



هوامش

يمثل الأرق إحدى أكثر المشاكل الطبية شيوعاً، ويمكن أن يؤثر على الأشخاص في أي عمر ومن أي جنس. ولكن احتمال ظهوره أكبر عند الأفراد في سن البلوغ، وعند النساء



يمكن أن تؤدي نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي إلى الأرق (هايك كيمب / Getty)

متكرر مع التغييرات المتكررة في ساعات العمل بسبب العمل بنظام الورديات.

باختصار

يشكو عدد كبير من النساء من اضطرابات النوم خلال فترة الدورة الشهرية وفي فترة ما قبل انقطاع الطمث



تؤدي المشاكل النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب أو اضطرابات تعاطي المخدرات، أو المرور بحدث مزعج إلى التأثير السلبي على جودة النوم



يمكن أن يؤدي تعديل نمط الحياة إلى تحسين جودة النوم بشكل كبير، خاصة عندما يتم تجنب تناول العلاجات الطبية

كيف يتم علاج الأرق؟

يختلف علاج اضطرابات النوم اعتماداً على النوع والسبب الكامن وراءه، ومع ذلك، فهو يتضمن عموماً مجموعة من العلاجات الطبية وتغييرات نمط الحياة. قد يساعد تناول العقاقير المنومة والمكملات الغذائية في التخفيف من مشكلة اضطرابات النوم وتشمل هذه الأدوية: إزوبيكلون (Eszopiclone)، زولبيديم (Zolpidem)، وتريازولام (Triazolam)، ومكملات الميلاتونين. تعديلات سلوكية في نمط الحياة؛ إذ يمكن أن تؤدي هذه الأخيرة إلى تحسين جودة النوم بشكل كبير، خاصة عندما تتم تجنب تناول العلاجات الطبية وتشمل: الحد من تناول السكر واتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه والأسماك، وتقليل التوتر والقلق عن طريق ممارسة التمارين الرياضية واليوغا والتأمل، وتجنب تناول كميات كبيرة من الماء قبل النوم، وتجنب تناول وجبات كبيرة أو ثقيلة أو الأطعمة الغنية بالتوابل قرب وقت النوم، والحد من تناول الكافيين، خاصة قرب وقت النوم (في وقت متأخر بعد الظهر أو في المساء)، وتقليل استهلاك التبغ والكحول، وعدم ممارسة التمارين الرياضية المكثفة قرب وقت النوم، وإنشاء والالتزام بجدول نوم منتظم، والحفاظ على وزن صحي بناءً على توصيات الطبيب.

اضطرابات النوم الأسباب والأعراض وكيفية الوقاية

يارا حسنين

يحدث الأرق أو اضطراب النوم عندما لا يتمكن الأشخاص من الحصول على النوم المتواصل لساعات طويلة أثناء الليل، إذ يستيقظون ويبقون غير نشطين وغير مرتاحين، الأمر الذي يضر بمستوى الطاقة والمزاج لديهم ويؤثر على أدائهم خلال اليوم. والأرق واحدة من المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً، ويمكن أن يؤثر على الأشخاص في أي عمر ومن أي جنس. ولكن احتمال ظهوره أكبر عند الأفراد في سن البلوغ، وعند النساء، إذ يشكو عدد كبير منهن من اضطرابات النوم خلال فترة الدورة الشهرية وفي فترة ما قبل انقطاع الطمث.

أعراض اضطرابات النوم

تختلف الأعراض حسب شدة ونوع اضطراب النوم، وعموماً تشمل الأعراض العامة لاضطرابات النوم ما يلي: صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه لساعات

متواصلة، والتعب والرغبة الشديدة في أخذ قيلولة خلال النهار، واضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو القلق، وقلة التركيز وضعف الأداء في العمل أو الدراسة، والرغبة المتواترة في تناول الطعام ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن أو حتى السمنة المفرطة، وتغييرات في جدول النوم والاستيقاظ.

