الأرق.. أسبابه وطرق التخلص منه

1- الأرق وأسبابه:

الأرق: هو عدم القدرة على الدخول في النوم، أو عدم القدرة على أن ننام المدة التي نعتقد أنّه يجب نومها، أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل.

وأهم أسباب الأرق:

- القلق والضغوط النفسية: وهو أكثر أسباب الأرق شيوعاً، فالضغوط النفسية لا تؤدي إلى الأرق فحسب، بل إنّ الأرق يزيد من الضغط النفسي ذاته، بسبب الهواجس التي تنتابنا فيما إذا كنا قد نمنا ما يكفينا لمواجهة أمور الحياة في اليوم التالي أم لا.. وهكذا يدخل المرء في حلقة مفرغة!..

- مرض في الجسم: كتلك التي تسبب آلاماً في الظهر أو المفاصل، أو البطن أو الصداع.. وعلاج الأرق في تلك الحالة يكون بعلاج المرض الأساسي..

- تناول وجبة ثقيلة قبل النوم وقد يؤدي ذلك إلى عسر الهضم، فيتناول المرء مزيداً من السوائل أو الطعام ليشغل نفسه.. فيزداد أرقاً على أرق.. يقول "بيار فلوشير": إنّ ثلث البشر يموتون باكراً لأنّهم لا يملكون ما يكفي من الطعام، وإنّ ثلثاً آخر من البشر – ويقصد أبناء الغرب، ولكن ذلك ينطبق على كلّ من يعيش حياتهم ولا يطبق هدي المصطفى (ص) في الطعام – يموتون باكراً لأنّهم يأكلون فوق ما يحتاجون!.

- التدخين: فالنيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ، يمكن أن تسبب الأرق.. وقد أفتى كثير من العلماء بتحريم التدخين لما فيه من ضرر بالغ للجسم، وما يسببه من جلطة في القلب، أو سرطان في الرئة، أو التهاب مزمن في القصبات.

- المسكرات والمخدرات: فتناول الخمر يسبب اضطراباً شديداً في النوم، والكوابيس والأحلام المزعجة توقظ شارب الخمر من حين إلى آخر.. ومدمن المخدرات في وضع أشد سوءاً من شارب الخمر!.

- تناول القهوة أو الشاي قبل وقت قصير من النوم: فشرب القهوة أو الشاي بعد السابعة مساء قد يسبب الأرق عند الكثيرين وليس كلّ الناس طبعاً، ومفعول الكافئين في القهوة أو الشاي قد يستمر لمدة (12-20) ساعة.

- الضجيج: فبعض الناس لا يستطيع النوم بسبب ما حوله من ضجيج.

- الطيران البعيد والعمل في الليل؛ ويحدث ذلك عند الطيارين والممرضات والعاملين في فترات متغيرة من اليوم.

- الأدوية المنومة: إذ يؤدي استعمال الأدوية المنومة إلى اضطراب في نوعية النوم، وقد تسبب نعاساً أثناء النهار.

- عدم القيام بجهد جسماني: فيكثر الأرق عند الذين يعملون في المكاتب أو الذين لا يبذلون جهداً جسديّاً كبيراً.

كما أوصانا رسول الإنسانية (ص) بالمشي إلى المساجد فقال: "من تطهّر في بيته، ثم مضى إلى بيت من بيوت ا، ليقضي فريضة من فرائض ا، كانت خطواته، إحداهما تحط خطيئة، والأخرى ترفع درجة".

2- كيف تتخلص من الأرق؟

اعتاد كثير من الإنكليز منذ مئات السنين على عدّ الغنم قبل النوم، وتخيّلها وهي تقفز الأنهر الصغيرة!.. وذلك للتحفيز على النوم والتخلص من الأرق.

ولمثل هؤلاء نقول: إنّ في ذكر ا تعالى ما يغني عن كلّ هذا وذاك، فالمسلم يعلم قول الرسول (ص): "ينزل ا إلى السماء الدنيا كلّ ليلة، حين يمضي ثلث الليل الأوّل، فيقول: أنا الملك، من ذا الذي يدعوني فاستجيب له؟ من ذا الذي يسألني فأعطيه؟ من ذا الذي يستغفرني فأغفر له؟ فلا يزال كذلك حتى يضيء الفجر".

ورسولنا المصطفى (ص) يوصينا بذكر ا قبل النوم، وقراءة القرآن، والاستمتاع بدعاء النوم، بدلاً من إضاعة الوقت بعدّ الأغنام كما يفعل الإنكليز مثلاً!.. فأيهما أكثر جمالاً ومتعة: أن ترطب لسانك بذكر ا حتى تغفو عيناك، وتنساب في نوم هادئ وعميق، أم تتخيل الأغنام وتبدأ بعدّها واحدة تلو أخرى؟!..

3- الوصايا العشر للمصابين بالأرق:

1- قم ببعض الجهد "كالمشي مثلاً" خلال النهار، بشكل تشعر فيه بالتعب وقت النوم، والمشي لفترة قصيرة قبل النوم يمكن أن يساعد على النوم.

2- تجنب القهوة والشاي في المساء، واشرب بعض الحليب الساخن، فالحليب يحتوي على مادة تساعد على النوم.

3- لا تأخذ وجبة العشاء في وقت متأخر من المساء.. حاول أن تأكل قبل ثلاث ساعات على الأقل من موعد النوم، وتجنب الأطعمة الدسمة التي تحتاج إلى وقت طويل للهضم.

4- خذ حمّاماً من الدوش؛ فالاستلقاء في ماء فاتر يرخي العضلات ويزيل التوتر.

5- اقرأ شيئاً يسيراً وخفيفاً قبل النوم.

6- اتبع نظاماً معيّناً للنوم، وانهض باكراً في الصباح.

7- لا تسرف في تبريد أو تدفئة نفسك في الليل، واجعل درجة حرارة الغرفة مقبولة.

8- إذا استيقظت في الليل، فأشغل نفسك بذكر ربك تستفد من ذلك الوقت، واقرأ شيئاً مما في صدرك من القرآن.

9- لا تدخن قبل النوم.

10- لا يأخذنك الرعب والقلق لم تنم بسرعة، بل حاول الاسترخاء ما استطعت.

الكاتب: د. حسان شمسي باشا

المصدر: كتاب الثقافة الصحّية/ متعة الحياة