

الدرس الثالث عشر: العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات النوم والاضطرابات الجنسية الجزء الأول:

أولاً - العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات النوم: تمهيد:

العلاج السلوكي المعرفي للإضطرابات النوم (CBT-I) هو خط الدفاع الأول والحل غير الدوائي الأكثر فعالية لاضطرابات النوم المزمنة، حيث يساعد في تحديد وتغيير الأفكار والسلوكيات المسببة للأرق. يهدف البرنامج، الذي يستغرق غالباً 6-8 جلسات، إلى تحسين جودة النوم وكفاءته من خلال تقنيات مثل التحكم في المثيرات وتقييد النوم .

1 - فنيات العلاج السلوكي المعرفي :

- التحكم في المثيرات : ربط السرير بالنوم فقط (عدم القراءة أو العمل في السرير) والنهوض عند عدم القدرة على النوم.
- تقييد النوم : الحد من الوقت الذي تقضيه في السرير لتقليل فترات الاستيقاظ ليلاً، مما يزيد من كفاءة النوم.
- إعادة الهيكلة المعرفية : تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة حول النوم (مثل "لن أستطيع العمل غداً إذا لم أنم الآن") واستبدالها بأفكار واقعية.
- تقنيات الاسترخاء : مثل التنفس العميق، الاسترخاء العضلي التدريجي، أو "الخلط المعرفي" لتهدئة العقل قبل النوم.
- تثقيف حول نظافة النوم : ضبط البيئة (ظلام، هدوء) وتجنب المثيرات (الكافيين، الشاشات) قبل النوم .

2 - مميزات العلاج السلوكي المعرفي مع اضطرابات النوم:

على عكس الأقرص المنومة التي تعالج الأعراض مؤقتاً، يعالج العلاج السلوكي المعرفي الأسباب الجذرية للأرق، مما يوفر تحسناً طويلاً الأمد . متى يتم اللجوء إليه؟ وتوصي الجمعيات الطبية به كعلاج أساسي للأرق المزمن، ويحقق نسب نجاح عالية تتراوح بين 70% إلى 80% من الحالات .

نموذج عن برنامج سلوكي معرفي في علاج إحدى أنواع اضطرابات النوم – الأرق نموذجاً - :

علاج الأرق: العلاج المعرفي السلوكي بدلا من الأقرص المنومة

الأرق حالة شائعة. ويمكن أن يساعدك العلاج الفعال في الحصول على قسط النوم اللازم. تعرّف على علاجات الأرق الآمنة والفعالة التي لا تتضمن تناول الأدوية. الأرق أحد اضطرابات النوم الشائعة يصعب معه الخلود إلى النوم أو الاستغراق فيه. ويمكن أيضاً أن يُسبب الاستيقاظ قبل الموعد وعدم القدرة على معاودة النوم. ويمكن للعلاج السلوكي المعرفي، الذي يطلق عليه أحياناً CBT ، أن يعالج بشكل فعال مشكلات النوم طويلة الأمد مثل الأرق. وبوجه عام، هو العلاج الأول الموصى به. يساعدك العلاج السلوكي المعرفي في التعرف على الأفكار والسلوكيات التي تُسبب مشكلات النوم أو تؤدي إلى تفاقمها. وتتعلم فيه كيفية استبدال عادات تُعزّز النوم السليم بهذه الأفكار والسلوكيات. وبخلاف الأقرص المنومة، يساعدك العلاج السلوكي المعرفي في التغلب على مسببات مشكلات النوم.

لمعرفة العلاج الأفضل للأرق، قد يطلب منك اختصاصي أمراض النوم الاحتفاظ بدفتر يوميات تفصيلي للنوم لمدة أسبوع أو اثنين.