ما الذي يسبب اضطرابات النوم؟

هناك العديد من المواد والحالات والأمراض التي يمكن أن تسبب اضطرابات النوم، ومن أكثر أسباب الأرق شيوعاً: مشاكل الجهاز التنفسي؛ إذ يمكن أن تؤدي الحساسية ونزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي العلوي إلى صعوبة التنفس من خلال الأنف أثناء الليل، والتي بدورها يمكن أن تسبب صعوبات في النوم. كثرة التبول: قد تؤدي الاختلالات الهرمونية والإصابة بأمراض المسالك

البولية إلى كثرة التبول أثناء الليل، والتي ينتج عنها تعطل النوم لأنها تؤدي إلى الاستيقاظ عدة مرات أثناء فترة النوم. الآلام المزمنة: الألم المستمر نتيجة الإصابة بالأمراض المزمنة يمكن أن يجعل من النوم صعباً لأنه يُسبب الاستيقاظ المتكرر بعد النوم. التوتر والقلق: تؤدي المشاكل النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب، أو اضطرابات تعاطي المخدرات، أو المرور بحدث مزعج إلى التأثير السلبي على جودة النوم. كما قد تؤدي الكوابيس أو التحدث أو المشي أثناء النوم إلى تعطل النوم أيضاً. تناول بعض الأدوية: مثل الأدوية المضادة للاكتئاب، والأدوية لمعالجة أمراض القلب وضغط الدم، والأدوية المضادة للحساسية، والمواد المنشطة. نمط الحياة والعمل غير المنتظم: يتمثل ذلك بتناول كميات كبيرة من الكافيين وتناول الكحول والتدخين أو السفر المتكرر إلى مناطق ذات توقيتات مختلفة. وقد يحدث الأرق نتيجة اختلاف أوقات النوم والاستيقاظ بشكل

وأخيراً

لماذا صنعتم هذا بنجاة الصغيرة؟

معنى البياري

كنّا آلافاً هناك، نعدّد ونقف ونصفق، مبتهجين، على مدرجات المسرح الجنوبي في جرش، صيف 1985، وقدامنا نجاة الصغيرة، بطلتها الدافئة، بقامتها وأناقتها إياهما، بثوبها الرصاصي اللون، المضيء بلعان خفيف، وبقرطها الأزرق، تغني لحيدرد محمود وجميل العاص «عمان»، ومن حسين السيد وبلبل حمدي «الطير المسافر» ومن عبد الرحمن الأبنودي ومحمد الموجي «عيون القلب» وأغنيات أخرى من يدائع ما حضرت به صاحبة صوت ذهبي عن حق. أتذكرها وفتحتها تلك، وراءها الفرقة الماسية، يقودها أحمد فؤاد حسن، والصوت المجلي في الفضاء المكشوف يخلق ما أمكن له أن يفعل، ونجمات في السماء نراها كأنها تُشاركنا الدواعة التي يشيعها صوت نجاة فينا.

كنتُ هناك، ذلك الفتى الذي أتت عشرين عاماً قبل شهر، سعيداً بالفرصة الثمينة التي يشتر لي أن أسمع نجاة، أشاهدها موفورة النضارة وربانة. يا لبيها تلك السهرية في جرش ذلك المساء العليل، لا تُفارقني وأنا أرى نجاة في السادسة والثمانين عاماً في مشهد التكريم في الرياض، قبل أيام، ثم أراني أسأل ما يشبه سؤال الكاتبة عبلة الرويني، إن كان ظهور نجاة كما شوهدت تكريماً لها حقاً أم إساءة

