

"الأرق" يصيب النساء أكثر من الرجال ☐☐ كيف تحصلين على نوم أفضل؟



الثلاثاء 20 يونيو 2023 10:34 م

تعد اضطرابات النوم، والمعروفة بـ"الأرق" مشكلة شائعة، خاصة مع التقدم في العمر، وتشير الأبحاث إلى أن هذه المشكلات تصيب النساء أكثر من الرجال ☐ وبينت نتائج استطلاع حديث أجرته "مؤسسة النوم الوطنية"، وهي منظمة أمريكية غير ربحية، أن النساء أكثر إبلاغًا عن الأرق وصعوبة النوم والبقاء في حالة النوم لمدة كافية ☐

أبرز مشكلات النوم

وقالت فيونا بيكر، مديرة برنامج أبحاث النوم في معهد SRI International بولاية كاليفورنيا، إن مشكلات النوم تحدث نتيجة مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية ☐

التغيرات الهرمونية

وخلال سنوات الإنجاب، قد تحدث التغيرات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية تغييرات في المزاج (مثل القلق والاكتئاب) وحدثت أعراض جسدية (مثل التشنجات والانفخاخ وألم الثديين)، التي قد تؤدي إلى اضطراب النوم ☐

الحاجة المتكررة للتبول

وتشير شيلبي هاريس، الأستاذة المساعدة في علم الأعصاب وعلم النفس في كلية ألبرت أينشتاين للطب، إلى الأعراض التي تصيب المرأة الحامل، خاصة في الثلث الأول والأخير من الحمل، مثل الغثيان والحاجة المتكررة للتبول والقلق ☐

رعاية المولود الجديد

وتشير إلى أن "أدمغة النساء تقريبًا مدربة على سماع الطفل"، مما قد يؤدي إلى نمط من اليقظة الشديدة التي يمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة بعد وضع المرأة مولودها ☐

انقطاع الطمث

وقد تحدث مشكلات النوم نتيجة الاضطرابات التي تحدث خلال السنوات السابقة والتالية لانقطاع الطمث ☐ والنساء، بعد انقطاع الطمث، أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب بشكل عام ☐ ووفقًا لاستطلاع أجرته مؤسسة "غالوب"، في مايو الماضي، بلغت نسبة النساء اللواتي أبلغن عن معاناتهن من الاكتئاب أكثر من ضعف نسبة الرجال ☐ مما يؤدي إلى الاستيقاظ بشكل متكرر ☐

القلق والاكتئاب

والنساء أيضًا أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب بشكل عام ☐ ووفقًا لاستطلاع أجرته مؤسسة "غالوب"، في مايو الماضي، بلغت نسبة النساء اللواتي أبلغن عن معاناتهن من الاكتئاب أكثر من ضعف نسبة الرجال ☐

كيف تحصلين على نوم أفضل؟

أبرزت الدكتورة هاريس، أنه لحسن الحظ، تتوفر حلول فعالة ☐ وقالت إن العلاج السلوكي المعرفي للأرق، معروف على نطاق واسع بأنه أفضل علاج من الدرجة الأولى ☐

العلاج السلوكي المعرفي للأرق

وأكدت الدكتورة هاريس، أنه ثبت أنه يحسن النوم ويقلل من أعراض الاكتئاب باستخدام مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية، مثل تحديد أنماط التفكير السلبية وإعادة صياغتها، وممارسة اليقظة، وتتبع النوم وتغيير أوقات النوم.

العلاج بالهرمونات البديلة

من جانبها، قالت الدكتورة بيكر إن العلاج بالهرمونات البديلة، والذي يتضمن مكملات الهرمونات المفقودة خلال فترة انقطاع الطمث، يعتبر الطريقة الأكثر فعالية لعلاج الهبات الساخنة ومع ذلك، فإن التوصيات الحالية هي "أخذ أقل جرعة لأقصر فترة زمنية". وأخيراً، من المهم إدراك أنه من الطبيعي أن يختلف النوم، من ليل إلى آخر أو من شخص لآخر

النوم بعد الاستيقاظ في منتصف الليل

والاستيقاظ بعد النوم لا يعني بالضرورة وجود مشكلة [] ولاحظت الدكتورة هاريس: أنه "الجميع يستيقظون في منتصف الليل، فقط بعض الناس يتذكرونه أكثر من غيرهم" [] وأوصت الأخيرة، أنه إذا استيقظت مرة أو مرتين في الليل وتمكنت من النوم مرة أخرى في غضون 10 إلى 15 دقيقة، فهذا لا يمثل مشكلة [] ولكن "إذا كنت تواجه صعوبة في النوم، أو البقاء نائمًا، أو الاستيقاظ مبكرًا جدًا، أو إذا كنت تشعر أن نومك غير منتعش"، عليك بطلب المساعدة من مختص []