
احتجاز اللسان 193  
احتفظ ببطاقة قرب سريرك 94  
أحداث اليوم 18  
الإحساس بالاختناق 91  
الإحساس بالتحليق 256  
إحساسك بالكآبة 79

- أحسب القيمة الغذائية 104  
الأحلام 145، 146، 195، 198، 216  
الأحلام الكثيفة 145  
الأحماض الأحادية 110  
اختارت أفضل ليلتين 20  
الاختبارات النفسية 208، 211  
اختبر أحاسيسك الداخلية 21  
اختر وقتاً محدداً للانقطاع 174  
الاختلاجات 201  
الاختناق 176، 185، 227  
الاختناق الانسدادي 185  
الاختناق المركزي 185  
اختناق النوم الانسدادي 185  
الأخطاء 99  
إخفاء الساعة 71  
الأدرينالين 84، 88  
إدغار = آلان بو  
الإدمان 178، 205  
الإدمان على الكحول 29  
إدمان الكحول والمخدرات 144  
إدمان الوالدين على الخمر 57  
الأدوات اللازمة لتحسين النوم 12  
الأدوية 143  
أدوية الحمية 143  
أدوية السرطان 143  
الأدوية المضادة للكآبة 143  
الأدوية المنومة 53، 117، 205  
إديسون 67  
إذا احتجت مزيداً من المساعدة 149  
إذا أعطيت الرجل سمكة تشبعه يوماً . . . 12  
إذا أغلقت في وجهك باب اتجه نحو آخر 99  
إذا لم تستطع النوم غادر سريرك 85  
اذهب إلى السينما 98  
اذهب إلى فيلم مضحك 99  
ارتجاج عضلي ليلي 200  
الإرتعاش 28  
ارتعاش الجفنين 91  
ارتفاع ضغط الدم 104، 189  
أرح ذهرك وجسمك 91  
أرخ عضلاتك 92  
الأرق (الأرقون) 10، 41، 63، 102، 119،  
152، 197، 200، 212، 222، 242،  
253  
الأرق الابتدائي (الأولي) 56، 58، 70، 82،  
151، 152، 153، 154  
أرق بداية الطفولة 151  
الأرق الحاد 34  
الأرق الدائم والبلادة 142  
أرق العمل بالواردية 159  
الأرق في السرير 63  
الأرق كالألم 13  
أرق ليلة الأحد 134  
الأرق المرتد 168  
الأرق المكيف 61  
الأرق 61

- الأرق والطعام 107  
 أرقص 98  
 الإرهاق 39، 99، 120، 180  
 الإرهاق الشديد 120  
 أزرين (ناتان) الدكتور 219  
 أسأل نفسك هل أنا متوتر؟ 92  
 أساليب الاسترخاء 84  
 استبيان تحليل تاريخ النوم 38  
 استبيان حول عادات النوم 44  
 استبيان القلق 83  
 استبيان المعتقدات والمواقف 46  
 استبيان نمط الحياة 101  
 استبيان يساعدك في معرفة سبب نومك المزعج 37  
 الاستجابة للوضع 89  
 استخدام الحبوب المنومة حين الحاجة 175  
 استخدام مؤقت النوم 77  
 استدرار العطف 68  
 الاسترجاعات قبل الاستغراق في النوم 207  
 استرخ قبل أن تذهب إلى النوم 71  
 الاسترخاء 19، 20، 21، 46، 50، 68، 70، 83، 84، 86، 87، 91، 96، 98، 100، 118، 124، 146، 171، 173، 175، 241، 242، 246، 247، 250، 252  
 الاسترخاء ألياً 242  
 الاسترخاء بالتغذية المرتدة الحيوية 215
- الاسترخاء بالقوة 85  
 استرخاء العضلات 249  
 الاسترخاء في المساء 19  
 الاسترخاء المتنامي 254، 255  
 الاسترخاء والمتعة 161  
 الاسترخاء وقت النوم 239  
 الاسترخاء يحتاج إلى تعلم وممارسة 83  
 استروجين 112  
 الاستشارة 236  
 الاستغراق في النوم 21، 23، 56، 138، 254  
 استغن عن الكحول 29  
 الاستلقاء 65، 67  
 الاستماع إلى الموسيقى 66  
 الاستمتاع بالحياة 47  
 استمتع بصحبة أفراد أسرته 98  
 الاستمرار 13، 126  
 استمرار الأرق 149  
 استنشق الهواء بعمق 92  
 استئصال اللوزتين 232  
 الاستيقاظ 54، 71  
 الاستيقاظ في الهجيع 106  
 الاستيقاظ في وقت محدد 65  
 الاستيقاظ في الوقت نفسه (المعتاد) 64، 133، 135  
 الاستيقاظ مبكراً 56، 79، 135  
 الاستيقاظ المتكرر 56، 110

- الأسرة 53  
 أسرة ب كومبلكس 111  
 الاسفنجة 245  
 الإسقوتلارية 118  
 أسلوب الحياة 33  
 الإسهال 28  
 أسوأ عادات النوم 60  
 أشكال الأرق متعددة 15  
 إصابات الأذن 142  
 الإصابة الدرقية 213  
 أصحاب النوم غير المريح 68  
 الأصبغة الحمراء والصفراء 107  
 الأصحاء عادة ينامون بشكل أفضل 104  
 الأصدقاء 82  
 الإصرار على النوم 60  
 اصطكاك الأسنان 90  
 الأصوات العالية 32  
 الأصوات المشتتة 97  
 الإضاءة 32  
 اضبط ساعة المنبه 62، 71  
 اضحك يضحك لك العالم 230  
 الاضطراب 50، 206  
 اضطراب الحركة المتواترة 229  
 اضطراب الساقين 153  
 الاضطراب السلوكي للنوم بحركة العين  
 السريعة 228  
 اضطراب الطعام المرتبط بالنوم 222، 223  
 اضطراب شدة عقب الإصابة 213  
 الاضطراب المؤثر الموسمي 163  
 اضطراب التعاس النهاري المفرط 180  
 الاضطراب النفسي 218  
 اضطرابات الآفة الموسمية 157  
 اضطرابات النوم 42، 179، 223  
 الأطفال حديثو الولادة 130  
 الاعتراف بالآخرين 98  
 الاعتناء بمظهرك 49  
 أعراض التيبس 235  
 أعشاب سانت جون 118  
 الأعشاب المهددة 118  
 الأعصاب الثمباتية (الودية) 252  
 أعط الاختيار بعض الوقت 21  
 أعط نفسك دقيقة 90  
 أعط نفسك وقتاً للاسترخاء 69  
 أعط نفسك يوم راحة من التمارين 126  
 أعمال البستنة المجهدة 98  
 الأعمال الخيرية 100  
 الأعمال المنزلية 50  
 الإعياء 120، 127  
 الأغذية المبهرة 107  
 الأغذية المحضرة 104  
 الأغشية المخاطية 230  
 الإغفاء 131، 181  
 الأفكار الجيدة 21  
 أفكار كئيبة 45

