

اضطرابات النوم هي أمراض ينتج عنها تغيرات في طريقة نومك. اضطراب النوم يمكنه التأثير على صحتك العامة وسلامتك ونوعية حياتك. يُمكن أن يؤثر الحرمان من النوم في قدرتك على القيادة بأمان كما يزيد خطورة حدوث مشكلات صحية أخرى. تشمل بعض علامات اضطرابات النوم وأعراضها فرط النعاس أثناء النهار، هناك العديد من أنواع اضطرابات النوم المختلفة. يُمكن أيضاً تصنيف اضطرابات النوم وفقاً للسلوكيات،