

كيف تجعل النهوض من الفراش في الصباح أمرا سهلا؟



السبت 23 ديسمبر 2017 10:12 م

نشرت صحيفة "الإنديبندنت" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن الصعوبات التي تواجه الأشخاص عند الاستيقاظ باكرا لتأدية مختلف واجباتهم اليومية، مقدمة سبع خطوات بسيطة يمكن اتباعها من أجل تسهيل عملية النهوض من الفراش صباحا والتعود على ذلك.

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن الخطوة الأولى من أجل القدرة على النهوض من الفراش صباحا دون مشاكل تتمثل في تجهيز جميع لوازمك قبل الخلود إلى النوم لكي تبدأ يومك بطريقة صحيحة، وذلك حسب ما ورد في كتاب "فاست أسليب، وايد أوايك"، لمؤلفته نيرينا راملاخان، عالمة الأعضاء الحيوية وأخصائية اضطرابات النوم. ودون أدنى شك، ستتمكن هذه الخطوة من اختصار الوقت وتجهيز نفسك في أقل وقت ممكن.

وذكرت الصحيفة، ثانيا، أنه عليك أن تقنع نفسك بأنك تستطيع النهوض باكرا. وإذا كنت تقول لنفسك باستمرار أنك لست بشخص صباحي، فعليك أن تكف عن ذلك. وعوضا عن التذمر المستمر بشأن اضطرابك للاستيقاظ باكرا كل صباح ومغادرة فراشك الأثير، واصل إخبار نفسك بأنك تتطلع قدما للنهوض باكرا. وفي هذا الصدد، تحدثت الدكتورة راملاخان عن فوائد حث النفس على التغيير مؤكدة أن "الإيحاء الذاتي يملك قدرة كبيرة على التغيير".

وذكرت الصحيفة، ثالثا، أنه ينبغي تشغيل التدفئة ورفع حرارة غرفة النوم للتمكن من الاستيقاظ باكرا كل صباح دون مشاكل. وفي الحقيقة، يجب أن تكون حرارة الجسم معتدلة لكي ينعم الإنسان بنوم مريح، لكن هذا الدفء يلعب دورا مهما في قدرتك على النهوض من فراشك المريح في الصباح.

وحتى تتمكن من مقاومة إغراء الفراش الدافئ ومتمتع التمسك بالبطانية من أجل الحفاظ على حرارة جسمك، تقترح الدكتورة راملاخان أن تقوم بضبط جهاز التدفئة في غرفتك على الاشتغال قبل 10 دقائق من استيقاظك من النوم. نتيجة لذلك، سوف تجد نفسك قادرا على النهوض من فراشك والتحرك في أرجاء غرفتك الدافئة لتبدأ استعدادك للخروج بوتيرة أسرع ودون ملاحظة.

وأوردت الصحيفة، رابعا، أن السماح لضوء الشمس بالدخول لغرفتك سيجعل أسلوب حياتك صحيا ويمنحك قدرة أكبر على النهوض من الفراش صباحا. فسوف تساعد أشعة الشمس على إعادة ضبط ساعتك البيولوجية، وتقوم بتنبيه دماغك وتجعلك أكثر قابلية على تأدية مهامك بصفة طبيعية بعد ليلة طويلة من النوم.

في هذا الصدد، بينت راملاخان "عند ذهابك للنوم، دع ستائر غرفتك مفتوحة جزئيا، أو قم بشراء منبه مزود بتكنولوجيا محاكاة أشعة الشمس بصفة تدريجية، مثل جهاز "لومي كلوك"، من أجل الاستيقاظ قبل شروق الشمس في بعض الأوقات من السنة والتمتع بفوائد أشعة الشمس".

وأوضحت الصحيفة، خامسا، أنه ينبغي حظر الأجهزة الإلكترونية في الغرفة من أجل قدرة أكبر على مقاومة الإغراءات ومغادرة الفراش صباحا. وحسب رأي الدكتورة راملاخان، يتوجب عليك تجنب استعمال الأجهزة الإلكترونية، على غرار التلفاز والهاتف، قبل 30 إلى 45 دقيقة من خلودك إلى النوم ليلا. كما أفادت الأخصائية بأن حظر الأجهزة الإلكترونية يقلل من مستويات التوتر، ويساهم في تجنب تحفيز نشاط الدماغ الذي يفرض الدوبامين حين تعرض عينيك إلى الضوء الأزرق الصادر من جهازك الإلكتروني.

وأضافت الدكتورة راملاخان: "يجب ترك أجهزتك الإلكترونية خارج غرفتك ولا تقم بالتحقق من الوقت في الليل. ويعتبر الاستيقاظ في الليل أمرا طبيعيا بالنسبة لمن ينوي النهوض باكرا، لكن، قيامك بالتحقق من الوقت ثم شعورك بالقلق حياله سيمنعك من العودة للنوم".

وذكرت الصحيفة، سادسا، أن اتباع نظام غذائي صحي من شأنه أن يسهل عليك مسألة النهوض باكرا كل صباح، لذلك يجب عليك تجنب

تناول الكحول والكافيين ويرجع ذلك لكون هذين المنبهين يعملان على منعك من التمتع بنوم عميق ليلاً وفي هذا الإطار، تقترح الدكتورة راملاخان تجنب تعاطي المنتجات التي تحتوي على الكافيين بعد الساعة الرابعة مساءً، لأن الكافيين سيظل في الجسم لمدة طويلة مما يمنعك من النوم

في المقابل، ينبغي شرب الماء بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، لأن ذلك سيساهم في تنشيط خلايا الدماغ بالإضافة إلى ذلك، يجب تناول فطور الصباح في ظرف 30 دقيقة لأن ذلك سوف يسرع من عملية التمثيل الغذائي، مما يساعد على بدأ اليوم بحيوية ونشاط أكبر

وفي الختام، بينت الصحيفة أن التفاؤل هو المحفز الأساسي لكي يكون لديك القدرة على الاستيقاظ من النوم في الصباح وتجدر الإشارة إلى أن مصادفتك لبعض الصعوبات أثناء نهوضك من الفراش أمر طبيعي، لكن تكرر هذا الأمر يستوجب اتخاذ موقفاً جدياً من أجل الحد من آثاره على حياتك اليومية