

دراسة: الإفراط في أقراص النوم قد يضر أكثر من الأرق نفسه

11 سبتمبر، 2025



حذّرت دراسة حديثة من أن الاستخدام المزمن لأقراص النوم، خصوصاً بين كبار السن، قد يكون أخطر من الأرق ذاته، إذ يؤدي إلى تراجع جودة النوم وضعف الذاكرة والأداء اليومي.

وأوضحت الدراسة أنّ هذه الأدوية، مثل البنزوديازيبين ومضادات مستقبلاتها، تغيّر أنماط النوم الطبيعية، ما يقلل من النوم العميق ويترك شعوراً بالخمول في اليوم التالي. ورغم فعاليتها في تسريع الدخول في النوم، إلا أن استخدامها لفترات طويلة يزيد اضطرابات النوم بدل معالجتها.

وشملت العينة 101 شخصاً تراوحت أعمارهم بين 55 و80 عاماً، وتبيّن أنّ كلاً من المصابين بالأرق مع أو من دون أدوية عانوا من انخفاض كفاءة النوم، فيما كانت التأثيرات السلبية أوضح لدى مستخدمي الأقراص.

وحذّر الباحثون من أنّ الاستخدام المزمن لهذه الأدوية يرتبط بضعف

الإدراك والذاكرة، ما قد يفاقم مشكلات الدماغ لدى كبار السن. وأوصوا بالاعتماد على العلاج السلوكي المعرفي كخيار أول، إضافةً إلى تبني عادات نوم صحية مثل النوم والاستيقاظ في أوقات منتظمة، والحفاظ على بيئة نوم هادئة، وممارسة الرياضة نهاراً.

نُشرت الدراسة في مجلة Sleep، فيما جدّت هيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS) توصيتها بالحد من الاعتماد على الأدوية إلا عند الضرورة القصوى.