1 - ما آلية العلاج السلوكي المعرفي؟

يساعد الجزء المتعلق بالمعرفة في العلاج السلوكي المعرفي على توعيتك بالبحث عن المعتقدات التي تؤثر في قدرتك على النوم وتغييرها. ويمكن أن يساعدك هذا النوع من العلاج على التحكم في المخاوف والأفكار السلبية التي تبقيك مستيقظاً أو التغلب عليها. بينما يساعدك الجزء المتعلق بالسلوك في العلاج السلوكي المعرفي على اكتساب عادات النوم السليمة وتجنب السلوكيات التي تمنعك من النوم جيداً.

بناءً على حالتك، قد يوصيك اختصاصي اضطرابات النوم بفعل الآتي:

- **تغيير الروتين.** يمكن أن يساعدك هذا على النوم بشكل أفضل. حدد موعداً ثابتاً للنوم والاستيقاظ. وتجنب أخذ قيلولة. ولا تستخدم الفراش إلا للنوم والعلاقة الحميمة.
- **وضع مواعيد محددة للنوم.** قد يصبح الاستلقاء في الفراش أثناء اليقظة عادةً تؤدي إلى سوء النوم. إذا لم تستطع النوم في غضون 20 دقيقة، فانهض ولا تُعد إلى الفراش إلا عند الشعور بالنعاس. لكن لا تغير موعد الاستيقاظ. فقد يصيبك ذلك بمزيد من الإجهاد في الليلة التالية. لكن بمجرد تحسن جودة النوم، سيزداد الوقت الذي تقضيه في النوم تدريجياً.
- **تغيير بعض العادات الحياتية.** احرص على تغيير العادات التي تؤدي إلى قلة النوم كالتدخين والإفراط في تناول الكافيين في وقت متأخر من الليل وشرب الكثير من الكحول. كما أن عدم ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم يمكن أن يؤدي إلى قلة النوم. يمكنك الاطلاع على نصائح تساعدك على النوم بشكل أفضل، مثل طرق الاسترخاء قبل وقت النوم بساعة أو ساعتين.
- **تحسين مكان النوم.** جهّز مكاناً مريحاً للنوم. احرص على أن تكون غرفة النوم هادئة ومظلمة ومعتدلة الحرارة. لا تضع تلفازاً في غرفة النوم. ولا تحتفظ بساعة الحائط بالقرب منك.
- **تعلم أساليب الاسترخاء.** تساعد هذه الأساليب في تهدئة ذهنك وجسمك. وتتضمن الأساليب التأمل والتصور واسترخاء العضلات.
- **البقاء مستيقظاً من دون تفكير.** في هذه الطريقة، لا تحاول التفكير في الخلود إلى النوم بعد استلقائك في الفراش. وذلك لأن القلق من عدم قدرتك على النوم سيبقيك مستيقظاً. يمكن أن يساعدك التخلي عن هذا القلق في الاسترخاء والخلود إلى النوم بسهولة.
- **استخدام جهاز الارتجاع البيولوجي.** تتضمن هذه التقنية استخدام جهاز يُظهر مؤشرات مثل سرعة القلب وتوتر العضلات. ثم تتعرف على كيفية إدارتها. قد يطلب منك اختصاصي اضطرابات النوم اصطحاب جهاز الارتجاع البيولوجي معك للمنزل لتسجيل أنماط حياتك اليومية. يمكن أن تُظهر هذه المعلومات الأنماط التي تؤثر في النوم. من الممكن أن يتألف النهج العلاجي الأكثر فاعلية على مزيج من هذه الطرق معاً.

- العلاج السلوكي المعرفي مقارنة بالدواء

من الشائع أن يجرب الناس تناول الأقراص المنومة المتاحة التي تُصرف من دون وصفة طبية قبل محاولة طلب المساعدة للتغلب على الأرق. وقد تكون بعض الأدوية المساعدة على النوم التي تُصرف بوصفة طبية علاجاً فعالاً لفترة قصيرة. فهي قد تُشعرك براحة فورية إذا كنت تشعر بتوتر بالغ أو حزن شديد. أعتمدت بعض الأنواع الجديدة من الأدوية المساعدة على النوم للاستخدام لفترات طويلة، إلا أن الأقراص المنومة عموماً ليست الخيار الأمثل لعلاج الأرق على المدى البعيد للكثير من الأشخاص.