- الأفكار المسبقة 46  
أقرأ كتاباً مضحكاً 99  
أقلع عن التدخين 30  
اكتب رسالة إلى أسرتك 103  
اكتساب السيطرة 92  
اكتشاف الشدة 90  
الاكتئاب 118، 119  
الأكل 103، 106  
الأكل أثناء الليل 108، 109، 222، 223  
الأكل بدون وعي 109  
اكتليل الجبل 118  
أكون في حال أفضل لو أنني أستطيع النوم بشكل أفضل 79  
الألبان 107  
الالتزام بقوانين النوم الجيد 152  
العب التنس 98  
العب الغولف 98  
العب مع ابنك 98  
التهاب القصبات 141  
الالتهاب الليفي 234، 236، 237  
التهابات المجاري البولية 142  
التهاب المعدة والمريء 228  
التهاب المفاصل (الريثاني) 32، 55، 236  
الالتواء 248  
ألعاب ذهنية 85، 245  
ألفا - دلتا 234  
الألم 74، 177، 236، 255
- ألم الأسنان 141  
ألم الظهر 55  
ألم العضلات 84، 233  
الألم عند التبول 221  
ألم المعدة 28  
ألم مغصي 142  
الألمنيوم 113  
الألياف 105  
ام آي = بوتيز (الدكتور)  
الأم المدمنة على الحبوب المنومة 170  
إمالة الرأس 239  
الأمان 51، 100  
امتنع عن التخريب 98  
أمراض تبولن الدم الحاد 203  
الإمساك المؤقت 66  
الأفيتامين 56  
امنح نفسك الوقت 29  
أمواج التذبذبات الصوتية 232  
الأمور المتعثرة 49  
الأمور المعيشية 94  
الاميرامين 221  
الأمينوفيلين 143  
الانتقادات 20  
الانتحار 119  
الانتظار 96  
الانتعاش 203  
انتفاخ الرئة 142

- انتفاض الجسم 201  
 انتفاض الساقين 150  
 الانتفاضات التي ترافق بداية النوم 201  
 انخفاض ضغط الدم 28  
 انخفاض مستوى السكري في الدم 109  
 الأندورفين 122  
 الانزعاج 49، 235  
 الانسجام الداخلي 253  
 انسى نفسك في الاسترخاء 98  
 الانشراح 122  
 انضم إلى جماعات جديدة 99  
 أنطوني = بورجيس  
 انظر دائماً بالمنظار الصحيح 89  
 الانفصال 67  
 الانقباض 48  
 انقص وزنك 225  
 الانقطاع عن النيكوتين 30  
 انقطاع النفس الانسدادي 188، 189  
 انقطاع (النفس) التنفس أثناء النوم 29، 42،  
 178، 183، 185، 187، 188، 225،  
 231، 233  
 انقطاع النفس لدى الأطفال 189  
 الإنكار 88  
 إنكلترا 162  
 أنكولي - إزرائيل (سونيا) 188  
 الإنهاك 113  
 انهيار عصبي 46  
 أنواع وطبيعة الأرق 33  
 الأنيمية المنجلية الخلايا 218  
 الاهتزاز 230  
 أهلاً بكم إلى البرنامج 10  
 أوائل العشرينات 206  
 أوروبية 118  
 الأوعية القلبية 117  
 الأوكسجين 190  
 الأوكسجين في الدم 188  
 أولين (باك) (السيد) 194، 195  
 أي نوع من المشهدين أنت؟ 33  
 أياك أن تعطي حيوياً منومة لطفل 178  
 إياك ومحاولة النوم 66، 71  
 إياك ومعاقة طفل يببول في الفراش أو  
 السخرية منه 219  
 ايرنست = هارتماون (الدكتور)  
 الأيروبيك 203، 236  
 الأيض 28، 203  
 الإيفيدرين 56  
 الإيقاع المزعج ربما يسبب لك الأرق 130  
 الإيقاع المنتظم 133  
 الإيقاعات اليوماوية 130، 134  
 إيلافيل 144، 153  
 الإيتوزيتول 111  
 البابونج 118  
 الباربيتورات 167

- الباراسومينا 207  
 باركنسون 204 ، 228  
 باك = أولين  
 البدانة 104  
 بذل الجهد للنوم 63  
 البروتين 106  
 البروجيسترون 188 ، 193  
 بروس = بيكر (الدكتور)  
 البروستات 221  
 البرمجة اللغوية العصبية 256  
 برنامج غذائي جيد 101  
 البساطة 14  
 البسكويت 105  
 البطاطا 105  
 بطاقات الفهارس 92 ، 94  
 البكاء 49  
 البلعوم 230  
 بلبل السرير 142  
 بليك = آلتون  
 البهارات 225  
 البوتاسيوم 112 ، 218  
 بوتزين (ريتشارد (الدكتور)) 253  
 بوتيز (أم آي (الدكتور)) 206  
 بورجيس (أنطوني) 230  
 بوسطن 251  
 البوظة 105  
 بول = غلوفينسكي
- بول الفراش = التبول في الفراش  
 بياض البيض 107  
 بيتر = هوري (الدكتور)  
 البيركودان 205  
 بيرة 53  
 بيكر (بروس (الدكتور)) 253  
 بيل = ويلز (السيدة)  
 التآكل الداخلي 80  
 تأثير الحرارة 123  
 تأثير النشاط 124  
 التاجية 117  
 التاغاميت 170  
 التأمل 86 ، 252 ، 254  
 التأمل المتسامي 252  
 التأمل والتفكير 97  
 التأمين 119  
 تبرمج العقل 256  
 التبسم 91 ، 92  
 تبسم بوجهك كله 92  
 ابتسم كثيراً 80  
 التبعات 73  
 التبعات السلبية للنوم المزعج 47  
 التبول بكثرة 221  
 التبول في الفراش 40 ، 150 ، 190 ، 207 ،  
 218  
 التبول المتكرر 28 ، 221

