

# بعيدًا عن المهدئات ☑☑ 5 خطوات للحصول على نوم عميق خال من الأرق

الثلاثاء 29 أغسطس 2023 09:34 م

الحصول على نوم عميق خال من الأرق، أمنية يبحث عنها كثير من الناس، بعد قضاء يوم شاق في العمل، وفي ظل درجات الحرارة العالية التي يتبخر معها النوم كما تتبخر المياه ☑ والنوم المتوازن أمر حيوي لإعادة شحن جسمك وعقلك، حتى لا يؤثر ذلك على حياتك سلبيًا، ولا يلجئك لتناول العقاقير أو المنومات والمهدئات ☑ وأوضحت خبيرة النوم الدكتورة "صوفي بوستوك" 5 نصائح مهمة للحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل ☑

## - المحافظة على عدد ساعات النوم حتى في العطلات الأسبوعية

وقالت الدكتورة "بوستوك": "الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم يثبت ساعات أجسامنا على نفس الجدول الزمني، مما يساعد الجسم على العمل بكفاءة أكبر ويمنحنا المزيد من الطاقة". إذا كنت تريد النوم خلال عطلات نهاية الأسبوع لساعات أطول، تقترح الدكتورة بوستوك أنك قد تحتاج إلى مزيد من النوم خلال الأسبوع، لأن النوم لفترات طويلة في عطلة نهاية الأسبوع قد يتركك في الواقع مع طاقة أقل ☑ يجب أن يحصل البالغون على ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة، ومن المحتمل ألا يحصل أولئك الذين يتعبون بانتظام في النهار على ما يكفيهم ☑ وأضاف: "عدم التطابق بين أوقات النوم خلال أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع يسمى "اضطراب التزامن الاجتماعي"، وقد تم ربطه بزيادة الوزن ومرض السكري".

## - الخروج في الصباح الباكر

يمكن أن يساعدك الخروج في الهواء الطلق، خاصة في الصباح الباكر، على النوم بشكل أفضل في الليل، فتوضح الدكتورة بوستوك: "الشيء المثالي هو أن تستلقي تحت أشعة الشمس لمدة 10 دقائق على الأقل خلال الساعة الأولى من اليوم". ذلك لأن ضوء النهار الطبيعي يرسل إشارة قوية إلى ساعة الجسم تفيد بأن الوقت قد حان للتعب، كما أنها تعمل في الاتجاه المعاكس، مع الإشارة إلى أن الوقت قد حان للنوم ☑ وأضافت: "إذا كان عليك أن تكون بالداخل، فحاول الجلوس بجوار النافذة، وخذ قسطًا من الراحة في الخارج عندما تستطيع ذلك".

## - تحرك لتشعر بالتعب

يمكن أن تحفزك التمارين في الصباح وتجعلك تشعر بالنعاس عندما يحين وقت النوم، ويمكن أن يساعد الحفاظ على النشاط أيضًا في تقليل التوتر، وهو سبب معروف للأرق ☑ يقول الدكتور بوستوك: "النشاط البدني هو إشارة قوية للساعة الجسدية بأن الوقت نهار، يهز الدماغ والجسم خارج وضع النوم ويساعدك على الشعور باليقظة". وأضافت: "الحركة المنتظمة تساعد أيضًا في تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية وزيادة ضغط النوم حتى تشعر بالنعاس عند حلول الليل".

## - مارس مهارة الاسترخاء

كلما كنت أكثر انشغالًا في اليوم، زادت صعوبة الاسترخاء والنوم، هذا لأن الجسم يطلق الأدرينالين عند الانشغال، المعروف باسم اندفاع الأدرينالين أو استجابة "القتال أو الهروب"، والتي يمكن أن توفر زيادة في الطاقة ☑ قالت: "للدخول في نوم عميق، عليك أن توقف القتال أو استجابة الإجهاد ☑ إذا كنت تعمل باستمرار".

## - التزم بنفس الروتين اليومي عند النوم

يجد الدماغ أن الألفة تسترخي، لذا فإن التهدئة بنفس الطريقة كل ليلة يمكن أن يساعدك في الحصول على قسط من النوم الذي تحتاج إليه ☑ وتقترح الدكتورة بوستوك: "أن نقوم بضبط تذكير قبل ساعة من رغبتنا في النوم". هذا التذكير هو إشارة لإيقاف التكنولوجيا والاستعداد للنوم، وقالت: "كلما زاد شعورك بالتعب، خرج قدر أكبر من ضبط النفس، وتقل احتمالية توقفك عن التمرير قبل منتصف الليل". وأضافت الدكتورة بوستوك: "حاول أن تهدأ بطريقة مماثلة كل ليلة، لأن الألفة تبعث على الاسترخاء ☑ فقط عندما تكون جفونك ثقيلة، أطفئ الضوء".