اضطراب القلق أثناء النوم..تعرفوا أسبابه وطرق علاجه

يلعب النوم دوراً مهماً في كيفية عمل الجسم، لكن لا يستطيع الجميع الاستمتاع بهذه المنحة المجانية ذلك لأنهم يعانون من قلق النوم.

اضطراب القلق العام (GAD)، هو مصطلح يستخدم لوصف عدد من الحالات التي تتمحور حول الشعور بالقلق.

و أفادت صحيفة إكسبريس البريطانية، ان "القلق أثناء النوم مثله مثل الأشكال الأخرى لاضطراب القلق، يأتي مع مجموعة من الأعراض الخاصة به".

ويقول معظم المتخصصين في مجال الصحة، إن "الشخص يحتاج ما لا يقل عن 7 – 8 ساعات من النوم كل ليلة".

قد يكون من الصعب تحديد هذا النوع من القلق، كما هو الحال مع الأشكال الأخرى من الحالة، لأنه يختلف من شخص لآخر.

وتشترك أعراض قلق النوم مع حالات الصحة العقلية الأخرى في أنها ليست نفسية فحسب بل يمكن أن تكون جسدية أيضا.

وتشمل الأعراض الجسدية لقلق النوم: سرعة دقات القلب، خفقان القلب، ضيق في التنفس، تنفس سريع، ألم في الصدر، التعرق، الغثيان.

يمكن أن تحدث الأعراض قبل أو أثناء الفترة التي ينوي فيها الشخص النوم.

بشكل عام، يمكن أن يكون تأثير قلق النوم كبيرا لأنه يؤثر على مقدار النوم الذي يحصل عليه الشخص.

والنوم جزء أساسي من وظائف الجسم، ويمكن أن يؤدي نقصه إلى تفاقم بعض المشكلات التي يسببها القلق مثل التوتر والعصبية.

وبقدر ما قد يكون القلق من النوم مرعبا، تماما مثل القلق الصحي، هناك طرق لإدارته وإبقائه تحت السيطرة.

أحد السبل الرئيسية لعلاج اضطرابات القلق هو العلاج السلوكي المعرفي مع طبيب نفسي يتكلم مع المريض عن قلقه ويحدد أسبابه.

وتشمل طرق العلاج الأخرى الأدوية والمكملات المضادة للقلق.

وأظهرت بعض الدراسات، أن "بعض المكملات الغذائية يمكن أن تساعد في تحسين القلق".

علاوة على ذلك في المملكة المتحدة، وُجد أيضا أن القنب الطبي يساعد أولئك الذين يعانون من اضطرابات القلق.

إلى جانب علاج القلق الأساسي، يمكن للمرضى أيضا المساعدة في تعزيز بيئات وعادات النوم الصحية.

ويشمل ذلك التمارين أثناء النهار لتهدئة العقل من خلال إطلاق الإندورفين وإرهاق الجسم قبل النوم.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا (NHS) بالحفاظ على ساعات نوم منتظمة لأن هذا "يساعد في تعليم جسمك أن ينام بشكل أفضل".

ويساعد الحد من استهلاك الكافيين والكحول، وكذلك الإقلاع عن التدخين، الجسم تقليديا على الراحة والنوم.

ومع ذلك، في حين أن هذه العوامل مؤثرة، فإن القرار الأكثر تأثيرا الذي يمكن أن يتخذه الشخص في حالة القلق هو التحدث عنه".