- تدوين الحل 93  
 التذكر الانتقائي 75  
 الترفيه 102  
 الترقية في العمل 43، 81  
 التركيز 96، 244  
 التركيز الداخلي 252  
 الترنح 169  
 التروية المحيطية 206  
 الترييتوفان 110، 115  
 التريض 98، 120، 123  
 ترين (مارك) 210  
 التزلج 126  
 تسابق الأفكار 92  
 التسمم بغاز أول أكسيد الكربون 142  
 التسمم بمعادن سامة 142  
 تشارلز = دافاريس  
 تشارلوتسفيل 233  
 التشخير = التشخير  
 التشخير بصوت عال 40  
 التشنج (التشنجات) 199، 200، 201، 228، 255  
 تشنج الحنجرة المرتبط بالنوم 227  
 تشنج الرقبة 31، 90  
 تشنج مستنزف القوة 202  
 تشنجات الساق 202  
 تصرف آلي 196  
 التصلب 124  
 التتراهايد روكانابنول 145  
 التحدث أثناء النوم 215  
 التحرش 57  
 التحرش الجسدي 58  
 التحسس 31، 74، 141، 170  
 التحسس النفسي 107  
 التحسس الدوائي 176  
 التحسس الغذائي 107  
 تحسين النوم 77  
 التحفز 52  
 التحليل 241، 246  
 تحليل الأرق 44  
 تحليل تاريخ النوم 37  
 تخفيف التوتر 91  
 تخفيف الشدة 89  
 تخلخل العظام 112  
 التخلص من عادة الحبوب المنومة 173  
 التخمين 10  
 تخيل صوراً 246  
 التداعي الكامل 195  
 التدخين 27، 30، 52، 88، 110، 163، 191، 221، 232  
 التدخين بكثرة 91  
 التدريب الذاتي 86، 253، 254  
 التدليك 217، 240  
 تدليك الرأس الذاتي 240  
 تدليك عضلات الظهر 70

- التغلب على الأرق 141
- التغير الإيجابي 64
- التغيرات السلوكية والسيكولوجية 129
- التغيرات الطبيعية 247
- التغيرات الهرمونية 146
- التفرج على التلفزيون 60
- تفقد الوقت بقلق 45
- التفكير 67، 68، 253
- التفهم 237
- التقاعد من العمل 103، 147
- التقدم في العمر 28، 74
- التقطيب 91
- التقلبات الهرمونية 142
- تقلق نومك 43
- التكنيك 242
- تكنيك بوتزين 61
- التكيف ضد غرفة النوم 60
- التكيف مع الأرق 34، 59، 82
- التكيف مع توقيت المكان 162
- التكيف مع الشدة 95
- التكيف مع عرض التعب المزمن 237
- التلفزيون 62
- تمارين الاسترخاء 85
- تمارين إيروبيك 123
- تمارين التمدد والاسترخاء 122
- التمارين الرياضية 236، 237
- التمارين العنيفة 236
- تصلب الأنسجة المتعدد 142
- التصلب في العمود الفقري 90
- التصميم 13
- تطوع لحل بعض المشاكل 99
- التعاطف 237
- التعامل مع الأرق بالمرح 67
- التعامل مع الشدة 100
- التعامل مع الشدة أثناء النهار 88
- التعامل مع الشدة وقت النوم 84
- التعاون 98
- التعب 104، 146، 163، 180، 233
- التعب أثناء النهار 57
- التعب بلا سبب 49، 51
- التعب المزمن المستمر 113، 237
- التعرض للرصاس 142
- التعرض للشمس 138
- التعرف على التوتر 83
- تعرق الأيدي 90
- التعرق الليلي 213
- تعلم الضحك 99
- تعلم كيف تقول لا للأمور التي لا تريد القيام بها 96
- التعمق في معرفة الذين 97
- التعود بسرعة 205
- التغذية 113
- التغذية الاسترجاعية الحيوية 85، 86، 222،
- 247، 248، 250، 251

- 89 التهويل  
 32 التهوية  
 138 التهيج الزائد  
 تهيؤات منومة 195  
 التوازن 102  
 التوازن في حياتك 102  
 التواصل مع الآخرين 99  
 التواصل مع أسرتك 161  
 التوبيخ 220  
 التوتستر 28، 29، 46، 50، 51، 69، 83،  
 88، 95، 98، 100، 104، 105، 113،  
 215، 241، 244، 249، 252، 253  
 التوتر الخفي 90  
 توتر الساقين 183  
 التوتر الشديد والتحفز 86  
 التوتر (العضلي) العضلات 83، 85، 230،  
 247، 248، 249، 251  
 التوتر النفسي 83  
 التوتر والشدة 79  
 التوجس ورد الفعل 90  
 تورنتو 234  
 التوعك 236  
 التوعك المزمن 234  
 التوفوانيل 215  
 التوقف عن التدخين 30  
 التوقف عن شرب الكحول 30  
 توقف النفس أثناء النوم 193  
 توين (مارك) 67
- 220 تمارين قطع الغيار  
 85 التمارين المريحة  
 120 التمارين المنتظمة  
 85 التمدد  
 240 تمدد الجذع  
 240 تمدد الجسم كله  
 241 تمدد الظهر  
 239 التمدد الليلية  
 120 تمرين العضلات  
 202 التململ  
 206 تمللم الساق  
 98 التنافس والغضب  
 35 تناقص الرياضة  
 105 تناول أغذية متنوعة  
 تناول وجبتك قبل ساعتين من وقت النوم  
 106  
 126 التنس  
 117 تنظيم النوم  
 التنفس البطني 85، 241، 243، 245، 249،  
 256  
 91 التنفس بعمق  
 193 التنفس الشديد أثناء النوم  
 91 التنفس القصير  
 245، 91 التنهد  
 99 التنوع  
 215، 209 التنويم المغناطيسي  
 97 تهدئة الإحساس

- الجبري 98، 119، 236  
 جماعات الدعم 194، 199  
 الجمدة 196، 216  
 جمع أصابع القدمين 90  
 جمعية أمراض القلب الأمريكية 104  
 الجمعية الأمريكية للأمراض الصدرية 188  
 جمعية السرطان الأمريكية 104  
 الجنس قبل النوم 70  
 الجنون 213  
 جهاز تخطيط الدماغ إي. إي. جي . 17  
 جهاز تكييف الهواء 32  
 الجهاز العصبي الثمباني 84، 111  
 جهاز اليقظة 83  
 جوان = هاكسلي  
 الجوع الليلي 108  
 الجيت لاغ، وكيف تتفاداه 157، 158،  
 161، 162  
 جيري = كيرن  
 حاجتك من النوم 42  
 الحاد 150  
 حالات صحية لا يستطيع طبيبك أن يراها  
 128  
 حاول ألا تدخل في نقاش عندما يقترب وقت  
 النوم 69  
 حاول القيلولة القصيرة 70  
 الحب أكثر تأثيراً 220  
 الحبق الترنجاني 118  
 التيقظ بدل النوم 61  
 التيقظ الثمباني (الودي) 83  
 الثقل 241، 256  
 الثقة بالنفس 209، 220  
 ثلاث خطوات على كل من يعاني من النوم  
 اتخاذها 27  
 الثوم 107  
 ثياب النوم 31  
 جاكسون 182  
 جامعة روكفلر 253  
 جامعة فيرجينيا 233  
 جامعة ميتشيغان 181  
 جامعة الميسيسيبي في جاكسون 182  
 جامعة نورثويسترن 253  
 جامعة نوبا في فورت لاودرديل 219  
 جامعة هارفارد 253  
 جامعة يال 253  
 جاي = ويس (الدكتور)  
 جبال كولومبيا البريطانية 127  
 الجين 115  
 جدول اختبار الفرضية 18، 24، 26  
 جدول الاسترخاء 86  
 جدول فرضية المحرض 19، 23، 25  
 الجدلية دائماً 53  
 جذر الجنطيانا 118

