

علاج "إلكتروني" للتغلب على الأرق تعرف عليه



الاثنين 5 نوفمبر 2018 08:11 م

خلصت تجربة حديثة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق، ويحصلون على علاج سلوكي معرفي عن طريق الإنترنت، قد تتراجع حدة الأعراض لديهم أكثر من أولئك الذين يحصلون فقط على إرشادات لتحسين نومهم.

واختار الباحثون عشوائيا 1700 من مرضى الأرق، إما لتلقي العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت، أو ما يعرف بتعليم عادات وسلوكيات النوم الصحية التي تستهدف تحسين موعد النوم المعتاد والتشجيع على تجنب مواد مثل الكافيين والكحوليات، التي يمكن أن تؤثر على النوم.

ويمكن للعلاج السلوكي المعرفي أن يدرّب المرضى على أساليب للتغلب على العوامل العقلية (أو المعرفية) المرتبطة بالأرق، مثل تداعي الأفكار والقلق وغيرها من المشاعر السلبية التي كثيرا ما تصاحب عدم القدرة على النوم.

وأظهر بحث سابق أن العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يساعد كذلك الذين يعانون من اضطرابات النوم على اتباع روتين صحي لموعد النوم وتحسين أنماطه.

واستخدمت مجموعة العلاج السلوكي المعرفي برنامجا يطلق عليه اسم "سليبيو" وتطبيق "آي-أو-إس" المرتبط به، الذي يقدم جلسات علاج مدة كل منها 20 دقيقة، يمكن الأشخاص الحصول عليها لما يصل إلى 12 أسبوعا، حسب ما ذكرت وكالة رويترز.