

وتقل خلالها الحركة الإرادية في الجسم، ولا يعتبر النوم فقداناً كاملاً للوعي، وهناك من يقول بأن النوم هو ظاهرة طبيعية من أجل إعادة تنظيم نشاط الدماغ، يمر النوم في خمسة مراحل وهي: مرحلة أحلام اليقظة وفي هذه المرحلة يبدأ الفرد بالتفكير بالعديد من الأمور، وكأنه يحلم كأحلام اليقظة، وفي هذه المرحلة يبدأ الدماغ بإطلاق موجات تيتا التي تعمل على إبطاء وظائف الدماغ وموجاته، مرحلة مغازل النوم في هذه المرحلة تنخفض درجة حرارة الجسم، وتتباطئ نبضات القلب، وذلك بفعل الموجات السريعة التي تسمى موجات مغازل النوم وتستمر هذه المرحلة حوالي عشرين دقيقة تمهيدا للدخول بالمرحلة التالية. مرحلة موجات دلتا وهذه المرحلة الثالثة من مراحل النوم والتي يتم فيها إطلاق موجات دلتا والتي تمتاز ببطئها الشديد مرحلة نوم دلتا وهي المرحلة الأخيرة من مراحل النوم والتي تعد الأكثر تعقيداً، حيث يتزايد نشاط المخ خلال الحلم، وبإستطاعته تحريك بعض الأعضاء الإرادية، أما فيما يتعلق بالحركة السريعة للعينين فيظن العلماء بأن حدوث هذه الظاهرة ناجم عن الأحلام ذاتها، (2017) ساعات النوم التي ينصح بها لكل طفل كما يلي: [الأطفال الصغار: (11-14) ساعة مع القيلولات. الأطفال في سنّ ما قبل المدرسة: (10-13) ساعة. الأطفال في سنّ المدرسة: (9-11) ساعة. المراهقين: (8-10) ساعات. البالغين: (7-9) ساعات. النظريات المفسرة للنوم: تشير هذه النظرية الى ان النوم يحدث بسبب وجود نفايات او مواد كيميائية تتجمع حتى يحدث خدران في الجسم خصوصاً الدماغ، ويستمر الجسم على تلك الحالة حتى يتم التخلص من تلك المواد. فالكائن الحي اثناء نشاطه في حالة اليقظة تحدث عمليات الابيض اي عمليات البناء والهدم في الجسم، مما تخلف تلك العملية بعض من المواد مثل حامض ألبينيك والمستوى العالي للاستيل كولين في الدم، ومع قيام العديد من التجارب لمعرفة مدى تأثير تلك المواد على جسم Lactic acid الكائن الحي وعلاقتها بالنوم الا انه لم يثبت علمياً بان لتلك المواد علاقة بالنوم. ولم يعد العلماء يأخذون هذه النظرية بعين الاعتبار لتعذر التوصل إلى معرفة النفايات المفترضة وعزلها. الا ان هذه النظرية اشارت الى العامل الكيميائي في تأثيره على حالة النوم واليقظة مما يدل على توافر أساس كيميائي لكل من الحالتين. النظريات المتعلقة بمراكز النوم ومراكز اليقظة: الا انهم قد لاحظوا بان الفرد يدخل في النوم فجأة عند قيام الجراح بمس بعض مناطق الدماغ العميق داخل المخ، وعندما يكون الإنسان نائماً فان بأنه حتى في حالة الحيوان Magoun النشاط الكهربائي الذاتي لقشرة المخ يتكون من موجات واسعة بطيئة، ولقد أوضح ماكون يمكن أن يتغير من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ لمجرد تحفيز التكوين الشبكي لساق الدماغ من جهة EEG المخدر فان نمط الـ هو (Reticular Formation) (أخرى فإن الاتجاه يتزايد نحو قبول دور ما يسمى (التكوين الشبكي) في المخ، التكوين الشبكي مجموعة من الخلايا العصبية متناثرة في (ساق المخ)، سميت بهذا الاسم لأنها ترتبط بشبكة معقدة من الألياف العصبية مع سائر مناطق المخ أو ما يعرف باسم (المراكز العليا)، وقد أمكن إثبات أن (التكوين الشبكي) هو المسئول عن حالة اليقظة، ذلك أن قطع اتصالات هذه الشبكة مع باقي مراكز المخ في حيوانات التجارب، أدى إلى نومها بصورة مستمرة، ومن غير المعروف على وجه اليقين، كيف يؤدي نشاط (التكوين الشبكي) إلى إحداث حالة اليقظة عند الإنسان، استناداً إلى التجارب التي أجريت على الحيوان. وقد اشار علماء الاعصاب الى وجود ضرر في الجزء الوسطي من ساق الدماغ يؤدي إلى النوم العميق توصلوا الى نتائجهم تلك من خلال مراقبتهم للمصابين بمرض التهاب الدماغ ألسباتي، فقد لاحظ عالم الفسيولوجيا النمساوي أن المرضى الذين يموتون نتيجة إصابتهم بالتهاب الدماغ كانوا يبدون قبل وفاتهم اضطرابات في النوم مثل Eecono Eecono Eecono الوسن والنعاس والنوم المتواصل. وقد أيد العديد من العلماء والباحثين هذه النظرية بوجود مركز النوم ومركز الاستيقاظ يقومان بعملين متضادين في منطقة ساق الدماغ احدهما يؤدي تنبيه إلى حالة النوم والثاني مرتبط بالتكوين الشبكي تنبيه يسبب اليقظة. نظرية بافلوف : وخلال تجاربه استطاع بافلوف سلب قدرة الكلاب على التمييز بين ما هو مفيد وغير مفيد، وأطلق على هذه الحالة التثبيط الداخلي، ولذا اعتقد أن النوم هو حالة دخول قشرة الدماغ إلى ما يشبه حالة التثبيط الداخلي بعد أن أصبحت عرضة لتأثير ثابت ومستمر من قبل العديد من الإشارات الحسية التي يجب أن تنتظم بشكل انتخابي. ويرى بافلوف أن حالة النوم المرضي الطويل الأمد التي تنتاب المصابين بالتهاب الدماغ لا تعود إلى وجود مراكز للنوم وإنما يعود سببها إلى تلك التخريبات أو الأضرار الحادثة في هذه المنطقة مما يؤدي إلى أعاقه توصيل الرسائل العصبية الآتية من جميع أرجاء الجسم إلى الدماغ . وعندما ينقطع إيصالها لا يمكن استمرار حالة اليقظة فيحدث النوم نتيجة لعدم تنبيه اللحاء، وليس نتيجة لوجود مركز النوم وتنبيهه أو تخريبه. بأنها الصعوبات التي (DSM: 5) تعريف اضطرابات النوم: بحسب الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية يلاقيها الفرد أثناء نومه، أو تكون اختلالاً في النوم لوقوع أحداث بارزة تسمى اضطرابات اختلالات النوم (بوعاية، 2017). اسم الاضطراب وصف مختصر عن الاضطراب الارق وجود مشكلة في عدد ساعات النوم اي انها غير كافية أو سوء جودة

النوم. اضطراب النعاس المفرط انقطاع اضعف التنفس الانسدادي اثناء النوم نقص في تشبع الدم بالأكسجين نتيجة انسداد الجهاز التنفسي أثناء النوم . باراسومنيا (الخلل) احداث على شكل نوبات غير صرعية أثناء النوم اضطرابات الاستثارة في مرحلة حركة العين الغير سريعة من النوم الذعر الليلي. اضطراب النوم في مرحلة حركة العين السريعة نوبات متكررة من الاستيقاظ يصاحبه كلام أو حركة مثل القفز الو الركل (كأنه في حلم). نادرا ما يكون في الأطفال سليمان، (2018) اضطراب فرط النعاس أو النوم: إما النوم النهاري لفترات طويلة، أو نوم ليلي يستمر حتى ساعات متأخرة من آخر نهار اليوم التالي. وغالبا ما يؤدي اضطراب فرط النوم إلى إحداث خلل نفسي أو إعاقه للنشاط الاجتماعي والوظيفي. وقد بحالة من النوم الانتيابي، تكون على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي، وحالة من الانفعال