الأرق وطرق معالجته

يعاني العديد من الناس من مشكلة الأرق، أي عدم القدرة على النوم أبداً أو النوم بطريقة غير متسقرة ومتقطعة.

يعاني الشخص المصاب بالأرق من مشاكل صحية وجسدية، وسبب وجود هذه الحالة هو بيئة الانسان وظروف حياته والضغوطات النفسية التي يتعرض لها والعديد غيرها.

كما انه يوجد نوعان من الأرق، الأرق العابر أي الذي يستمر لفترة قصيرة معينة والأرق المزمن الذي يحصل بسبب اضطرابات جسدية أو نفسية معقدة وكثيرة وأكثر عامل مسبب لهذه المشكلة هي الكآبة، وفي هذه الحالة يفضل استشارة طبيب مختص لمعالجة الأرق المزمن.

بالنسبة للأرق العابر، انه مشكلة أقل تعقيد ويمكن حله بطرق متعلقة بعلم النفس، من خلال التمهيد للنوم بطريقة سعيدة والتفكير بأحداث سعيدة وذكريات جميلة لتحسين النفسية واضفاء الطمأنينة والراحة الى النفس.

أما بالنسبة للأرق المزمن فيصبح حالة مرضية ويجب معالجتها لدى الطبيب لمعرفة السبب الحقيقي وراء الأرق للتمكن من علاجه.

طرق معلاجة مشكلة الأرق:

- الاسترخاء قبل النوم للوصول الى الراحة والاستقرار النفسي.
- تحضير جو هادئ ومناسب للنوم، مثل اطفاء الاضاءة والتلفاز والمحافظة على هدوء الغرفة.
- ممارسة تمارين رياضية سهلة وبسيطة.
- بالنسبة للمصاب بمرض الاكتئاب، يجب اللجوء الى علاج نفسي لدى الطبيب.
- عدم استخدام الأدوية المنومة من دون استشارة الطبيب.
- بالنسبة لمن يعاني من ألم في المفاصل أو الصداع أو تشنجات، يجب معالجة هذه الأمراض لأنها تسبب مشكلة الأرق.
- الابتعاد عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة وغيرها.
- تحديد وقت النوم والالتزام به.
- الذهاب للنوم عند التعب والنعاس والحاجة للنوم وليس قبل ذلك بوقت .
- القراءة قبل النوم للاسترخاء وتهيئ العقل على النوم .

- عدم تناول الطعام والوجبات الثقيلة والدسمة قبل وقت قصير من النوم.
- الابتعاد عن التفكير بالهموم والمشاكل اليومية قبل النوم، لكي يرتاح العقل عن التفكير والتمكن من النوم.
- عدم النوم لعدد ساعات أكثر من تلك الضرورية لكل سن، لانه يسبب الخمول خلال فترة النهار.