- الحبوب 105  
 الحبوب العشبية 119  
 الحبوب غير المحلاة 105  
 حبوب لتحديد النسل 110  
 الحبوب المنومة 13، 30، 76، 144، 152،  
 167، 169، 173، 177، 232  
 الحبوب المنومة قد تسبب ارتداد الأرق 168  
 الحبوب المنومة قد تسبب التعدد 168  
 الحبوب المنومة لا تعمل سوى لفترة قصيرة  
 167  
 الحبوب المنومة مع الكحول خليط قاتل 171  
 حتى النوم لا أستطيعه 67  
 حدث مسرع 35  
 الحدث مع الزوج 25  
 حدث مقلق 35  
 حدة الكتابة 117  
 الحديد 110، 113، 206  
 حذف القمح 232  
 حرارة الأصابع 249  
 حرارة الجسم 123  
 حرارة الجلد 247  
 حركات الأطراف المتواترة 199، 201،  
 205، 230  
 حركات سناق متواترة ب آل أم 43  
 حركات العين السريعة 213، 226، 229،  
 233، 234  
 الحركات المتواترة للساقين والذراعين 199  
 حركات مفاجئة 91  
 حركة أطراف دورية بي . آل . أم . 148  
 الحريرات 120  
 الحزن 48، 175  
 الحساسية 55، 104، 238  
 حصور العين 91  
 الحشرات 202  
 الحشوات الليفية 31  
 حشيشة الدينار 118  
 الحفاظ على وقت ثابت للنوم 70  
 حكم العادة 209  
 الحكمة 142  
 الحل الأمثل 94  
 حلول الأرق الأولي 151  
 حلول للنوم غير المريح 52، 59، 73،  
 101، 141  
 الحلويات 105  
 الحليب 107  
 حليب البقر 107  
 الحمام الدافئ 69  
 الحمام الساخن قبل النوم 206  
 حمام الصباح 69  
 حمض الباتوثينك 111  
 الحمل 142، 146، 170، 78، ب  
 الحموضة 107، 225  
 حمى القش 231  
 حوار ودي مع الرئيس 98  
 الحياة 96

- الحياة الاجتماعية 175  
 الحياة قصيرة جداً 89  
 الحيوانات الأليفة 31  
 الحيوية 46  
 الحيوية والنشاط 64
- خائف كمية الكافيين 28  
 خائف من تناول الدهون 105  
 خائف وزنك 191  
 الخفة 241  
 الخلل 237  
 الخلل البيوكيميائي في الدماغ 152  
 الخلل الغذائي 108  
 الخلل في التوازن الكيميائي 74، 142  
 الخلل الموسمي المؤثر 137  
 خليط موجات ألفا - دلتا 236  
 الخمج الدرقي 13ف  
 الخميرة 107  
 الخوف 60، 98  
 الخوف عندما تستعد للذهاب إلى سريرك 44  
 الخوف من الموت 212  
 الخيار (خضرة) 107  
 الخيار (الخيارات) 89، 95
- داء باركنسون 142  
 داء السكري 104  
 دارتماوث 186، 190، 212، 250  
 دافاريس (تشارلز) 212  
 دافيد = هوكينز (الدكتور)  
 دانييل = كريبيكي (الدكتور)  
 الدجاج 106  
 الدخلاء 160  
 الدراسة الإحصائية 56
- خائب الأمل 48  
 خبراء التغذية 103  
 خبراء النوم 65  
 الخبز الأبيض 105  
 خبز القمح الكامل 105  
 خبيء ساعة غرفة النوم 71  
 الخجل 11  
 خذ قسطاً من الراحة 98  
 خذ ليالي أرقك بخفة 71  
 خذ ما تستطيع أخذه 45  
 خذ نفساً عميقاً 97  
 الخرف 147  
 خصص قوائم للمشتريات 96  
 خصص وقتاً لأسرتك وأصدقائك 161  
 الخضار 104، 105  
 الخضار الورقية 115  
 الخطأ ليس خطأي 68  
 خطر التعود على حبة المنوم 176  
 خطط للأشياء 96  
 خطوات الاسترخاء 83  
 خفض وقت النوم 63

- الذعر الشديد 212
- الذعر المرتبط بالنوم 212
- الذنب 99
- الذهن 244
- الرابطة الأمريكية لاضطرابات النوم 194
- الراحة 88، 98، 101
- الربو 141، 143
- ربط السرير بالنوم 62
- الرشح 231
- الرضا حيال ما حولك 48
- الرضع 107
- الرطوبة 231
- الرعاية المفرطة 208
- الرعب الليلي 40
- رعب النوم 209، 211، 213، 214، 228
- الرفاهية 100
- رفع الرأس 240
- الرقص 98، 126، 237
- ركوب الدراجة 121، 126، 237
- روتشستر 12، 17
- روح الدعابة والمرح 99
- الروح المعنوية 126
- روز = ويلينغتون
- روضة الأطفال 56
- روفوغ (هوارد آر. (الدكتور)) 182
- الرياضة (الرياضيون) 20، 25، 67، 86،
- درجة الحرارة 31
- دع عضلاتك تسترخي 91
- دعم زوجك 161
- الدعم العاطفي 220
- الدفء 253
- دفتر العمل 9، 10
- دقات القلب المتسرعة 91
- دلتسا 119، 209، 211، 212، 214، 216، 226، 236
- الدم مع البول 221
- الدماغ الكهربائية 224
- الدمية المهلهلة 239
- دندن لحناً 97
- الدهن (الدهون) 105، 106
- الدواجن 105
- دوام الليل 158
- الدوبامين 145
- الدوخة 28
- الدودة الدبوسية 218
- دورات النوم واليقظة 129
- دوران الرأس 239
- الدورة الدموية 120، 201، 249
- الدورة الشهرية 207
- دولي = وايدر (الدكتور)
- ديزيريل 153
- الدين 93، 97
- الدين 92
- الذرة 107