الشديد، ثم تحدث نوبة النوم وبشكل متكرر، ويكون الإنسان بين التقرير الذاتي بالنعاس المفرط -A، حالة من النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم (بوعاية على الرغم من أن فترة النوم الرئيسية تدوم ما لا يقل عن 7 ساعات، لمدة 3 أشهر على الأقل. إساءة (Hypersomnolence) التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من فرط F-، استعمال مادة النعاس حاد: الفترة أقل من شهر. تحت الحاد: الفترة من شهر إلى 3 أشهر. المستمر: فترة أكثر من 3 شهور. تحديد الشدة الحالية: كما يتضح من وقوع هجمات متعددة من النعاس التي لا يمكن مقاومتها والتي تحدث في أي وقت خلال أي يوم من الأيام، خلال تبدأ عملية العلاج من خلال التعرف على السبب المؤدي الى وجود اضطراب النعاس (APA) الراحة، وزيارة الأصدقاء، أو العمل فاما ان يكون شرب الكحول، او وجود امراض جسمية تجهد الجسم فتجعله بحاجة الى كثرة النوم. استخدام ضغط المجرى وهو يتم عبر ارتداء المصباح لكمامة على (Continuous positive airway pressure: الهوائي الإيجابي المستمر) (بالإنجليزية الأنف عند النوم وربطها بألة تقوم ببث الهواء بشكل متواصل إلى فتحتي الأنف؛ كما وأن تغيير العادات اليومية يساعد في ذلك أيضاً، منها الابتعاد عن الكافيين قبل النوم بعدة ساعات والابتعاد عن الكحول، ويُشار إلى أن هناك أدوية تساعد على اليقظة، منها المنبهات وبعض الأدوية المضادة للاكتئاب، فعندها يجب عليه مراجعة الطبيب ليقوم إما بتعديل الجرعة أو تغيير الدواء القيام بعمل جدول خاص بالنوم: وذلك بالنوم والاستيقاظ يوميا في نفس الوقت، سواء أكان يوم عمل أو عطلة أو عيد؛ كما وينصح بعدم (Blue Light: النوم والتلفزيون مفتوح، كما ويجب أن يكون السرير والوسادة مريحتين. والتي تعرف بالضوء الأزرق (بالإنجليزية تعطل الساعة البيولوجية للشخص، فعلى سبيل المثال، وعلى الرغم من أن الكحول له خصائص منومة؛ إلا أنه يدمر جودة النوم. التمارين الرياضية، الذهاب إلى السرير مبكراً؛ وذلك للحصول على نوم كاف ليلاً. (وليد، 2018) اضطراب فرط النوم تعريف النوم: النوم هو حالة طبيعية تصيب جميع الكائنات الحية، والإحساس بما يحدث في المحيط، (2017) مرحلة أحلام اليقظة في هذه المرحلة يستعد الفرد بالدخول للنوم، وكأنه يحلم كاحلام اليقظة، مرحلة مغازل النوم مرحلة موجات دلتا وهي المرحلة التي تكون بين النوم الخفيف والعميق. مرحلة نوم دلتا وفي هذه المرحلة تعمل موجات دلتا بالتحكم بعضلات الجسم وخلاياه فتجعلها في حالة استرخاء، تمهيدا للدخول بمرحلة النوم العميق، وتستمر هذه الحالة حوالي ثلاثين دقيقة. وهي المرحلة الاخيرة من مراحل حيث يتزايد نشاط المخ خلال الحلم، REM النوم والتي تعد الاكثر تعقيدا، إضافة إلى حدوث ظاهرة الحركة السريعة للعينين وباستطاعته تحريك بعض الأعضاء الإرادية، كاليدين والقدمين، أما فيما يتعلق بالحركة السريعة للعينين فيظن العلماء بأن حدوث هذه الظاهرة ناجم عن الأحلام ذاتها، فالعقل يُصور للإنسان بأنه يرى مجموعة من الصور التي يتجول بداخلها، وكأنها حقيقية، (2017) ساعات النوم التي ينصح بها لكل طفل كما يلي: [الأطفال الصغار: (11-14) ساعة مع