إليها؟ مع كل أسباب الضيق، وربما الحنن، من الذي صار على ذلك المسرح في عاصمة المملكة، أقول إن الذين استقدموا الفنانة، في حالها الذي رأينا، في شيخوخة مُرهقة، لا تمكنها من نطق كلمة شكر، ولا أن تقف من دون مساعدة أحد، ولا أن تحمل درج التكريم، إنما أرادوا تكريمها المستحق، وإجزاء تحية لها، غير أنهم لم يستشعروا الأذى الذي سيرج صورة السيدة التي خلع عليها في زمن مضى لقب «قيثارة الفن»، وسماها «الضوء المسموع» كامل الشناوي (هل أحبتها من طرف واحد إبان صباها؟)، فجاء من بالغ الطبيعي أن يضح في كثير من الإعلام المصري، وفي وسائل التواصل، مثل سؤالنا، عبلة وأنا، حتى انحرف الحال إلى مجادلات خاضها غير مذيع في القاهرة، وقد افترض أحدهم أنها لم تكن لقطعة في مسرح التكريم لنجاة، وإنما للسعودية والرياض، مع نافذين في المملكة جعل أحدهم يلتمح إلى أن تكريم بلدهم نجاة كأنما جاء بسبب عدم تكريمها من أحد في بلدها، في خريف عمرها.

ولكن، لم يُجبر أحدُ الفنانة التي كرمها جمال عبد الناصر والحبیب بورقيبة والملك الحسين (وغيرهم) على القدوم إلى المهرجان، واسمه «جوي أورود» (هل كتبتُ صحيفياً؟)، وهي في حالتها البدنية التي لا تسر محبي أغانيها. وقد أفيد أنهم هناك واقفاً

الرياض عاصمة الفنانين العرب، وتكريمهم في مهرجانات لم يعد في الوسع عندها، ولو في وقت غرة الراهن، فقد كان في وسعهم حماية صاحبة الصوت الذي تطرف محمد عبد الوهاب في حرصه عليه منذ صباها الأول، حمايتها من غوايات النفس وضعفها، فيكرّمها بكيفية أخرى، فلا يجعلونها تتذكر زيارة ماكرون فيروز في منزلها في بلدة الرابية (في لبنان)، ولا تكريم مهرجان دبي السينمائي فانت حمامة في منزلها في القاهرة، ولا يجعلونها نساءً عن الذي جعل عادل إمام يوفد ابنه ليتسلماً درج تكريمه، مؤثراً إلا يُشاهده الجمهور وقد بانت أخايد الزمن عليه (83 عاماً)، فيما جاءت نجاة، وبذت في غير المظهر الذي نحبه لها، ولو في خريف عمرها.

قال عبد الرحمن الأبنودي، مرة، إن نجاة الصغيرة شديدة القلق في اختياراتها الغنائية، وتدقق كثيراً في مفردات أغانيها، وتُقرط في حساب كل صدى وأثر، وإنها لما سمعت منه قصيدته «عيون القلب» جادلته في غير مفردة، وبعد تلحين الأغنية، ظلت قلقة منها، ولم تُفجر عنها إلا بعد 11 عاماً على تسجيلها أول مرة... إذن، لماذا لم تفعل شيئاً مثل هذا، وتدقق أكثر وأكثر، وهي قادمة إلى ما فوجئنا به منها؟ وقبل هذا وبعده، لماذا صنعتم ما صنعتم بالسيدة المضيئة وهي تغني قدامي قبل 39 عاماً في جرش.

على كل طلباتها، الإطلالة دقائق، مسنودة، واستلام الدرع (عدم استلامه على الأصح) والغناء «بلاي باك»، مع حامل حديدي طويل تتمسك به يداها، وهي قدام الجمهور الذي يستمع إلى «عيون القلب»، ما الذي حمل السيدة، وهي من نجمات زمن ذهبي للأغنية العربية الرائجة، على هذا الظهور المفاجئ، وبهذا الحال، بعد غياب نحو 20 عاماً، عن الناس والإعلام؟ لا أعرف طبعاً، ولا غيري يعرف، فالأمر متعلق بحواشي النفس البشرية وأغوارها. ولكن سؤالاً ليس ما يمنع من إشهاره إلى الذين أرادوا، صادقين على الأرجح، تكريم السيدة، وفي الوقت نفسه، تظهير

لم يستشعر من أرادوا تكريم نجاة الصغيرة الأذى الذي سيرج صور لها وهي التي خلعت عليها في زمن مضى لقب «قيثارة الفن»