

بالفيديو.. هل اضطراب النوم في رمضان مرضي؟.. استشاري نفسي يوضح الأسباب والحل

25 فبراير، 2026



أكد بروفيسور واستشاري الطب النفسي طارق الحبيب أن اضطراب النوم خلال شهر رمضان يُعد مشكلة شائعة نتيجة التغير المفاجئ في الروتين اليومي، موضحًا أنه في الغالب لا يُعد اضطرابًا مرضيًا، بل يحدث بسبب عدم ترتيب أوقات النوم بما يتناسب مع مواعيد العمل وبداية الشهر الكريم بشكل مفاجئ.

وأوضح أن الحل يكمن في الاستعداد المسبق، عبر تعديل مواعيد النوم تدريجيًا قبل دخول رمضان، حتى يتأقلم الجسم مع النظام الجديد دون إرهاق أو اضطراب.

كما شدد على أهمية إعادة ضبط مواعيد النوم قبل نهاية رمضان استعدادًا للعودة إلى الروتين المعتاد بعد العيد، مشيرًا إلى أن بعض الأسر تتفق على أن تكون الأيام الأولى من العيد امتدادًا للنمط الرمضاني لتجنب الصدمة المفاجئة في نظام النوم.

<https://x.com/Talhabeeb/status/2026391709718835634>