القيلولات. الأطفال في سن المدرسة: (9-11) ساعة. المراهقين: (8-10) ساعات. البالغين: (7-9) ساعات. كبار السن: (7-8) ساعات. النظريات المفسرة للنوم: النظرية الكيميائية او نظرية النفايات: تشير هذه النظرية الى ان النوم يحدث بسبب وجود نفايات او مواد كيميائية تتجمع حتى يحدث خدران في الجسم خصوصا الدماغ، ويستمر الجسم على تلك الحالة حتى يتم التخلص من تلك المواد. مما تخلف تلك والمستوى العالي للاستيل كولين في الدم، ومع قيام العديد من Lactic acid العملية بعض من المواد مثل حامض اللبنيك التجارب لمعرفة مدى تأثير تلك المواد على جسم الكائن الحي وعلاقتها بالنوم الا انه لم يثبت علميا بان لتلك المواد علاقة بالنوم. ولم يعد العلماء يأخذون هذه النظرية بعين الاعتبار لتعذر التوصل إلى معرفة النفايات المفترضة وعزلها. الا ان هذه النظرية اشارت الى العامل الكيميائي في تأثيره على حالة النوم واليقظة مما يدل على توافر أساس كيميائي لكل من الحالتين . النظريات المتعلقة بمراكز النوم ومراكز اليقظة: لقد بدأت اجراء العمليات الجراحية في بداية القرن الماضي من قبل جراحو الاعصاب، مما جعلهم يعتقدون بوجود مناطق بالدماغ مسؤولة عن عملية النوم واليقظة. في حين نلاحظ في قشرة المخ عند الإنسان اليقظ

يمكن أن EEG بأنه حتى في حالة الحيوان المخدر فان نمط الـ Magoun موجات سريعة وذات نطاق ضيق , ولقد أوضح ماكون يتغير من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ لمجرد تحفيز التكوين الشبكي لساق الدماغ من جهة أخرى فإن الاتجاه يتزايد نحو قبول هو مجموعة من الخلايا العصبية متناثرة، (Reticular Formation) (دور ما يسمى (التكوين الشبكي) في المخ، التكوين الشبكي في (ساق المخ)، سميت بهذا الاسم لأنها ترتبط بشبكة معقدة من الألياف العصبية مع سائر مناطق المخ أو ما يعرف باسم (المراكز العليا)، وقد أمكن إثبات أن (التكوين الشبكي) هو المسئول عن حالة اليقظة، ذلك أن قطع اتصالات هذه الشبكة مع باقي مراكز المخ في حيوانات التجارب، كيف يؤدي نشاط (التكوين الشبكي) إلى إحداث حالة اليقظة عند الإنسان، ولكن من المقبول - على الأقل في الوقت الحالي - التسليم بأنه (المسئول عن اليقظة)، وقد اشار علماء الاعصاب الى وجود ضرر في الجزء الوسطي من وقد توصلوا الى نتائجهم تلك من خلال مراقبتهم للمصابين بمرض التهاب Hypersomnia ساق الدماغ يؤدي إلى النوم العميق أن المرضى الذين يموتون نتيجة إصابتهم بالتهاب Eeconoמו الدماغ السباتي، فقد لاحظ عالم الفسيولوجيا النمساوي اكونومو الدماغ كانوا يبدون قبل وفاتهم اضطرابات في النوم مثل الوسن والنعاس والنوم المتواصل. وعند تشريح جثثهم بعد موتهم لوحظ إن الالتهاب يكمن في أجزاء الدماغ القريبة من قاعدته مما يفترض وجود مركز النوم في تلك الأجزاء هو الذي أدى نتيجة إصابته إلى اضطرابات النوم التي لوحظت قبل النوم. نظرية بافلوف : لقد أجرى بافلوف العديد من التجارب والتي من خلالها لاحظ ردود الفعل الشرطية لدى الكلاب حيث استطاع ان يجعل الكلاب تفرز لعابها ليس فقط من خلال تقديم الطعام لها وانما ايضا من خلال المنبهات الضوئية والصوتية. واطلق على هذه الحالة التثبيط الداخلي، فعدم