



الأرق وكيفية علاجه [1]

الأرق هو اضطراب في النوم يتميز بعدم القدرة على النوم أو النوم بشكل غير كافٍ، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والقلق والتهيج. يمكن أن يحدث الأرق بشكل مؤقت أو مزمن، وقد يكون مرتبطًا بمشاكل صحية أخرى مثل الاكتئاب أو اضطراب الوسواس القهري. يُعد الأرق من أكثر اضطرابات النوم شيوعًا، ويؤثر على حوالي 30-40% من البالغين في جميع أنحاء العالم. يمكن أن يؤدي الأرق المزمن إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة.

يُعد علاج الأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة.

يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة.

يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة.

يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة.

يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة. يُعد العلاج للأرق من الأولويات الصحية، حيث يمكن أن يحسن بشكل كبير من جودة الحياة والرفاهية العامة.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

[1] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B1%D9%82-%D9%88%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87>