- الساعة النورولوجية 131، 164  
 السائقان في حركة دائمة 90  
 سان دييغو 188، 201  
 سانت (جون) 97  
 السباحة 98، 121، 126، 203، 236  
 سبيلمان (الدكتور) 34، 65  
 ستانفورد 197  
 ستانكارد (آلان (الدكتور)) 223  
 الستائر 32  
 السجائر 53  
 سجل صياغة الفرضية 17  
 سخر الرياضة لخدمة نومك 119  
 سخر نظامك الغذائي لصالح نومك 103  
 السخرية 183  
 سر بسرعة أبطأ 97  
 السرطان 104، 105، 142  
 سرطان الدم 251  
 سرعة التهييج 206  
 السعادة 89  
 السكر 109  
 سكر العنب 107  
 السكري 104، 105، 203، 218  
 السكينة 253  
 السل 213  
 السلامة 70  
 سلس البول 218، 210، 224  
 سلس البول الليلي 221، 224
- 101، 119، 121، 123، 124، 161،  
 175، 203، 232، 235، 236  
 الرياضة تخفف التوتر 98  
 الرياضة العنيفة 53  
 الرياضة في الصباح الباكر 120  
 الرياضة قبل العشاء 25  
 الرياضة الكافية 152  
 الرياضة المجدية 126  
 الرياضة المنتظمة 122  
 ريتالين 155  
 ريتشارد = بوتزين (الدكتور)
- الزحار 142  
 الزفير 243، 244  
 الزكام 55  
 الزن 252  
 الزنك 110، 113  
 الزهورات 118  
 زهرة الآلام 118  
 زهرة الربيع 118  
 زيارة أحد الأصدقاء 98  
 زيت الذرة 107
- ساعة التراكم والتداعي 132  
 ساعة الجسم 54، 130، 136، 137  
 ساعة الشباب أبطأ 162  
 ساعة العقل الداخلية 136

- السلطة 105  
 السمك 105، 106  
 سن اليأس 74، 188، 213، 231  
 السنّة 181، 183، 194، 196، 198  
 السهر 64، 134، 161  
 السهر الطويل 227  
 سوء تحديد سبب أرقك 74  
 سوء تقدير الذات 88  
 سوء الهضم 55، 107  
 السوداوية 48  
 السوربيتول 107  
 سونيا = أنكولي . إزرائيل  
 السير أثناء النوم 40  
 السير الحثيث 126  
 السير الوئيد 126  
 السيروتونين الكيميائي 115، 164  
 السيطرة 92، 100  
 السيطرة على العقل 47  
 السيكلوجية 74  
 سيناريو أسوأ ما يمكن 95  
 السينما 98  
 سينيميت 204  
 سبيء 48  
 شاهد برامج التلفزيون المهمة 96  
 الشاي 53، 152، 203، 205  
 شبكة السنة 199  
 الشحوم 107  
 شخّر تنم لوحذك 230  
 الشخير (التشخر) 31، 178، 183، 190،  
 193، 194، 207، 230، 231  
 الشخير القوي 30  
 شد عضلات الجبهة 90  
 الشدة 48، 50، 88، 89، 92، 97، 110،  
 248  
 شدة الأرق 34  
 الشدة الذهنية 85  
 الشدة الفائقة 215  
 الشدة في العمل أو مع الزوج 79  
 الشدة الكبيرة 100  
 الشدة والتوتر 100  
 الشدة والتوتر في البيت 220  
 الشدة والمشاكل النفسية 33  
 الشدة وقت النوم 84  
 شراب الذرة 107  
 شراب السعال 143  
 الشراشف 31  
 شرب الشاي 25، 53  
 شرب الكحول 29  
 الشعور بالاستياء 119  
 الشعور بالسلام 97  
 الشعور بعدم الأمان في البيت 57  
 الشقيقة الاشتدادية المزمنة 225، 226  
 شلل العضلات 216

- شلل النوم، 195، 196، 216  
 الشمرة 118  
 الشهيق 243، 244  
 الشهية 49، 207  
 الشوكولاته 107، 152، 205  
 شيرلي = لند (الدكتور)  
 الشؤون المعيشية 57  
 شيكاغو 162، 254  
 شينك (كارلوس (الطبيب)) 223  
 صادق شخصاً 103  
 الصبر 13  
 الصراع 28، 84، 197  
 الصراع الشديد 189  
 صداع الشقيقة 225  
 صداع صباح الأحد 227  
 الصداع الصباحي 225  
 الصداع العنقودي 180، 225، 226  
 الصداع المرتبط بالنوم 225  
 الصداع النصفي (الشقيقة) 226  
 الصرع المرتبط بالنوم 211، 224  
 الصرع 200، 215، 218  
 الصرع الليلي 215  
 صرير الأسنان أثناء النوم 222  
 صعوبة التركيز 52  
 صعوبة التنفس 150، 178  
 الصعوبة (الصعوبات) في النوم 47، 54،  
 77، 79  
 صفحة أبي العزيزة 179  
 صل في الصباح 69  
 صلاة المساء 69  
 الصلصات الدسمة 105  
 صوت حاد رفيع 90  
 الصوديوم أم . أس . جي . 107  
 ضبط ساعة الجسم 136  
 الضجة (الضجيج) 31، 32  
 الضحك 99، 195  
 الضحك كثيراً 80  
 الضحية 22  
 ضع مشاكلك جانباً 98  
 ضغط حركة السير 89  
 ضغط الدم 30، 105، 231، 247  
 الضغط في العمل 25، 52  
 الضغط المرتفع 143  
 الضوء 32  
 الضيق 47  
 ضيق التنفس أثناء النوم 228  
 الضيق والتوتر 105  
 الطاقات السلبية 99  
 الطاقة 120  
 طبخ الطعام البخار بدل قلبه 105  
 طبيعة الأرق 33  
 طرق استرخاء متقدمة 85، 247

- عرض التعب المزمن 237
- عرض الساق المتململة 43، 201
- عرض الغروب . . . 146
- عرض كلين ليفين 206
- عرض مقاومة مجرى الهواء العلوي 190
- عرض نفسك لضوء الشمس 163
- عرض النوم المتأخر 41
- الغرق البارد 84
- عسر القراءة 154
- العشاء الخفيف 106
- العصبية 28، 52، 164
- العضلات الثقيلة 253
- عضلة المصرة 220
- عطل الأدوية 204
- العطلة الأسبوعية 102
- عقائيل النوم 75، 197
- عقال الساقين 217، 218
- العقال الليلي 217
- العقل الفارغ 52
- علاج الأرق 177
- العلاج الذاتي 13
- العلاج بالضوء الساطع 133، 137
- العلاج الكيميائي 142
- العلاج النفسي 211، 223
- العلاقات الاجتماعية 81، 149
- علاقات مرضية 101
- العلاقات المهمة المتوترة 53
- طرق الاسترخاء وقت النوم 239
- الطريقة العلمية 14
- الطعام 107
- الطعام الجيد 104
- الطعام الصيني 107
- الطعام المتهم 108
- الطقوس 68
- الطلاق 89
- طلب المساعدة 95
- ظاهرة النوم الذي لا يقاوم 181
- العاجز عن اتخاذ قرارات مستقلة 49
- العادات السيئة 35، 74
- عادات النوم 33، 46، 60
- عادات النوم الغير مريحة 77
- عالج الموضوع بشكل واقعي 99
- عالم الأحلام 228
- عالم التجارة والعمال 99
- العجز عن النوم بالقدر الكافي 11
- العجلة 97
- العد 245
- عدم التفكير 247
- عدم تناول الكحول 27
- عدم الرضا 48
- عدم النوم 76
- عرض تأخر مرحلة النوم 135