قدرة الكلب على الحفاظ على تثبيته الداخلي فانه يكون امام خيارين من وجهة نظر بافلوف وهما: أن يغط في النوم عميق أو يكون في حالة مشابهه للاضطرابات العصبي الحاد، وعندما ينقطع إيصالها لا يمكن استمرار حالة اليقظة فيحدث النوم نتيجة لعدم تنبيه اللحاء، تعريف اضطرابات النوم: بحسب الدليل بأنها الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه، أو تكون اختلالا، (5: DSM) التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية في النوم لوقوع أحداث بارزة تسمى اضطرابات اختلالات النوم (بوعاية، 2017). اشكال اضطرابات النوم واليقظة الرئيسية وفقا الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية: اسم الاضطراب وصف مختصر عن الاضطراب الاضطراب الارق DSM-5J وجود مشكلة في عدد ساعات النوم اي انها غير كافية أو سوء جودة النوم. زيادة عدد فترات النعاس أثناء النهار. نوبات الخدار او النوم الانتياي زيادة عدد فترات النوم بالنهار عادة ما يصاحبه ضعف في قوة العضلات. الاضطراب الايقاعي للنوم واليقظة تعطل المواءمة بين الايقاع الداخلي والخارجي لمنظومة النوم اليقظة. المشي اثناء النوم اضطراب النوم في مرحلة حركة العين السريعة نوبات متكررة من الاستيقاظ يصاحبه كلام أو حركة مثل القفز الو الركل (كأنه في حلم). سليمان، 2018) تكون على هيئة نوبات لا يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي، وحالة من الانفعال الشديد، كذلك تكرار حركة العين السريعة، ويكون الإنسان بين حالة من النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم (بوعاية، 2017. معايير تشخيص اضطراب فرط النعاس او النوم مع واحد على الأقل من الأعراض التالية ١ - فترات متكررة من النوم أو الغفوات خلال نفس اليوم. - فترة DSM-5 حسب ال فرط النعاس يحدث على الأقل B-). (النوم الرئيسية المطولة لأكثر من 9 ساعات في اليوم الواحد لا تجد النشاط (أي غير منعشة ثلاث مرات في الأسبوع، لمدة 3 أشهر على الأقل. حالات النوم الانتياي، اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، إساءة التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من فرط F-، استعمال مادة النعاس حدد ما إذا كان: حاد: الفترة أقل من شهر. تحت الحاد: الفترة من شهر إلى 3 أشهر. كما يتضح من وقوع هجمات متعددة من النعاس التي لا يمكن مقاومتها والتي تحدث في أي وقت خلال أي يوم من الأيام، على سبيل المثال، خلال الراحة، تبدأ عملية العلاج من خلال التعرف على السبب المؤدي الى وجود اضطراب النعاس فاما ان يكون شرب الكحول، او وجود امراض جسمية Continuous: تجهد الجسم فتجعله بحاجة الى كثرة النوم. استخدام ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (بالإنجليزية ويشار إلى أن هناك أدوية تساعد على اليقظة، كما وأن هناك أدوية خاصة تجعل الشخص يقطاً، (positive airway pressure منها مودافينيل أما في حالة كون الأدوية التي يأخذها الشخص هي السبب وراء كثرة نومه، سواء أكان يوم عمل أو عطلة أو عيد؛ فعندما يتم تنظيم النوم بهذا الشكل، فإن الجسم يعتاد على ذلك وينتظر النوم بالساعات الموصى بها العناية ببيئة النوم: فالمكان المريح يسهل على الجسم عملية النوم في الوقت المناسب. ينصح بالتأكد من أن الغرفة هادئة ومعتمة وباردة بشكل معتدل، حتى وإن كان من دون صوت، لذلك، فعلى سبيل المثال، فإن الكافيين يؤدي إلى اليقظة إن تم الحصول عليه قبل النوم بعدة ساعات كونه يبقى في الجسم لمدة طويلة، إلا أنه يدمر جودة النوم. 2018) اضطراب فرط النوم تعريف النوم: وتقل خلالها الحركة الإرادية

