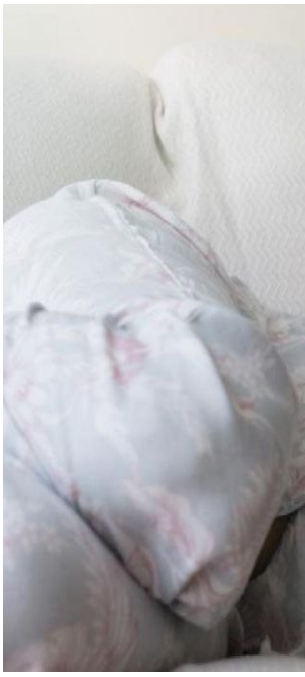
اضطرابات النوم تصيب النساء بمعدل يفوق الرجال بكثير… فما السبب؟



تعتبر اضطرابات النوم مشكلة شائعة، خاصة مع التقدم في العمر ، و تشير الأبحاث إلى أن هذه المشكلات تصيب النساء أكثر من الرجال.

و بينت نتائج استطلاع حديث أجرته "مؤسسة النوم الوطنية"، وهي منظمة أميركية غير ربحية، أن النساء أكثر إبلاغا عن صعوبة النوم والبقاء في حالة النوم لمدة كافية.

وقالت فيونا بيكر، مديرة برنامج أبحاث النوم في معهد International SRI بولاية كاليفورنيا، إن "مشكلات النوم تحدث نتيجة مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية".

وخلال سنوات الإنجاب، قد تحدث التغيرات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية تغييرات في المزاج (مثل القلق والاكتئاب) وحدوث أعراض جسدية (مثل التشنجات والانتفاخ وألم الثديين)، التي قد تؤدي إلى اضطراب النوم.

وتشير شيلبي هاريس، الأستاذة المساعدة في علم الأعصاب وعلم النفس في كلية ألبرت أينشتاين للطب، إلى الأعراض التي تصيب المرأة الحامل، خاصة في الثلث الأول والأخير من الحمل، مثل الغثيان والحاجة المتكررة للتبول والقلق، وكذلك أثناء رعاية المولود الجديد.

وتشير إلى أن أدمغة النساء تقريبا مدربة على سماع الطفل، مما قد يؤدي إلى نمط من اليقظة الشديدة التي يمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة بعد وضع المرأة مولودها.

وقد تحدث مشكلات النوم نتيجة الاضطرابات التي تحدث خلال السنوات السابقة والتالية لانقطاع الطمث.

والنساء، بعد انقطاع الطمث، أكثر عرضة للإصابة بحالة انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهي تعني توقف التنفس مؤقتا أثناء النوم، مما يؤدي إلى الاستيقاظ بشكل متكرر.

والنساء أيضا أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب بشكل عام. ووفقا لاستطلاع أجرته مؤسسة "غالوب"، في مايو الماضي، بلغت نسبة النساء اللواتي أبلغن عن معاناتهن من الاكتئاب أكثر من ضعف نسبة الرجال.