- غلو فينسكي (بول) 34  
 الغلو كوز 109  
 الغمغمة 216  
 غير جدير بشيء 48  
 غير معقول ويصعب الاقتراب منه 20  
 فاتورة الهاتف 92  
 الفاصولياء 115  
 الفاليريان 118  
 الفاليوم 119، 211، 212، 215  
 الفراش أصبح ساحة معركة . . . 44  
 الفرشات 31  
 فرضية التحريض 20  
 فرط النشاط 154  
 فرط النعاس المرتبط بالطمث 207  
 فرنسا 198  
 فريديريغ (فريد (الدكتور)) 237  
 فريدمان (ماتيو) 212  
 الفستق 115  
 الفشل 10، 68، 97، 99، 119، 242  
 الفشل في العمل 80  
 الفطرة السليمة 91  
 فغر الرغامي وتخفيف الوزن 187  
 فقد الاهتمام بالآخرين 49  
 فقد الاهتمام بالجنس 50  
 فقدان حس المكان والزمان 150  
 فقدان السيطرة على النوم 76  
 علبة الضوء 138  
 العلي القدير 93  
 العمل 42، 101، 169  
 العمل ببطء 50  
 العمل الجاد 124  
 العمل الشاق 45  
 العمل العضلي 97  
 العمل في (المساء) الواردية الليلة 45، 157، 158  
 العمل من أجل نوم أفضل 12  
 عندما تدافع المرض 148  
 عندما يقلقك أمر تحدث عنه 97  
 عوامل ممرضة 35  
 عوامل وراثية 34  
 العيش بنشاط وحماسة 124  
 غاز الهيليوم 244  
 الغباء 183  
 الغشيان 28  
 الغدد الصمم 207  
 الغذاء الغني بالألياف 105  
 الغرب 162  
 غرفة التعذيب 69  
 غرفة النوم 31  
 الغضب 88، 98  
 الغلوتامات 107  
 الغلوتين 107

- فقدان القوة العضلية 195  
 فقر الدم 146  
 الفكرة الجيدة 21  
 الفلاسفة الكبار 97  
 فلوريدا 218  
 فهرنهايت 123  
 الفواتير 93  
 الفواكه والخضار 104  
 فورت لاودرديل 219  
 الفول 107  
 الفوليك أسيد 111، 201، 206  
 الفيتامين ب (12) 110  
 الفيتامين دي 112  
 فيتامين سي 30  
 الفيتامينات 104  
 فيتامينات ب 30، 105، 109، 203، 206  
 الفيتامينات والمعادن التي تساعدك على النوم 109  
 فيفاكتيل 144  
 فيكتور = هوفشتاين  
 فيلادلفيا 223  
 قد يكون مفيداً 95  
 القراءة 62، 66، 175  
 القراءة في السرير 66  
 قرب بداية النوم 195  
 القرحات 142  
 قسم وقتك 96  
 القصور الدرقي 42  
 القلب 117، 188  
 القلق (القلقون) 21، 29، 47، 50، 51، 60، 70، 79، 112، 122، 188، 197، 207، 211، 215، 228، 252  
 قلق الأداء 76  
 القلق حيال آثار النوم غير المريح 75  
 القلق حيال النوم 60  
 القلق والكآبة 122  
 قلة الرضا عن العمل 97  
 قلة النوم 77، 88  
 قم بجهد عضلي 98  
 القمح 107  
 القهوة 28، 53، 203، 205، 227، 242  
 القوة 10  
 قياس الحدث 24  
 القيلولة 15، 39، 42، 46، 62، 70، 71، 77، 133، 227  
 القيمة الغذائية 104  
 الكآبة 43، 47، 48، 50، 74، 79، 80، 104، 117، 143، 144، 145، 153  
 163، 177، 196، 235  
 كآبة باسمه 80  
 الكآبة السريرية 153  
 الكآبة العابرة 88  
 الكآبة المتوسطة 110

- الكآبة والقلق 88  
 الكاتويات 105  
 الكاراتيه 208  
 الكاربو هيدرات 164 ، 106  
 الكارثة 76  
 كارل = يونغ  
 كارلوس = شينك (الطبيب)  
 الكافاكاما 118  
 الكافيين 27 ، 28 ، 30 ، 35 ، 53 ، 56 ، 105 ،  
 143 ، 161 ، 163 ، 203 ، 221 ، 227  
 الكالسيوم 109 ، 111 ، 113 ، 206 ، 217 ،  
 218  
 كاليفورنيا 197  
 كان (مايكل (الدكتور)) 253  
 كبح العواطف 80  
 الكحول 27 ، 29 ، 30 ، 105 ، 110 ، 144 ،  
 146 ، 171 ، 177 ، 221 ، 227 ، 230  
 الكرامة 221  
 الكربوهيدرات 105  
 كريبكي (دانييل (الدكتور)) 188  
 الكسل 183 ، 190  
 الكشف عن سبب الأرق 16  
 كفاية النوم 65  
 الكلس 30 ، 111  
 كلين ليفين 206  
 كلينيك (مايو) 12  
 كلية سيتي في نيويورك 65  
 كم عدد الساعات التي تعتقد أنك تنامها 38  
 كمون النوم المتعدد 181 ، 196  
 كمية النوم 46  
 كن صادقاً مع نفسك 37  
 كن نشيطاً 94  
 كندا 115 ، 198  
 الكهول (الكهولة) 152 ، 231  
 الكوابي 29 ، 40 ، 145 ، 207 ، 209 ، 211 ،  
 213  
 الكوديين 205  
 الكوكاين 145  
 كوكتيل 53  
 الكولسترول 105 ، 120  
 كيرن (جيرري) 186 ، 187  
 كيف تغلب على نومك غير المريح 12  
 كيف تتوقف عن تعاطي الحبوب المنومة 173  
 كيف تزجج إيقاعك 133  
 كيف تستعمل سجلاتك 17  
 كيف تعالج نفسك 15  
 كيف تعيد ضبط ساعة نومك 55  
 كيف تنام بشكل أفضل إذا كنت تعمل  
 بالواردية 160  
 الكيك 105  
 لا تبقى في سريرك لفترة أطول من اللازم 77  
 لا تبقى مستلقياً في سريرك بعد الاستيقاظ 38  
 لا تتحدث عن أرقك باستمرار 68  
 لا تتناول حبوباً منومة 191