في الجسم، والإحساس بما يحدث في المحيط، ولا يعتبر النوم فقداناً كاملاً للوعي، بل هو تغير لحالة الوعي، وهناك من يقول بأن النوم هو ظاهرة طبيعية من أجل إعادة تنظيم نشاط الدماغ، (2017) يمر النوم في خمسة مراحل وهي: مرحلة أحلام اليقظة في هذه المرحلة يستعد الفرد بالدخول للنوم، وفي هذه المرحلة يبدأ الفرد بالتفكير بالعديد من الأمور، وكأنه يحلم كأحلام اليقظة، وفي هذه المرحلة يبدأ الدماغ بإطلاق موجات ثيتا التي تعمل على إبطاء وظائف الدماغ وموجاته، مما يجعل الفرد يشعر بالاسترخاء، وتنباطى نبضات القلب، مرحلة موجات دلتا وهي المرحلة التي تكون بين النوم الخفيف والعميق. مرحلة نوم دلتا وفي هذه المرحلة تعمل موجات دلتا بالتحكم بعضلات الجسم وخلاياه فتجعلها في حالة استرخاء، تمهيدا للدخول بمرحلة النوم العميق، وتستمر هذه الحالة حوالي لثلاثين دقيقة. مرحلة النوم العميق وهي المرحلة الأخيرة من مراحل النوم والتي تعد الأكثر تعقيداً، إذ حيث يتزايد نشاط REM، تحدث بها معظم الأحلام التي تتم رؤيتها خلال النوم، إضافة إلى حدوث ظاهرة الحركة السريعة للعينين المخ خلال الحلم، كاليدنين والقدمين، أما فيما يتعلق بالحركة السريعة للعينين فيظن العلماء بأن حدوث هذه الظاهرة ناجم عن الأحلام ذاتها، فالعقل يُصور للإنسان بأنه يرى مجموعة من الصور التي يتجول بداخلها، ويرى العلماء بإمكانية رؤية الأحلام في المرحلتين الأولى والثانية، ولكن هناك احتمالية عدم تذكرها عند الاستيقاظ من النوم، (2017) ساعات النوم التي ينصح بها لكل طفل كما يلي: [الأطفال في سن المدرسة: (9-11) ساعة. المراهقين: (8-10) ساعات. البالغين: (7-9) ساعات. كبار السن: (7-8) ساعات. النظريات المفسرة للنوم: ويستمر الجسم على تلك الحالة حتى يتم التخلص من تلك المواد. فالكائن الحي أثناء نشاطه في حالة اليقظة تحدث عمليات الأيض أي عمليات البناء والهدم في الجسم، ومع قيام العديد من التجارب لمعرفة مدى تأثير تلك المواد على جسم الكائن الحي وعلاقتها بالنوم إلا أنه لم يثبت علمياً بأن تلك المواد علاقة بالنوم. ولم يعد العلماء يأخذون هذه النظرية بعين الاعتبار لتعذر التوصل إلى معرفة النفايات المفترضة وعزلها. إلا أن هذه النظرية أشارت إلى العامل الكيميائي في تأثيره على حالة النوم واليقظة مما يدل على توافر أساس كيميائي لكل من الحالتين. وكانت تلك العمليات تتم بدون استخدام أي نوع من أنواع التخدير، مما جعلهم يعتقدون بوجود مناطق بالدماغ مسؤولة عن عملية النوم واليقظة. وعندما يكون الإنسان (Reticular Formation) (نائماً فإن النشاط الكهربائي الذاتي لقشرة المخ يتكون من موجات واسعة بطيئة، التكوين الشبكي سميت بهذا الاسم لأنها ترتبط بشبكة معقدة من الألياف العصبية مع سائر مناطق