



# الأرق

# Insomnia

## ما هو الأرق؟

الأرق هو مشكلة في النوم. إن الأشخاص الذين يعانون من الأرق يجدون صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم، أو لا يشعرون بالراحة حين يستيقظون. ولا يتعلق الأرق بعدد ساعات النوم التي يحصل عليها شخص ما. فكل شخص يحتاج إلى قدر مختلف من النوم.

يحدث الأرق قصير الأمد عندما يواجه الشخص صعوبة في النوم لبضعة أيام أو أسابيع. وعادةً ما يتعلق ذلك بوجود توتر مؤقت، وغالبًا ما يتحسن من تلقاء نفسه. يحدث الأرق طويل الأمد أو «المزمن» عندما تستمر مشكلات النوم لمدة ٣ شهور أو أكثر.

## What is insomnia?

Insomnia is a problem with sleep. People with insomnia have trouble falling asleep, staying asleep, or do not feel rested when they wake up.

Insomnia is not about the number of hours of sleep a person gets. Everyone needs a different amount of sleep.

Short-term insomnia happens when a person has trouble sleeping for a few days or weeks. It often has to do with temporary stress and usually gets better on its own.

Long-term or "chronic" insomnia happens when sleep problems occur 3 or more times a week for at least 3 months.

## ما هي أعراض الأرق؟

### يُعاني الأشخاص المصابون بالأرق من:

- صعوبة في النوم أو صعوبة في الاستمرار في النوم
- الشعور بالتعب أثناء اليوم
- النسيان أو صعوبة التفكير بوضوح
- الشعور بالضيق أو القلق أو الانفعال أو الاكتئاب
- قلة النشاط أو فقدان الرغبة في القيام بأي شيء
- ارتكاب الأخطاء أو الوقوع في حوادث أكثر من المعتاد
- القلق حول عدم النوم بالقدر الكافي

وقد تكون هذه الأعراض سيئة إلى حد تأثيرها على علاقات الشخص مع الآخرين أو على حياته المهنية. كما قد تحدث هذه الأعراض حتى في الأشخاص الذين يبدو أنهم ينامون لساعات كافية.

## What are the symptoms of insomnia?

### People with insomnia might:

- Have trouble falling or staying asleep
- Feel tired during the day
- Forget things or have trouble thinking clearly
- Feel cranky, anxious, irritable, or depressed
- Be less active or not want to do things
- Make mistakes or have accidents more often than usual
- Worry about not getting enough sleep

**These symptoms can be bad enough to affect a person's relationships or job. They can happen even in people who seem to be sleeping enough hours.**

# هل توجد اختبارات يجب عليّ إجراؤها؟

على الأرجح لا، إن أغلب الأشخاص الذين يعانون من الأرق لا يحتاجون إلى اختبارات. ربما يستطيع طبيبك أن يتعرف على المشكلة بمجرد التحدث إليك. وقد يطلب منك أيضًا التدوين في سجل يومي لمدة أسبوع أو أسبوعين، حيث تُسجل فيه معلومات عن نومك كل ليلة.

**في بعض الحالات، يحتاج الأشخاص إلى الخضوع لاختبارات نوم خاصة، مثل «تخطيط النوم» أو «تخطيط النشاط والذمول».**

**تخطيط النوم** تخطيط النوم هو اختبار يستمر عادةً طوال الليل. ويمكن إجراؤه في مختبر النوم أو في منزلك. أثناء الاختبار، يتم توصيل أجهزة مراقبة بجسمك لتسجيل الحركة والنشاط الذهني والتنفس ووظائف الجسم الأخرى.

**تخطيط النشاط والذمول** يُسجل النشاط والحركة باستخدام جهاز مراقبة أو كاشف حركة يتم ارتداؤه عادةً على المعصم.

يتم إجراء هذا الاختبار في المنزل، على مدى عدة أيام وليالي. وسوف يسجل مقدار النوم الفعلي ووقت النوم.

## هل يجب أن أزور طبيبًا؟

نعم. إذا كنت تعاني من الأرق ويُسبب لك إزعاجًا، فاذهب لزيارة طبيبك. فقد يكون لديه اقتراحات حول كيفية علاج المشكلة.

## كيف يتم علاج الأرق؟

يعتمد ذلك على عدة عوامل. إذا كان الأرق الذي تعاني منه مرتبطًا بوجود توتر أو ألم أو مشكلة طبية، فإن علاج تلك المشكلة قد يساعدك على التمتع بنوم أفضل.

وإذا كنت مصابًا بالأرق المزمن، بمعنى أرق يستمر لمدة أطول من ٣ شهور، فهناك علاجات محددة يمكن أن تفيد. وتشمل ما يلي:

**العلاج السلوكي المعرفي** يتضمن العلاج السلوكي المعرفي للأرق (CBT-I) العمل مع استشاري أو معالج نفسي على مدار عدة أسابيع. حيث ستعمل معه على فهم الأرق الذي تعاني منه، وتعلم أساليب تكوين عادات نوم أفضل، وتغيير أنماط التفكير السلبية التي تزيد الأرق سوءًا. كما يمكن لمعالجك أن يعلمك تمارين استرخاء يمكنها أن تفيد.

