

8 نصائح للتخلص من الأرق



الثلاثاء 8 أغسطس 2017 08:08 م

قال الطبيب التركي، أوغوز أردينج، إن الأرق (صعوبة النوم) مرض يزداد انتشارا في المجتمع مع مرور الوقت، مقدما

وأضاف الأستاذ أردينج، رئيس قسم علم الفسيولوجيا العصبية السريرية بكلية الطب في جامعة أسكي شهير، في بيان، إن نحو 10% من أفراد المجتمع يعانون من الأرق

ولفت إلى أن الأرق يتمثل في حالات صعوبة الخلود للنوم والاستمرار فيه، أو الاستيقاظ قبل الوقت المرغوب صباحا، أو عدم الرغبة في التوجه نحو السرير من أجل النوم، أوعدم الاستيقاظ إلا بمساعدة شخص آخر

وأوضح أن الشخص الذي يعاني من إحدى الحالات المذكورة على الأقل، يعد مصابا بالأرق

وذكر أن المصاب بالأرق يعاني من تداعيات عديدة تشمل التعب وصعوبة التركيز واضطرابات في الحياة الأسرية والدراسية والمهنية

وأشار أردينج إلى أن الأرق قد يكون قصير الأمد، إن كان مستمر لأقل من 3 أشهر ويتكرر 3 مرات على الأقل في الاسبوع، أما في حال كان يتمدد لأكثر من 3 أشهر بمعدل 3 مرات على الأقل اسبوعيا، فيعتبر مزمنًا

وحول سبل مكافحة الأرق، نصح الطبيب بتقليل الغفوات وسط النهار، بحيث لا تتجاوز 30 دقيقة، ويفضل الغاؤها تماما

كما أوصى بتجنب المواد التي تحوي الكافيين والنيكوتين مع قرب موعد النوم، والاستماع إلى موسيقى هادئة، وقراءة كتب ذات محتوى ترفيهي، فضلا عن القيام بالسير مساء لفترات قصيرة

وإضافة إلى ذلك، نصح بعدم تناول الأطعمة والسوائل قبيل النوم، والحرص على أن تكون إنارة غرفة النوم خافتة، فضلا عن اختيار أسرة ووسائد مريحة والاهتمام بنظافتها