من غير المرجح أن تختفي جميع أعراض الأرق بالاعتماد على الأدوية فقط. بالإضافة إلى ذلك، فبعض الأقراص المنومة التي تُصرف بوصفه طبية تكون مصحوبة بآثار جانبية خطيرة، مثل الاعتماد التام عليها وأعراض الامتناع عن تعاطيها وفقدان الذاكرة والأفكار الانتحارية. وكثيراً ما تُصيبك هذه الأدوية بالإعياء في الأوقات التي تستدعي الانتباه، في العمل أو أثناء القيادة مثلاً.

وربما يكون العلاج السلوكي المعرفي للأرق خيارًا علاجيًا فعالاً إن كانت لديك مشكلات طويلة الأجل تتعلق بالنوم، أو إذا كان يساورك القلق من الاعتماد على الأدوية المساعدة على النوم. وقد يكون خيارًا جيدًا أيضًا إذا لم تكن الأدوية فعالة أو كانت تُسبب آثارًا جانبية مزعجة. على عكس الأدوية المساعدة على النوم، يتميز العلاج السلوكي المعرفي بأنه يعالج أسباب الأرق بدلاً من الاكتفاء بتخفيف الأعراض. ولكنه يستغرق وقتًا وجهدًا حتى يحقق نتائج ناجحة. في بعض الحالات، قد يكون الجمع بين الأدوية المساعدة على النوم والعلاج السلوكي المعرفي هو الحل الأمثل. إذا لم يكن العلاج السلوكي المعرفي متاحًا في منطقتك، فاطلب من الطبيب أن يعطيك نصائح تساعدك على النوم تستند إلى طريقة العلاج السلوكي المعرفي.

- الأرق والاضطرابات الأخرى

قد تُسبب العديد من الحالات الطبية اضطرابًا في النوم، وتتضمن هذه الحالات أمراض القلب والربو وداء الانسداد الرئوي المزمن والتهاب المفاصل. وقد تؤدي أيضًا حالات الصحة العقلية إلى عدم انتظام النوم، ومنها القلق والاكتئاب واضطراب ثنائي القطب واضطراب الكرب التالي للصدمة.

ويزيد استمرار قلة النوم من احتمال الإصابة بحالات صحية، مثل القلق والاكتئاب وارتفاع ضغط الدم ومرض القلب ومرض السكري والألم المزمن. وقد ينتج الأرق أيضًا عن تناول بعض الأدوية، مثل الأدوية التي تُصرف من دون وصفة طبية. إذا كانت حالة الأرق التي تتناوبك مرتبطة بحالة طبية أو بسبب تناول دواء معين، فاستشر الطبيب عن أفضل طريقة للتعامل مع مشكلات النوم التي تتعرض لها. فمن غير المرجح أن يتحسن الأرق دون تلقي علاج.

2 - من يمكنه الاستفادة من العلاج السلوكي المعرفي؟

يمكن أن يكون العلاج السلوكي المعرفي مفيدًا لأي شخص يواجه مشكلات في النوم. إذ قد يستفيد منه المصابون بالأرق بسبب عادات نمط الحياة التي يتبعونها أو المشكلات الطبية أو المشكلات الجسدية أو حالات الصحة العقلية التي يعانون منها. يبدو أن للعلاج السلوكي المعرفي آثار إيجابية دائمة، ولا يوجد أي أدلة تشير إلى وجود آثار جانبية سلبية ومضرة له. ويتطلب العلاج السلوكي المعرفي ممارسة مستمرة، وبعض طرقه قد تُفقد القدرة على النوم في البداية. ولكن التزم به، فمن المرجح أن تبدأ في ملاحظة نتائجها الدائمة.