



إضطرابات النوم

لماذا تحدث ووسائل التغلب عليها

الأسباب المحتملة

الأسباب المحتملة لإضطرابات النوم يمكن أن تكون:

• أسباب فيزيولوجية أو طبية بما في ذلك تلف الدماغ الناجم عن الخرف، والتي يمكن أن تؤثر على "الساعة البيولوجية" في الدماغ؛ إجهاد آخر اليوم (العقلي والجسدي على حد سواء). و قد يكون مرضياً مثل الذبحة الصدرية، فشل القلب، مرض السكري أو القروح، الآلام مثل التهاب المفاصل، التهاب المسالك البولية الذي يسبب الحاجة المتكررة للتبول، أو "متلازمة تهييج الساقين" أو تشنجات الساق التي يمكن أن يكون سببها مشكلة في التمثيل الغذائي، الإكتئاب الذي قد يسبب الإستيقاظ في الصباح الباكر وعدم القدرة على العودة إلى النوم، الآثار الجانبية للأدوية مثل مدررات البول أو مضادات الإكتئاب، توقف التنفس أثناء النوم والشخير.

• أسباب بيئية بما في ذلك درجة حرارة غرفة النوم إذا كانت ساخنة جداً أو باردة جداً، ضعف الإضاءة التي قد تتسبب في تشوش المريض، عدم القدرة على العثور على الحمام، الانتقال إلى منزل جديد أو الإضطراب إلى دخول المستشفى والذي قد يسبب الإرتباك والتشتت.

• وهناك أسباب أخرى لعدم القدرة على النوم مثل الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر جداً، والنوم أكثر من اللازم خلال النهار، الإرهاق الشديد، قلة الممارسة الكافية للرياضة مما يؤدي إلى عدم الشعور بالتعب، الإكتئاب من الكافيين أو الكحول، الشعور بالجوع.

حل المشكلة باستخدام أسلوب ABC

A - تقصي الأسباب:

حاول التعرف أولاً على المسبب لهذا السلوك: أسباب فيزيولوجية أو طبية، أسباب بيئية، أسباب أخرى.

B - السلوك:

قم بمراقبة السلوك: الإستيقاظ في الصباح الباكر، الأرق أو النوم، إضطراب النوم، النعاس أثناء النهار.

تشير التقديرات أن من 40 - 70% من الأشخاص الذين يعانون من داء الخرف لديهم إضطرابات بالنوم.

في حين أن كبار السن الذين ليس لديهم داء الخرف قد يواجهون تغييرات في أنماط نومهم، إلا أن إضطرابات النوم تميل إلى أن تكون أكثر حدة في الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر والأنواع الأخرى من داء الخرف. من الممكن أن يكون هذا مرهقاً لكل من الشخص المصاب والقائم على رعايته.

بعض تغييرات السلوك التي قد تحدث:

• صعوبة النوم في الليل. من الشائع أن يستيقظ الكثير من المصابين بداء الخرف أثناء الليل ويظلون مستيقظين لفترة طويلة، ويتسببون في إضطراب النوم لمقدمي الرعاية خاصتهم عن طريق النداء أو الصراخ بصوت عالي أو التجوال.

• القيلولة و التغييرات الأخرى في دورة النوم. قد يشعر المصابون بالنعاس الشديد خلال النهار ومن ثم لا يستطيعون النوم في الليل. وقد تتناوبهم حالة تهييج أو إثارة عصبية في وقت متأخر من بعد الظهر أو في أول الليل، وهي ظاهرة غالباً ما تسمى "متلازمة الغروب أو إرهاق آخر النهار". (يرجى الرجوع إلى صحيفة حقائق عدم الراحة في وقت متأخر).

حسب تقديرات الخبراء يقضي المصابون بداء الخرف في المراحل المتأخرة منه حوالي 40 في المائة من وقتهم مستيقظين أثناء الليل في الفراش، ونائمين أثناء جزء كبير من النهار. في الحالات القصوى قد يحدث إنعكاس تام للنمط المعتاد للنوم واليقظة.

التغييرات في نمط النوم يمكنها أن:

- تتداخل مع الذاكرة، القدرة على التعلم، طريقة حل المشاكل والوظائف اليومية بشكل عام.
- تتسبب في زيادة خطر السقوط والكسور.
- تساهم في حدوث الإكتئاب والتهيج والعدوانية.



C - النتيجة:

تحقق من النمط السلوك كسبب، على سبيل المثال، قد يكون سبب الإستيقاظ في الصباح المبكر إكتئاب، أو فقط نتيجة الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر جداً. قد يؤدي إستمرار الحرمان من النوم إلى التعب والتهيج الذي يؤدي بدوره إلى قلة النوم. حدد كيفية التعامل مع هذه القضية ما إذا كانت النتيجة ستكون إيجابية. حاول إزالة المسبب و / أو غير رد فعلك مع هذا السلوك.

