



PATIENT
EDUCATION

Insomnia

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is insomnia?

Insomnia is a very common sleep disorder. It is characterized by poor sleep or difficulty in sleeping.

It can involve:

- difficulty falling asleep.
- difficulty staying asleep (waking up several times during the night).
- waking up too early in the morning.
- waking up without feeling rested or refreshed.

Most people need around seven to eight hours of sleep every day.
Your sleeping patterns may change as you grow older.

What causes insomnia?

Insomnia can be the result of a number of things such as:

- Stress
- Psychiatric problems (e.G. depression, anxiety, drug or alcohol use)
- Medical problems
- Lifestyle habits:
 - a. Too much caffeine
 - b. Changes in work shift
 - c. Smoking
 - d. Frequent travelling and crossing time zones.

Who is affected by insomnia?

- Anyone can be affected by insomnia.
- It is usually more common among females than males.
- It is more common among individuals 65 years and older.
- It can also affect individuals who have medical conditions and are on multiple medications.

How do I know if I have insomnia?

- You have a hard time falling asleep or staying asleep.
- You wake up earlier than usual.
- You feel tired during the day.
- You are falling asleep or feeling sleepy during the day.
- You are concerned about sleep.

These difficulties happen even if you had adequate opportunities for sleep, and they persist for more than three months.

How is insomnia diagnosed?

Your doctor usually diagnoses insomnia by listening to your symptoms and asking for more information about your sleeping habits. The doctor will ask the following questions:

- At what time do you go to bed, and when do you wake up?
- Do you drink caffeine or alcohol in the evening or before you sleep?
- How long have you had this problem for?
- Does it occur every night?
- Does it affect your functioning during the day?
- Do you snore?
- Do you smoke?
- Do you have any medical or psychiatric problems?
- Are you taking any medication?
- Are you feeling more stressed than usual?

Your doctor might ask you to fill in a sleep diary. In this diary, you will document the following:

	Mon.	Tues.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
I went to bed at							
I fell asleep at							
I woke up at							
I woke up during the night (list all times)							
My sleep was restful	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No
I felt tired during the day	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No	Yes/No

You might need to do sleep tests/studies to rule out other sleep or medical problems.

When does insomnia become a problem?

Insomnia becomes a problem when:

- It affects your social and work life.
- It makes you feel depressed or irritable during the day.
- It affects your concentration and attention.

Keep in mind that if insomnia is not properly treated, it can affect your quality of life and cause serious problems such as:

- Depression/anxiety
- Hypertension (high blood pressure)
- Heart disease
- Decreased productivity at work and absenteeism

Can insomnia be treated?

Yes.

1. Improve your sleeping habits.
 - Go to bed, and wake up at the same time every day.
 - Develop a bedtime ritual (e.g. reading before going to bed).
 - Do not eat, watch TV, or read while in bed.
 - Sleep in a quiet and dark room.
 - Do not drink caffeine, alcohol, or smoke a few hours before bedtime.
 - Do not exercise a few hours before bedtime.
 - Do not eat a heavy meal before bedtime.
 - Do not take naps for more than 20-30 minutes per day (if you have to nap, do so around noon time/early afternoon).
2. Reduce your stress. Techniques for stress reduction include:
 - Listening to music
 - Taking warm baths
 - Meditating
3. Take sleeping pills **only** if prescribed by your doctor
 - Do not take sleeping pills on your own as they might make your sleeping problem worse.
 - Your doctor may prescribe sleeping pills for only a limited number of nights due to their addictive potential.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

هل يمكن معالجة الأرق؟

نعم.

1. قم بتحسين عادات نومك:
 - اخلد الى الفراش واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم.
 - قم بعادات معينة قبل النوم (مثل قراءة كتاب قبل الخلود الى الفراش).
 - لا تأكل، تشاهد التلفاز، أو تقرأ في الفراش.
 - احرص على النوم في غرفة هادئة ومظلمة.
 - لا تتناول الكافيين أو الكحول، ولا تدخن في غضون ساعات ما قبل النوم.
 - لا تمارس الرياضة قبل ساعات من موعد النوم.
 - لا تتناول وجبة ثقيلة قبل موعد النوم.
 - لا تأخذ قيلولات خلال النهار لأكثر من 20 إلى 30 دقيقة (احرص على ان تكون القيلولة عند الظهر).

2. حاول الحد من ضغوطات حياتك. تشمل تقنيات تخفيف الضغوطات:

- الاستماع إلى الموسيقى.
- أخذ الحمامات الدافئة.
- التأمل واليوغا.

