تحليل طبي حديث يشخص أسباب "الأرق" ويضع حلولاً

كشف تحليل طبي جديد، الخميس، أن "الأرق يبدأ عادةً بعد الاستيقاظ ليلاً، ويستمر بسبب التفكير بعدم القدرة على النوم بعد ذلك".

ويقول الدكتور الروسي رومان بوزونوف المتخصص في علوم النوم ومشاكله في تحليله إن: "النوم يتكون من عدة مراحل، إذ تحدث الصحوة الفسيولوجية كل ساعتين، والأشخاص الأصحاء ببساطة لا ينتبهون لذلك".

وأفاد، أن "الإنسان السليم يستيقظ كل ساعتين ليتقلب ويغير وضعية نومه، ثم ينام وينسى أنه استيقظ"، مشددا، على أن "هذا الأمر طبيعي، ولكن عندما يشعر الإنسان بالقلق من عدم قدرته على النوم مرة أخرى، هنا تبدأ المشاكل؛ إذ يؤدي التوتر الناجم عن الخوف من عدم النوم مجددا بعد الاستيقاظ إلى زيادة في ضغط الدم، فيصبح من الصعب العودة إلى النوم، وهنا تنشأ حلقة مفرغة يُمكن أن تؤدي إلى اضطرابات شديدة".

وتابع رومان، أن: "الأرق في كثير من الحالات لا يعتبر مرضا، بل هو اضطراب في التفكير والسلوك".

وأشار، إلى أن "تنظيم النوم وتناول طعام خفيف قبل 6 ساعات على الأقل من النوم من أهم الحلول وهي أفضل بكثير من أي دواء مضاد للأرق".