خبراء يكشفون سبب النعاس المفرط خلال النهار

التثاؤب الذي لا يمكن السيطرة عليه، والجفون الثقيلة، والرغبة القوية في النوم أثناء النهار، كلها أعراض من الممكن أن تؤدي إلى إعاقة أداء الأنشطة اليومية بشكل عادي، والشعور بعدم الرغبة في التواصل مع الناس.

لكن هل الشعور بالنعاس المستمر أمر طبيعي، أم أن وراءه العديد من الرسائل الخفية، التي تنذر بمشاكل صحية خطيرة؟

النعاس المفرط أثناء النهار (EDS)، حسب مؤسسة النوم العالمية sleepfoundation، هو صعوبة البقاء في حالة استيقاظ أو يقظة عندما يحتاج الشخص إلى ذلك.

إذ إن الخبراء يشيرون إلى أن هذا الشعور ليس مجرد تعب مفرط، وإنما هو إحساس له أسباب وأعراض مختلفة، لذلك من الجيد معرفتها، والتعامل معها سريعاً، لأن هذا الأمر سيكون خطوة أولى نحو العلاج.

الشعور بالنعاس المفرط

وحسب المصدر نفسه، فإنّ فرط النوم، أي اضطرابات النوم الزائد، مصطلح أوسع يشمل مشكلات مثل النوم لفترات طويلة في الليل والتي تختلف عن النعاس الشديد أثناء النهار، أو في المواقف التي تتطلب اليقظة، لذلك يجب التفريق بين الحالتين من أجل الوصول إلى العلاج.

أسباب غير مرَضية للشعور بالنعاس نهاراً

هناك مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى النعاس المفرط، والتي لا تدخل في خانة الإصابة بأمراض معينة، أبرزها قلة النوم خلال الليل، وعدم مد الجسم بالراحة الكافية.

لكن هناك أسباب أخرى، وهي التي تحدث بعد النوم مطولاً في الليل، والشعور بالنعاس نهاراً، وهي متعلقة بمجموعة من الأمراض، تتوزع بين الجسدية، والنفسية.

انقطاع التنفس ليلاً

انقطاع التنفس أثناء النوم، والذي يسمى "اختناق النوم"، من بين أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالنعاس خلال النهار.

متلازمات تؤدي للشعور بالنعاس

هناك بعض المتلازمات التي قد تؤدي إلى الشعور بالنعاس المفرط، أولاها هي "كلاين ليفن"، وهي متلازمة تصيب المراهقين والشباب.

ومن أعراض هذه المتلازمة الشعور بالنعاس المفرط نهاراً، على الرغم من النوم لساعات طويلة خلال الليل، الأمر الذي غالباً ما يعيق مسار الطالب الدراسي.

أما المتلازمة الثانية فهي التعب المزمن، وتؤدي إلى الشعور بالعياء الشديد، والرغبة في النوم والتمدد بشكل دائم.

وهذه المتلازمة متكررة بالآلام في العضلات والمفاصل، بعد القيام بمجهود بدني مثل الرياضة، أو حمل الأشياء ذات الوزن الثقيل.

متلازمة تململ الساق

هناك متلازمة أخرى تؤدي إلى مشاكل النعاس المفرط، وتحتاج بشكل أكيد إلى زيارة الطبيب من أجل علاجها، وهي متلازمة تململ الساق.

وتتمثل أعراض هذه المتلازمة في الشعور بالرغبة في تحريك الساقين بشكل دائم، ويمكن أن تتكرر هذه الحالة في المساء، أو في الليل، عندما يرغب الشخص المصاب في النوم.

وتؤدي هذه المتلازمة إلى صعوبة في النوم، أو تسبب الاستيقاظ المتكرر، مما يؤثر سلباً في جودة النوم، ويجعل الشخص الذي يعاني منها يرغب في النوم بشكل دائم.

الإصابة بالاكتئاب

ولعل أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالنعاس المتواصل خلال النهار هو مرض الاكتئاب، إذ إنه غالباً ما يكون المصاب بهذا المرض النفسي غير قادر على النوم ليلاً من كثرة التفكير.

فيما يدخل في هذه الخانة الأشخاص المصابون بمرض "فوبيا النوم"، وهو الذي يمنع النوم ليلاً؛ خوفاً من الموت، أو مواجهة شيء ما في اليوم الموالي، أو حتى لعدم الرغبة في الذهاب إلى العمل.

وبسبب عدم القدرة على النوم ليلاً، يكون المصاب بالاكتئاب غير قادر على إتمام مهام يومه بشكل عادي، وذلك لأنه يشعر بالرغبة في النوم، من شدة النعاس، الذي يمكن أن يعتبره حلاً للهروب من المشاكل التي قد تواجهه خلال النهار.