ويتضمن جزء من العلاج السلوكي المعرفي للأرق تعلم «العادات الصحية للنوم». ويمكن لهذه الأشياء أيضًا أن تفيد الأشخاص غير المصابين بالأرق المزمن ولكنهم يواجهون صعوبة في النوم أحيانًا. إن اتباع العادات الصحية للنوم يعني:

- النوم فقط لفترة كافية لتشعر بالراحة ثم النهوض من السرير
- الذهاب إلى السرير في نفس الوقت كل يوم
- عدم محاولة إجبار نفسك على النوم. إذا لم تتمكن من النوم، فانهض من السرير وحاول مرة أخرى في وقت لاحق
- عدم تناول القهوة والشاي والأطعمة الأخرى التي تحتوي على الكافيين إلا في الصباح
- تجنب التدخين، خاصة في المساء
- جعل غرفة نومك مظلمة، ولطيفة، وهادئة، وخالية مما يُذكرك بالعمل أو الأشياء الأخرى التي تسبب لك الإجهاد
- حل المشكلات التي تواجهك قبل الذهاب إلى السرير
- ممارسة الكثير من النشاط البدني، ولكن تجنب التمارين الشاقة قبل النوم مباشرة
- تجنب النظر إلى الهواتف المحمولة، أو شاشات الكمبيوتر، أو أجهزة القراءة («الكتب الإلكترونية») التي تخرج منها إضاءة قبل النوم. فقد تتسبب هذه الأشياء في صعوبة النوم

**الأدوية** هناك أيضًا أدوية يمكنها أن تساعد على النوم. ولكن الأطباء ينصحون عادةً بتجربة العلاج السلوكي المعرفي أولاً. وفي بعض الحالات، قد يوصون ببدء كليهما معًا في نفس الوقت. إذا كان طبيبك يعتقد أن الأدوية قد تفيدك، فسيتحدث معك حول مزاياها ومخاطرها. إن الأطباء عمومًا لا ينصحون باستخدام «الأدوية المساعدة على النوم» التي تُصرف بدون وصفة طبية في علاج الأرق المزمن.

**وإذا كان الأرق الذي تعاني منه يتعلق بمشكلات مثل الاكتئاب أو القلق، فقد يكون من المفيد علاج تلك المشكلات مباشرة.**



# Are there tests I should have?

Probably not. Most people with insomnia do not need tests.

Your doctor should be able to figure out what is going on just by talking to you. They might ask you to keep a daily sleep diary for a week or 2. In it, you write down information about your sleep each night.

**In some cases, people need special sleep tests, such as “polysomnography” or “actigraphy”.**

- **Polysomnography** - This test usually lasts overnight. It can be done in a sleep lab or in your home. During the test, monitors are attached to your body to record movement, brain activity, breathing, and other body functions.

- **Actigraphy** - Actigraphy records activity and movement with a monitor or motion sensor that you usually wear on your wrist.

This test is done at home over several days and nights. It will record how much you actually sleep and when.

# Should I see a doctor?

Yes. If you have insomnia and it is bothering you, see your doctor. They might have ideas about how to treat the problem.

# How is insomnia treated?

That depends on several things. If your insomnia is related to stress, pain, or a medical problem, treating that issue might help you sleep better.

If you have chronic insomnia - that means insomnia that lasts longer than 3 months - there are specific treatments that can help. These include:

- **Cognitive behavioral therapy** - Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) involves working with a counselor or therapist over a few weeks.

You will work with them to understand your insomnia, learn how to build better sleep habits, and change negative thinking patterns that make insomnia worse.

Your therapist can also teach you relaxation exercises that can help.

One part of CBT-I is learning “healthy sleep habits.”

These things can also help people who don't have chronic insomnia but sometimes have trouble sleeping.

Healthy sleep habits include:

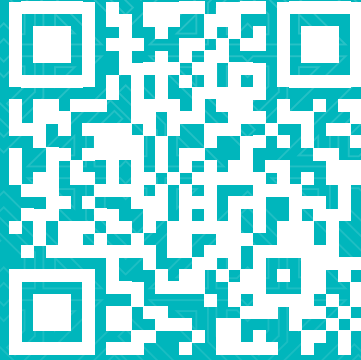
- Sleep only long enough to feel rested, then get out of bed
- Go to bed at the same time every night
- Do not try to force yourself to sleep. If you cannot sleep, get out of bed and try again later
- Only drink coffee, tea, and other caffeine in the morning
- Avoid smoking, especially in the evening
- Keep your bedroom dark, cool, and quiet, and free of reminders of work or other things that cause you stress
- Solve problems before you go to bed
- Get plenty of physical activity, but avoid heavy exercise close to bedtime
- Avoid looking at phones, computers, or e-readers that give off light before bed. These things can make it harder to fall asleep
- **Medicines** - There are also medicines that can help people sleep. But doctors usually recommend trying CBT first.

In some cases, they might recommend starting both at the same time. If your doctor thinks medicine could help, they will talk to you about the benefits and risks.

Doctors generally do not recommend “over-the-counter” sleep aids for treating chronic insomnia.

**If your insomnia is related to problems like depression or anxiety, it might help to treat those problems directly.**

تواصل معنا



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc\_med\_sa

Mmc\_Med\_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa