# 5 طرق لمحاربة الأرق عند الرجال



ترتفع لديهم معدلات الموت المبكر

حسب دراسات سابقة، فإنّ الرجال الذين يعانون من الأرق المزمن أو الذين ينامون أقل من 6 ساعات يومياً ترتفع لديهم معدلات الموت المبكر. وعرفت الأكاديمية الأمريكية لطب النوم الأرق المزمن بأنّه اضطراب النوم المستمر لمدة سنة على الأقل. والأرق هو الاضطراب الأبرز والأكثر شيوعاً من بين اضطرابات النوم المتنوعة، ويشمل الأرق: صعوبة النوم. كثرة الاستيقاظ في منتصف النوم. والاستيقاظ المبكر في الصباح وعدم القدرة على النوم مرة أخرى هنالك عدة عوامل تؤدي إلى الإصابة بالأرق المزمن منها: نقص السكر في الدم.

فرط نشاط الغدة الدرقية، المشكلات النفسية والضغوط النفسية، الاكتئاب والقلق والتوتر، الإجهاد، مشكلات في الجهاز التنفسي، قصور القلب، آثار جانبية لأدوية مستخدمة، استهلاك الكافيين، وغيرها العوامل المرتبطة بالروتين الشخصي.

هنالك طرق عديدة للتخفيف والقضاء على مشكلة الأرق، نقدم لك اليوم 5 منها.

الاستيقاظ في نفس الوقت كلّ يوم:

تنظم الساعة البيولوجية في جسم الإنسان عمل الجسم بالتناغم مع البيئة المحيطة به، وتعويد الساعة البيولوجية الاستيقاظ في وقت ثابت يومياً من الأمور المهمة جداً للقضاء على الأرق. تدريجياً سيبدأ جسدك في المطالبة بالنوم في وقت محدد حتى يستطيع الاستيقاظ في الوقت الثابت الذي عوّدته عليه.

الرياضة المنتظمة:

ممارسة التمارين الرياضية مرة واحدة لا تساعد بشكل سحري وفوري على النوم، بل إنّ ممارستها بشكل منتظم هي السبيل المناسب لذلك، ويوصي الأطباء عادة بالرياضة للتغلب على مشكلات الأرق. ويقول الباحثون إنّ تأثير الرياضة يمكن أن يستغرق ما يصل إلى 4 أشهر للبدء في ملاحظة النتائج. قد يبدو الوقت طويلاً بعض الشيء ولكن إيجابيات الرياضة بشكل عام تستحق الانتظار، خاصة إذا ما قورنت بالآثار الجانبية السلبية للعقاقير الطبية المنومة.

الحد أو تجنّب القيلولة:

إذا كنت تعاني من مشكلات النوم فإنّ القيلولة سوف تزيد من سوء الأمر، لذا ينصح علماء وأطباء النوم بتجنبها بالقدر المستطاع. لكن إذا كان لا مفر منها نتيجة إرهاق شديد أحرص على ألا تزيد مدتها على 15 دقيقة وفي وقت مبكر من اليوم.

الامتناع عن الأكل قبل النوم مباشرة:

النوم بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى عدم إكمال عملية الهضم ما قد يسبب عدوى أو التهاباً في الأمعاء. كما أكّدت الدراسات أنّ النوم بمعدة ممتلئة يؤثر في الرئة، وذلك بضغط المعدة للرئة مما يسبب صعوبة في التنفس. كما أثبتت الدراسات أنّ النوم بعد الأكل سبب مباشر في زيادة الوزن. لأنّ الدم بعد تناول الطعام يتشبع بالطاقة اللازمة للحركة وهي السكريات، وعدم استخدام هذه الطاقة بعد الأكل يتسبب في تخزينها في الجسم على شكل دهون مما يزيد الوزن. لذلك ابتعد عن الأكل الدسم والكربوهيدرات والوجبات الكبيرة في وقت متأخر من الليل.

تهيئة بيئة مناسبة للنوم:

الضوء في النهار يؤثر في الجسم ونقص الإضاءة في الليل له تأثير آخر. تفرز الغدة الصنوبرية في المخ هرمون الميلاتونين والذي يعرف بهرمون النوم والذي يذهب بدوره مباشرة إلى الدم ويسبب النعاس. أظهرت الأبحاث أنّ التعرض لضوء ساطع خلال النصف الأوّل من المساء يؤدي إلى نقص مستوى هرمون الميلاتونين وتأخر النوم وزيادة دقات القلب ونقص جودة وعدد ساعات النوم.

ويؤكد المختصون ضرورة إطفاء المصابيح ليلاً لأسباب أخرى تتعلق بحماية الجسم والدماغ من الاضطرابات التي قد يسببها وجود الضوء خلال النوم في الليل على صحّتهما.

فيتامين (د) يؤدي إلى اضطرابات النوم والآلام في الظهر والركبة:

كشفت دراسة ألمانية حديثة إلى مخاطر جديدة لنقص فيتامين (د) في الجسم. فقد أظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة "إن ستايل" الألمانية أنّ اضطرابات النوم وآلام الظهر والركبة تدلل على نقص W فيتامين (د).

وأكّد الأطباء خلف الدراسة أهمية التعرض إلى أشعة الشمس اليومية للحد من خطر المشكلات الصحّية الناجمة عن نقص هذا الفيتامين المهم. كما نصح الأطباء بأهمية تناول الأغذية الغنية بفيتامين (د)، وفي حالات النقص الحاد للفيتامين ينصح بتناول المكملات الغذائية لفيتامين (د).

وهذه بعض الأغذية التي تحمل معدلات مرتفعة من فيتامين (د): الحليب، صفار البيض، سمك السلمون، زيت كبد سمك القد، المشروم، السردين المعلب، الجبن، التونة المعلبة، سمك الرنجة، كبد العجل المطبوخ.

التخفيف من النيكوتين والكافيين ليلاً:

آثار الكافيين والنيكوتين تبقى في الجسم عدة ساعات، وقد تستمر لنحو 24 ساعة. ومادة الكافيين من المنبهات الموجودة في الشاي والقهوة، ومشروبات الكولا، والشوكولاتة وبعض مسكنات الألم يزيد من إنتاج الأدرينالين بالجسم مما يشعرك بحدة الذهن والتيقظ. كما أنّ النيكوتين يتسبب بإثارة الجهاز العصبي ولذلك يميل نوم المدخنين إلى أن يكون أخف وأشد قلقاً.