المخ أو ما يعرف باسم (المراكز العليا)، وقد أمكن إثبات أن (التكوين الشبكي) هو المسئول عن حالة اليقظة، ذلك أن قطع اتصالات هذه الشبكة مع باقي مراكز المخ في حيوانات التجارب، كيف يؤدي نشاط (التكوين الشبكي) إلى إحداث حالة اليقظة عند الإنسان، ولكن من المقبول - على الأقل في الوقت الحالي - التسليم بأنه (المسئول عن اليقظة)، استناداً إلى التجارب التي أجريت على الحيوان. وقد أشار علماء الأعصاب وقد توصلوا إلى نتائجهم تلك من Hypersomnia إلى وجود ضرر في الجزء الوسطي من ساق الدماغ يؤدي إلى النوم العميق أن Eeconoimo خلال مراقبتهم للمصابين بمرض التهاب الدماغ الالتهابي، فقد لاحظ عالم الفسيولوجيا النمساوي اكونومو المرضى الذين يموتون نتيجة إصابتهم بالتهاب الدماغ كانوا يبدون قبل وفاتهم اضطرابات في النوم مثل الوسن والنعاس والنوم المتواصل. وقد أيد العديد من العلماء والباحثين هذه النظرية بوجود مركز النوم ومركز الاستيقاظ يقومان بعملين متضادين في منطقة ساق الدماغ أحدهما يؤدي تنبيه إلى حالة النوم والثاني مرتبط بالتكوين الشبكي تنبيه يسبب اليقظة. نظرية بافلوف : وخلال تجاربه استطاع بافلوف سلب قدرة الكلاب على التمييز بين ما هو مفيد وغير مفيد، ولذا اعتقد أن النوم هو حالة دخول قشرة الدماغ إلى ما يشبه حالة التثبيط الداخلي بعد أن أصبحت عرضة لتأثير ثابت ومستمر من قبل العديد من الإشارات الحسية التي يجب أن تنتظم بشكل انتقائي. تعريف اضطرابات النوم: بحسب الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية اضطراب الارق وجود مشكلة في عدد ساعات النوم أي أنها غير كافية أو سوء جودة النوم. زيادة عدد فترات النعاس، (5: DSM) أثناء النهار. انقطاع اوضعف التنفس الانسدادي أثناء النوم نقص في تشبع الدم بالأكسجين نتيجة انسداد الجهاز التنفسي أثناء النوم . الاضطراب الإيقاعي للنوم واليقظة تعطل المواعمة بين الإيقاع الداخلي والخارجي لمنظومة النوم اليقظة. باراسومنيا (الخلل) أحداث على شكل نوبات غير صرعية أثناء النوم اضطرابات الاستثارة في مرحلة حركة العين الغير سريعة من النوم الذعر الليلي. اضطراب الكوابيس الليلة كوابيس ليلية اضطراب النوم في مرحلة حركة العين السريعة نوبات متكررة من الاستيقاظ يصاحبه كلام أو حركة مثل القفز الو الركل (كأنه في حلم). نادراً ما يكون في الأطفال اضطراب تملل الساقين رغبة ملحّة في تحريك الساقين أو أي جزء من الجسم يصاحبه احساس بعدم الارتياح سليمان، (2018) حيث يشعر الفرد بالنعاس المستمر ونوبات من النوم الطويل وتكون حالة النوم، أو نوم ليلي مستمر حتى ساعات متأخرة من آخر نهار اليوم التالي. تكون على هيئة نوبات لا

يمكن للفرد مقاومتها بشكل يومي، وحالة من الانفعال الشديد، ثم تحدث نوبة النوم وبشكل متكرر، كذلك تكرار حركة العين السريعة، ويكون الإنسان بين حالة من النوم واليقظة والتي تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة للنوم (بوعاية، مع واحد على الأقل من الأعراض التالية ١ - فترات متكررة من النوم أو الغفوات خلال نفس اليوم. - فترة النوم الرئيسية المطولة لأكثر من 9 ساعات في اليوم الواحد لا تجدد النشاط (أي غير منعشة).