- لا تجمع الكحول إلى الحبوب المنومة 30  
 لا تحذف الدهون بشكل كامل 105  
 لا تحرق أعصابك 99  
 لا تحرم نفسك من النوم 227  
 لا تختلط بالأشخاص السليبين 89  
 لا تخف من الأرق 67  
 لا تستسلم لإغراء البقاء في السرير 65  
 لا تشاهد التلفزيون في السرير 61  
 لا تعمل بالواردية 160  
 لا تقرأ في السرير 61  
 لا تمنع في الهرب 98  
 لا تهدر طاقتك في الخوف 98  
 لا يصلح لي 95  
 اللامبالاة 206  
 اللحم الأحمر 105  
 لست وحدك في الأرق 11  
 لسع قرادة الأيل 237  
 اللعب 99، 101  
 اللعب المجهد 124  
 لغة الجسم 256  
 اللغو بعصبية 256  
 لكل شخص إيقاعه 130  
 لند (شيرلي (الدكتور)) 9، 194  
 اللهو 102  
 اللوز 118  
 لون الكراميل 107  
 اللياقة 119، 126  
 الليالي 20  
 ليالي الأرق 9  
 الليالي الجيدة 20، 25  
 الليالي الرديئة 21  
 الليزر 193  
 ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث 95  
 ما هو والد (مارك (الطبيب)) 223  
 الماء 105  
 ماتيو = فريدمان  
 ماذا تأكل 103  
 ماذا تفعل إذا هوجمت 209  
 مارك = ترين  
 مارك = ما هو والد (الطبيب)  
 المارينونا 145  
 مالدن (مايكل) 202  
 مايكل = ألدريتش (الدكتور)  
 مايكل = كان (الدكتور)  
 مايكل = مألون  
 مايوكلينيك 10، 17، 63  
 مباحج التريض 124  
 المتاعب 88، 92  
 متاعب تتعلق بالأدوية 143  
 المتاعب السيكلوجية 48  
 المتاعب الصحية 56  
 المتاعب الطيبة 55، 141  
 المتاعب العقلية 150

236	المُراق	45	متاعب الغد
206 ، 131	المراهقة (المراهقون)	251	المتاعب المالية
103 ، 99 ، 86	المرح	50	المتاعب النفسية
131	مرحلة الشيخوخة	48	متشائم
61 ، 51	المرض	95	المتشنج
93	مرض الزوج	53	المتعة
141 ، 105 ، 104 ، 100	مرض القلب	100	المتقاعدون
237	مرض لايم	27	امتنع عن التدخين
79	مرض الكآبة	250 ، 95	المتوتر (المتوترون)
105	مرق اللحم	68	متى بدأ النوم غير المريح يقض مضجعتك
143	مركبات الدرق	38	متى تذهب إلى فراشك؟
250	مركز اضطرابات النوم في دارتماوث	38	متى تستيقظ؟
197	مركز اضطرابات النوم في ستانفورد	8	متى يحظر عليك تناول الحبوب المنومة
المركز الطبي لإدارة المحاربين القدماء في		178	تماماً
سان دييغو		256	المتيسب
201	مروج السلع التجارية	107	المحار
19	المزاج	193	محرضات التنفس
20	المزاج السيء	251	محنة الطلاق
68	المزاج المعكر	207	مخاوف النوم
14	المزعج في نومك غير المريح	118	المختصون بالأعشاب
149	المساعدة	144 ، 53	المخدرات
205	المستحضرات الأفيونية	233	مخطط الدماغ الكهربائي
143	المستحضرات الستيرويدية	48	المخيب للأمل
99	المستحيل	30	المدخن (المدخنون)
48	المستقبل	212	مدرسة الطب في دارتماوث
96	المستقبل البعيد	20	المدير المتقلب المزاج
118	المستوطنون الأمريكيون	248	المرأة

- المسكنات 143، 200  
 المسنون 74، 116، 132، 147  
 المسهدين 33  
 المشاحنات المزعجة الصغيرة 89  
 المشاريب الغازية 53  
 مشاعر الإحباط 61  
 مشاعر الثقل 253  
 مشاعر الخوف 44  
 المشاعر السيئة 49  
 مشاعر الغضب 98  
 مشاعر القلق 159  
 مشاعر القلق والإحباط 149  
 المشاكل 99  
 مشاكل طبية 34  
 المشاكل النفسية 23، 52، 79  
 مشاهدة التلفزيون 66  
 مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني مزعج 88  
 المشروبات الغازية 28  
 المشروبات الكحولية 163، 191  
 المشعرات الطبيعية 163  
 المشكلة الكبيرة 93  
 مشكلة النوم 43  
 المشورة 94  
 المشي 121، 237  
 المشي أثناء النوم 56، 214، 215، 222، 224  
 المشي المرسل 70  
 مص الإبهام 230  
 المصادقية 14  
 المضاجعة 197  
 مضادات التحسس 184  
 مضادات الحموضة 114  
 مضادات الكآبة الجديدة 152، 153، 200  
 مط المثانة 220  
 المطاط الزبدي 31  
 المعادن 104، 111  
 المعالجات العشبية 117  
 معالجة الأرق 61  
 المعالجة بالضوء 138  
 المعالجة السلوكية 177  
 معالجة الشخير 232  
 المعالجة الضوئية 136  
 معالجة الكآبة 80  
 المعتقدات 46  
 معتقدات ومواقف 33، 73، 77  
 المعجنات 105  
 المعرفة 15  
 معطي الزمن 132  
 المعلومة 74  
 معهد كلارك في تورنتو 234  
 المعهد الوطني للصحة العقلية 148  
 المنطس الساخن 124  
 مغلي البرغموت 118  
 المغنيزيوم 30، 109، 111، 112، 113، 218

