

لماذا تشعر بالاختناق أثناء النوم؟.. استشاري يجيب

9 أبريل، 2026



أوضح استشاري الطب النفسي الدكتور عبدالإله الحديثي أن اضطرابات النوم تتعدد أشكالها وأسبابها، مشيرًا إلى أنها قد ترتبط بعوامل نفسية أو جسدية تؤثر بشكل مباشر على جودة النوم واستقراره.

وبيّن الحديثي عبر حسابه على منصة إكس أن من أبرز هذه الاضطرابات نوبات الهلع الليلية، التي تظهر بشكل مفاجئ أثناء النوم، مصحوبة بإحساس بالاختناق وتسارع ضربات القلب وخوف شديد، نتيجة نشاط مفاجئ في الجهاز العصبي.

وأشار إلى اضطراب الانتقال إلى النوم، والذي يتمثل في نفضات مفاجئة تصيب الجسم عند بداية النوم، لافتًا إلى أنها تُعد طبيعية إلى حد ما، لكنها تزداد مع التوتر أو تناول الكافيين أو قلة النوم.

وأضاف أن اضطرابات التنفس أثناء النوم، مثل انقطاع النفس الانسدادي، قد تؤدي إلى الاستيقاظ المفاجئ مع شعور بالكتمة، وغالبًا ما ترتبط بالسمنة أو وضعية النوم أو وجود انسداد في مجرى

الهواء .

كما لفت إلى حالة فرط اليقظة العصبية، حيث يبقى الدماغ في حالة تأهب حتى أثناء النوم، ما يسبب صعوبة في النوم واستيقاظاً متكرراً مصحوباً بإحساس بالخطر، وهي حالة شائعة لدى من يعانون القلق المزمن.

وتطرق إلى اضطرابات الحركة أثناء النوم، مثل متلازمة تلملم الساقين والحركات اللاإرادية، التي تؤدي إلى عدم الراحة وتقطع النوم.

وأكد الحديثي أن هناك تداخلاً بين العوامل النفسية والجسدية، إذ قد يضخم القلق الإحساس بالتغيرات الطبيعية في الجسم، مثل التنفس أو نبضات القلب، ما يؤدي إلى تفسيرها كخطر والدخول في دائرة من الهلع المتكرر، حتى في غياب سبب عضوي واضح.