ماذا يمكن أن تحاوله:

إذا كان الشخص مستيقظاً ومنزعجاً خلال الليل:

- إقترب منه بطريقة هادئة.
- إعرف إذا كان هناك شيء ما يحتاجه.
- قم بتذكيره بالوقت بلطف.
- تجنب الجدل.
- قم بطمأنته بأن كل شيء على ما يرام.
- لا تستخدم القيد البدني. إذا كان الشخص يحتاج إلى الحركة إسمح له بذلك تحت إشرافك.
- قم بتقييم البيئة المحيطة مثل درجة الحرارة، الإضاءة في الليل، وهكذا.
- إذا لم يستقر، إنتقل الشخص إلى كرسي مريح لفترة قصيرة.

كيف تمنع إضطرابات النوم:

في ما يلي بعض الوسائل لتجربتها:

- رتب موعداً لفحص طبي: تحديد الأعراض الجسدية وعلاجها، علاج الألم بمسكن وقت النوم بعد موافقة الطبيب، ناقش مع الطبيب إن كانت المهدئات أحد مسببات المشكلة، إسأل الطبيب عما إذا كان من الضروري إجراء تقييم للتأكد من وجود إكتئاب؛ إسأل الطبيب عن الآثار الجانبية المحتملة للأدوية.

- تقييم البيئة: للتأكد من الأشياء المألوفة في مكانها، تحقق من احتمال كون الشخص يشعر بحرارة شديدة أو برودة شديدة عند الإستيقاظ، تحقق من احتمال وجود ظل، وهج أو إضاءة ضعيفة من الممكن أن تؤدي إلى الإثارة العصبية والهلوسة. استخدام إضاءة ليالية قد يساعد على خفض التشوش في الليل ويمكن أن تساعدهم على العثور على الحمام؛ إخفاء الملابس الصباحية في الليل لأن رؤيتها قد تشير إلى الوقت قد حان للإستيقاظ.

- الطعام والشراب: قم بتقليل كمية الكافيين (القهوة والكولا والشاي والشوكولاتة) خلال النهار، وقم بمنعها بعد الساعة الخامسة عصرأ. وقم بتقليل الكحوليات، وكذلك مناقشة أي تفاعل محتمل بين الكحول والأدوية؛ إذا كنت تعتقد أن المريض قد يكون جائعاً في الليل، حاول تقديم وجبة خفيفة قبل النوم مباشرة عندما يستيقظ لأول مرة. إن شرب شاي الأعشاب والحليب الدافئ قد يكون مفيداً قبل النوم.

- الروتين اليومي: قم بإضافة ممارسة الرياضة إلى الجدول اليومي مثل المشي يومياً مرة أو مرتين. وكذلك إضافة قيلولة قصيرة بعد وجبة الغداء، وامنع القيلولة المفرطة والنوم المفرط أثناء النهار؛ حاول عدم القيام بأي مهام مزعجة في وقت متأخر بعد الظهر. وحافظ على إضاءة جيدة للمنزل عند الغروب. إذا كان الشخص يرفض الذهاب إلى الفراش، حاول تقديم بدائل مثل النوم على كرسي مريح و تدليك الظهر قبل الذهاب إلى السرير أو خلال فترات اليقظة. حاول تشغيل راديو هادئ بجانب السرير. قم بتذكير المصاب بلطف أنه حان وقت النوم.

نادراً ما تكون أدوية النوم فعالة، ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل أخرى مثل السقوط والتشوش المتزايد. من المهم أن تجرب طرقاً غير دوائية أولاً.

كثيراً ما يتأثر وصف الدواء من قبل الطبيب بالسلوكيات التي تصاحب إضطراب النوم. عادة ما تكون الأدوية التي يتم وصفها للحث على النوم هي مضادات للإكتئاب، أدوية نفسية، أو حبوب منومة. يجب تقييم الأعراض الجانبية للدواء مقابل الفائدة التي يقدمها.

أشياء يجب أخذها بعين الإعتبار والحسبان:

يمكن أن تكون إضطرابات النوم واحدة من أصعب جوانب رعاية شخص مصاب بداء الخرف. يجب أن يكون مقدمو الرعاية قادرين على الحصول على قدر كافٍ من النوم لأنفسهم. حاول التأكد من أن لديك فترات راحة منتظمة وفواصل منتظمة لنفسك، راجع صحيفة "أخذ استراحة: لماذا هي ضرورية".

إتصل بجمعية الخرف المحلية. ستكون قادرة على توفير المساعدة والدعم لك.

مصادر:

- صحيفة حقائق النوم: www.alzheimers.org.au
- صحيفة حقائق النوم: dementiahelp.ca
- لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع يرجى زيارة الموقع التالي: dementiahelp.ca