- الموت بسبب قلة النوم 75
- موجات ألفا المرتفعة الذروة 233
- موجات اليقظة ألفا 234
- مؤسسة النوم الوطنية 199
- المؤسسة الوطنية للنوم 194
- موسم الضرائب 205
- الموسيقى الهادئة 32
- مؤشر الاضطراب النفسي 218
- مؤقت النوم 10، 17، 23، 66، 69، 94، 107، 114، 118، 122
- مولدوفسكي (هارفي (الدكتور)) 234
- ميرابكس 205
- الميلاتونين 115، 117، 163
- الميتول 107
- مينيابوليس 223
- مينيسوتا 12، 17
- ناثان = أزرين (الدكتور)
- النبض السريع 91
- نبض القلب 247
- النيبذ 29، 53
- التحاس 110، 113
- نحو نوم ليلى أفضل 14
- نخالة الذرة 107
- ندرة الأحلام 145
- ندرة النوم العميق 145
- النسيان 150
- المفتاح إلى الرياضة هو الاستمرار 127
- مفيد جداً - سأجربه أولاً 95
- مقاومة الأمراض 148
- المكافآت 220
- مكتب الجراحة العامة في الولايات المتحدة 104
- المكسرات 107
- ملء الفراغ بنشاطات 64
- الملاءات 31
- الملاريا 213
- الملح 107
- الملصقات 92
- الملل 54، 99، 100، 180
- الملل معظم الوقت 48
- الملل بسبب النوم غير المريح 147
- ممارسة الرياضة 122
- المنبه 62
- المنشطات 196، 198، 205
- المنطقة المحرمة 134
- منعكس التهاب المعدة والمري المرتبط بالنوم 224
- المهدىء (المهدئات) 112، 143، 170، 184، 200، 232
- المواجهة 89
- المواد الكيميائية 104
- المواد المشعة 142
- المواقف 46، 73
- الموت 49

- النشاط 64  
النشاط الجنسي 117  
النشاط الزائد 138  
النشاط والحيوية 145  
النشاطات المتضاربة 97  
النشوة 145  
النظام الغذائي 104، 112، 113، 221  
نظام المناعة 14  
نظام اليقظة 88  
نظم يومك 96  
النعاس 38، 61، 70، 74، 107، 124،  
144، 152، 164، 169، 190، 194،  
241  
النعاس أثناء النهار 42، 58، 184  
النعاس أثناء العمل 159  
النعاس الحقيقي 61  
النعاس الشديد 149  
النعاس الشديد أثناء النهار 180  
النعاس قد يكون خطيراً 159  
النعاس المفرط 181، 182  
النعاس نهائياً 142  
النعاس النهاري الشديد 235  
النعاس النهاري الفائق 202  
النعاس النهاري المفرط 179، 196، 200  
النعناع البري 118  
نعنع الماء 118  
نقابة الأطباء الأمريكيين 214
- النقاط 92  
النقر بالأصابع 90  
نقر القدم 90  
نقص التروية 203  
نقص الفيتامينات 142  
نقص المعطيات 97  
نمط الحياة 52، 74، 101  
النمو 99  
نوبات الصرع ليلاً 224  
النور 32  
النور بينيفرين 143  
النور مؤشر مهم بالوقت 136  
النور والنشاط 132  
النوم 10  
النوم أثناء الحمل 146  
نوم الأحلام 216  
النوم بحركة العين السريعة 208، 209، 226  
النوم بشكل جيد 45  
النوم ثانية 38  
النوم الجيد 22  
نوم حركات العين السريعة 152  
النوم الخفيف 28، 229  
نوم دلنا العميق 210، 213، 227، 234  
النوم السطحي 64  
النوم الطبيعي 175  
النوم على الظهر 191  
النوم العميق 29، 54، 70، 145، 146، 216

- النوم غير المريح 10، 13، 15، 42، 50،  
77، 141، 196
- النوم غير المريح الذي تسببه العادة 44
- النوم غير المريح بسبب أسلوب الحياة 52
- النوم غير المريح بسبب معتقدات ومواقف  
46
- النوم غير المريح قد يؤثر على الأداء في اليوم  
التالي 75
- النوم غير الوافي 233، 234، 235، 236
- النوم الفوري 33
- النوم القلق 42
- النوم القليل 58
- النوم المريح 10، 21، 119، 149
- النوم المضطرب 35
- النوم الواضح 131
- النوم يدخل بشكل طبيعي 66
- النياسين 110
- النيكوتين 27، 30
- نيوهاربيغفر 237
- نيويورك 65
- الهاتف 91
- هاجس النوم 67
- هارتماون (إيرنست) (الدكتور) 251
- هارفي = مولدوفسكي (الدكتور)
- هاكسلي (جوان) 18، 19، 20، 25، 26،  
182
- الهبوط 247
- هجمات الخوف 228
- هجمات الخوف المرتبطة بالنوم 207
- هجمات الذعر الليلية 213
- هجمات الذعر المرتبطة بالنوم 212
- هجمات الذعر النهارية 213
- هجمات الذعر والارتجاجات 213
- الهدف 97
- الهدوء 97، 100
- هذا أيضاً سيمر 89
- هذا لن يكون له أي أثر بعد 50 سنة 89
- هراء الشتاء 137
- الهربيون 118
- هرمون الجنس 117
- هرمون الميلاتونين 164
- هرمونات الإيستروجين والبروجيستيرون 207
- هل تتبع برامج نوم منتظمة؟ 38
- هل تغير عملك 81
- (الهم) الهموم 93، 94
- الهموم الرئيسية 96
- الهند 245
- هو أنت 11
- الهواء الطلق 163
- هواء المدينة 142
- الهواجس 92
- هواجس النوم 66، 77
- هوارد آر. = روفورغ (الدكتور)
- الهاوية 100

- هواية عائلية 86  
 هوري (بيتر (الدكتور)) 9، 12، 80، 83،  
 127، 151  
 هورين (الدكتور) 122  
 الهوس 138  
 هوفشتاين (فيكتور) 194  
 هوكينز (دافير (الدكتور)) 233  
 الهياج 228  
 الهيروين 145، 175  
 الواردية 160  
 واردة الليل 157، 158  
 الوالدة 82  
 وايدر (دولي (الدكتور)) 190  
 الوجبات الثقيلة 55  
 الوجبات الخفيفة 105  
 الوحدة 99  
 وداعاً لليالي الأرق 10  
 وزارة الصحة الأمريكية 197  
 الوزن الزائد 231  
 الوسادة 31  
 الوضع الصحي 81  
 الوضع الفيزيولوجي 247  
 الوضع المادي 81  
 وفاة صديق 89  
 وفاة عزيز 80  
 الوقت 10  
 وقت الاستيقاظ 66  
 وقت القلق 92  
 وقت النهوض 71  
 وقت النوم 84  
 وكز دائرة النوم 139  
 الولايات المتحدة 11، 104، 115، 181،  
 198، 214  
 وورت 118  
 ويس (جاي (الدكتور)) 253  
 ويلز (بيل (السيدة)) 251  
 ويلينغتون (روز) 208، 209  
 يتفاوت الأرق من شخص إلى آخر 14  
 يصعب الاقتراب منه 20  
 اليقظة 117  
 اليقظة أثناء الليل 109  
 اليقظة الثمباتية 248، 249، 252  
 اليقظة غير الكاملة 214  
 اليقظة الواضحة 131  
 اليناسين 110  
 اليوغا 252  
 اليوفوريا 145  
 اليوماوي (اليوماثيات) 116، 132، 133،