

المعلومات والدراسات السابقة: تعد اضطرابات النوم من المشكلات الصحية المتزايدة في العالم، ويرتبط حدوثها بعدة عوامل بيئية وفسولوجية. وفقاً للعديد من الدراسات الحديثة، يشير الأطباء إلى أن الأرق يعد من أبرز هذه الاضطرابات، كما تُظهر الدراسات أن التنفس غير الطبيعي أثناء النوم (مثل انقطاع التنفس أثناء النوم) يعد من المشاكل الشائعة الأخرى التي تؤثر على الكثير من الأفراد. والضغط النفسية المستمرة،