3. خذ أدوية مساعدة على النوم فقط بوصفة من الطبيب:
 - لا تأخذ أدوية مساعدة على النوم من تلقاء نفسك إذ قد تؤدي الى تفاقم مشكلتك.
 - قد يصف لك طبيبك الأدوية لمساعدتك على النوم لعدد محدود من الليالي فقط، بسبب إمكانية هذه الأدوية على التسبب بالادمان عليها.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

قد يطلب منك الطبيب تدوين يوميات نومك. تدون في هذه اليوميات ما يلي:

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	
							خلدت الى النوم الساعة
							غفوت الساعة
							استيقظت الساعة
							استيقظت خلال الليل (اذكر جميع المرات)
نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	كان نومي مريحاً
نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	نعم/ كلا	شعرت بالتعب خلال النهار

قد تحتاج إلى القيام بدراسات النوم (sleep tests) لاستبعاد مشاكل تتعلق بالنوم أو مشاكل طبية أخرى.

متى يصبح الأرق مشكلة؟

يصبح الأرق مشكلة عندما:

- يسبب مشاكل في حياتك الاجتماعية أو عملك.
- يجعلك تشعر بالاحباط أو العصبية خلال النهار.
- يؤثر على تركيزك وانتباهك.

تذكر انه في حال لم يتم معالجة الارق كما ينبغي، قد يؤثر ذلك على نوعية حياتك ويسبب مشاكل خطيرة، منها:

- الاكتئاب/القلق.
- ارتفاع ضغط الدم.
- امراض القلب.
- قلة الانتاجية في العمل والتغيب.

كيف أعرف إذا كنت أعاني من الأرق؟

- اذا كنت تواجه صعوبة في الغفو أو البقاء نائماً.
- اذا كنت تستيقظ في أوقات مبكرة جداً أكثر من المعتاد.
- اذا كنت تشعر بالتعب خلال النهار.
- اذا كنت تغفو أو تشعر بالنعاس أثناء النهار.
- اذا كنت تشعر بالقلق حول نومك.

تحصل هذه الصعوبات حتى في حال سنحت لك الفرصة ان تنام نوماً كافياً، وتستمر هذه الصعوبات لمدة 3 اشهر أو اكثر.

كيف يتم تشخيص الأرق؟

يشخص الطبيب الأرق عادةً من خلال الاستماع إلى أعراضك وطرح المزيد من الأسئلة عن عادات نومك:

- متى تخلد الى النوم وأي ساعة تستيقظ؟
- هل تتناول الكافيين أو الكحول في المساء أو قبل الخلود الى النوم؟
- منذ متى وأنت تعاني من هذه المشكلة؟
- هل يحدث هذا كل ليلة؟
- هل يؤثر على عملك خلال النهار؟
- هل تشخر أثناء النوم؟
- هل تدخن؟
- هل لديك أي مشاكل طبية أو نفسية؟
- هل تأخذ أي دواء؟
- هل تشعر بالضعف الحياتية أكثر من العادة؟

ما هو الأرق؟

الأرق هو أحد اضطرابات النوم الشائعة. وهو يتميز بقلة النوم أو صعوبة في النوم.

يمكن أن يشمل:

- صعوبة في النوم.
- صعوبة في البقاء نائماً (الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل).
- الاستيقاظ المبكر في الصباح.
- الاستيقاظ دون الشعور بالارتياح.

يحتاج معظم الأشخاص ما بين الـ 7 إلى 8 ساعات من النوم يومياً.

قد يختلف نمط نومك مع تقدمك في السن .

ما الذي يسبب الأرق؟

يمكن أن يكون الأرق نتيجة عدد من الأمور مثل:

- الضغوطات الحياتية
- المشاكل النفسية (مثل الاكتئاب أو القلق أو استخدام المخدرات أو الكحول)
- المشاكل الطبية
- أسلوب الحياة والعادات:
- أ. استهلاك الكثير من الكافيين (المنبهات)
- ب. التغييرات في دوام العمل
- ج. التدخين
- د. السفر المتكرر وعبور المناطق ذات الأوقات المختلفة

من يعاني من الأرق؟

- يمكن أن يعاني أي شخص من الأرق.
- عادةً ما يكون الأرق أكثر شيوعاً بين الإناث مقارنة بالذكور.
- هو مشكلة شائعة أكثر عند الأفراد الذين يبلغون من العمر 65 سنة أو أكثر.
- وهو قد يؤثر أيضاً على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو يتناولون الأدوية.



إرشادات
للمرضى

الأرق

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



1902

AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم