

إليك الوسائل التي تساعد على النوم ليلاً بطريقة سريعة



الأحد 3 ديسمبر 2017 م 11:12

نشر موقع "آفـ بيـ رـيـ" الروسي تقريراً، استعرض فيه بعض السبل التي تساعـد على النوم لـيلاً بـشكل سـريع دون اللجوـء لـحبوب النـومـ.

وقـال المـوقـعـ، في تـقرـيرـهـ الذي تـرـجمـتهـ "عربـيـ 21ـ"ـ، إنـ لـضـعـانـ التـمـتعـ بـنـوـمـ سـلـيمـ وـصـحـيـ يـجـبـ توـفـيرـ طـرـقـ أـفـضلـ لـلاـسـتـيقـاظـ صـباـحاـ فـبـدـلاـ منـ النـهـوـضـ صـباـحاـ عـلـىـ صـوتـ الـمـنـبـهـ المـزـعـجـ، مـنـ الـمـمـكـنـ اـخـتـيـارـ أـجـهـزةـ أـفـضلـ فـهـنـاكـ أـجـهـزةـ تـحـاـكـيـ ضـوءـ أـشـعـةـ الشـمـسـ، وـتـعـملـ عـلـىـ مـلـءـ الـغـرـفـةـ تـدـريـجـياـ بـالـضـوءـ دـونـ إـصـارـ أـيـ أـصـواتـ وـتـعـدـ هـذـهـ الطـرـيقـةـ الـأـفـضلـ لـالـنـهـوـضـ صـباـحاـ، خـاصـةـ أـنـ التـعـرـضـ لـضـوءـ الشـمـسـ يـسـاـهمـ فـيـ الـحـدـ مـنـ الشـعـورـ بـالـإـجـهـادـ.

وـذـكـرـ المـوـقـعـ، ثـانـيـاـ، أـنـهـ مـنـ الـفـرـوريـ شـرـاءـ مـرـتـبةـ قـادـرـةـ عـلـىـ التـكـيـفـ مـعـ شـكـلـ الـجـسـمـ أـثـنـاءـ النـوـمـ فـيـ الـوـاقـعـ، يـجـهـلـ الـكـثـيـرـونـ أـنـهـ مـنـ أـسـيـابـ الـأـرـقـ وـصـوـبـةـ النـوـمـ لـيلـاـ التـقـلـبـ فـيـ الـفـرـاشـ مـنـ جـانـبـ إـلـىـ آخـرـ طـوـالـ الـلـيـلـ، وـلـكـنـ هـذـهـ الـمـرـتـبةـ الـذـكـيـ قـادـرـةـ عـلـىـ إـيـجادـ حلـ لـهـذـهـ الـمـشـكـلـةـ، فـهـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ أـجـهـزةـ اـسـتـشـعـارـ توـفـرـ الـرـاحـةـ، وـتـنـقـلـ مـعـ شـكـلـ وـاـنـحـنـاءـاتـ جـسـمـ إـلـاـنـسـانـ وـفـيـ حـالـ كـانـ الـشـخـصـ يـسـخـرـ أـثـنـاءـ النـوـمـ، فـبـإـمـكـانـ هـذـهـ الـمـرـتـبةـ رـفـعـ الـجـزـءـ الـعـلـوـيـ مـنـهـاـ حـتـىـ تـسـاعـدـهـ عـلـىـ التـخـلـصـ مـنـ الشـخـيرـ.

وـأـوـردـ المـوـقـعـ، ثـالـثـاـ، أـنـهـ مـنـ الـمـمـكـنـ اـسـتـخـدـامـ آـلـةـ "ـالـضـوـءـ الـبـيـضـاءـ"ـ، الـتـيـ تـسـاعـدـ عـلـىـ التـعـاـمـلـ مـعـ الـأـرـقـ وـتـسـاـهـمـ هـذـهـ الـأـجـهـزةـ فـيـ خـلـقـ أـصـوـاتـ تـعـنـحـ الـمـرـءـ السـكـيـنـةـ، وـتـسـاـهـمـ هـذـهـ الـأـصـوـاتـ يـسـاعـدـ عـلـىـ النـوـمـ بـسـرـعـةـ وـبـشـكـلـ سـلـيمـ فـقـدـ خـذـعـ هـذـاـ الجـهاـزـ الـعـدـيدـ مـنـ الـاـخـتـيـارـاتـ، وـتـبـيـنـ أـنـهـاـ تـسـاعـدـ فـعـلـاـ عـلـىـ النـوـمـ أـسـرـعـ مـنـ الـعـادـةـ بـنـسـبـةـ 38ـ بـالـمـئـةـ.

وـأـفـادـ المـوـقـعـ، رـابـعاـ، بـأـنـ هـنـاكـ جـهاـزاـ يـعـمـلـ عـلـىـ إـيـقـاطـ الـفـرـدـ لـيلـاـ مـنـ وـقـتـ لـآخرـ، حـتـىـ يـتـعـلـمـ الـمـرـءـ كـيـفـ يـغـفـوـ بـسـرـعـةـ أـكـبـرـ وـفـيـ هـذـاـ السـيـاقـ، أـثـبـتـ بـعـضـ الـدـرـاسـاتـ أـنـ مـثـلـ هـذـهـ الـأـجـهـزةـ تـسـاعـدـ النـاسـ عـلـىـ النـوـمـ أـسـرـعـ مـنـ السـابـقـ، كـمـاـ يـؤـكـدـ الـعـلـمـاءـ أـنـ الـشـخـصـ لـنـ يـتـذـكـرـ صـباـحاـ أـنـهـ اـسـتـيقـاظـ عـدـةـ مـرـاتـ لـيلـاـ.

وـأـضـافـ المـوـقـعـ، خـامـساـ، أـنـهـ مـنـ الـمـمـكـنـ اـسـتـخـدـامـ الـأـسـاـوـرـ الـتـيـ تـرـاقـبـ النـوـمـ، أـوـ غـيرـهـاـ مـنـ الـأـجـهـزةـ الـمـشـابـهـةـ الـتـيـ لـاـ تـحـتـاجـ إـلـىـ الـاتـصالـ الدـائـمـ مـعـ الـجـسـدـ وـتـعـمـلـ مـثـلـ هـذـهـ الـأـجـهـزةـ، عـلـىـ قـيـاسـ مـسـتـوىـ التـنـفـسـ، وـمـعـدـلـ نـبـضـ الـقـلـبـ، وـحـرـكـاتـ الـجـسـمـ، لـتـقـدـمـ تـقـيـيـماـ عـلـىـ أـسـاسـ تـلـكـ الـمـعـطـيـاتـ وـفـيـمـاـ بـعـدـ، تـقـدـمـ هـذـهـ الـأـجـهـزةـ الـمـعـطـيـاتـ الـتـيـ مـنـ شـائـهـاـ أـنـ تـحـسـنـ مـنـ جـودـةـ النـوـمـ، عـلـماـ بـأـنـ هـذـاـ النـوـمـ أـثـبـتـ فـعـالـيـةـ كـبـيرـةـ فـيـ تـحـسـنـ النـوـمـ.

وـذـكـرـ المـوـقـعـ، سـادـساـ، أـنـهـ تـوـجـدـ بـعـضـ الـأـجـهـزةـ الـتـيـ تـرـاقـبـ عـمـلـيـةـ التـنـفـسـ لـتـحـسـنـ جـودـةـ النـوـمـ وـالـجـدـيرـ بـالـذـكـرـ أـنـ التـنـفـسـ الـبـطـيـءـ يـعـدـ وـسـيـلـةـ رـائـعـةـ لـلـاـسـتـرـخـاءـ؛ لـذـكـرـ مـنـ الـمـمـكـنـ القـولـ إـنـ التـنـفـسـ الصـحـيـ هـوـ سـرـ النـوـمـ الـجـيـدـ وـيـعـمـلـ هـذـاـ الجـهاـزـ عـلـىـ تـقـدـيمـ الـمـعـلـومـاتـ الـكـافـيـةـ الـتـيـ تـظـهـرـ لـلـمـرـءـ كـيـفـيـةـ التـنـفـسـ بـالـشـكـلـ الصـحـيـ، مـاـ يـسـاـهـمـ فـيـ إـيـطـاءـ مـعـدـلـ ضـربـاتـ الـقـلـبـ، وـيـعـمـلـ الـمـرـءـ قـادـراـ عـلـىـ النـوـمـ بـشـكـلـ أـسـرـعـ، كـمـاـ يـمـنـعـ ذـلـكـ مـنـ الـاـسـتـيقـاظـ لـيلـاـ.

وـأـوـضـعـ المـوـقـعـ، سـابـعاـ، أـنـهـ يـمـكـنـ اـسـتـخـدـامـ الـبـرـاجـ وـالـتـطـبـيـقـاتـ الـتـيـ تـتـيـحـ لـلـفـرـدـ اـسـتـخـدـامـ الـأـجـهـزةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ قـبـلـ النـوـمـ وـعـمـومـاـ، يـعـدـ الـضـوـءـ الـمـنـبـعـثـ مـنـ الـحـاسـوبـ أوـ الـهـاتـفـ الذـكـيـ أـحـدـ الـعـوـاـمـلـ الـتـيـ تـمـنـعـ النـوـمـ بـصـفـةـ طـبـيعـيـةـ وـبـالـنـسـبـةـ لـعـضـ الـأـشـخـاصـ، مـنـ الـمـسـتـحـيلـ الـاـسـتـغـنـاءـ عـنـ الـأـجـهـزةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ حـتـىـ قـبـلـ الـذـهـابـ إـلـىـ النـوـمـ بـفـتـرـةـ قـصـيـرـةـ وـفـيـ مـثـلـ هـذـهـ الـحـالـةـ، يـنـبـغـيـ اـسـتـخـدـامـ تـطـبـيـقـ خـاصـ قـادـرـ عـلـىـ التـخـفـيـضـ مـنـ سـطـوـعـ ضـوءـ شـاشـةـ الـحـاسـوبـ وـالـهـاتـفـ.

وـبـيـّـنـ المـوـقـعـ، ثـامـناـ، أـنـ التـنـوـيـمـ الـمـغـناـطـيـسيـ يـعـدـ مـنـ الـوـسـائـلـ الـفـعـالـةـ الـلـحـصـولـ عـلـىـ نـوـمـ عـمـيقـ وـوـفـقاـ لـإـحـدـىـ الـدـرـاسـاتـ، تـسـاـهـمـ هـذـهـ الـطـرـيقـةـ فـيـ تـحـسـنـ نـوـعـيـةـ النـوـمـ، إـذـ يـسـاعـدـ التـنـوـيـمـ الـمـغـناـطـيـسيـ عـلـىـ تـهـدـيـةـ الـعـقـلـ وـالـاـسـتـرـخـاءـ بـسـرـعـةـ أـكـبـرـ.

وأكَد الموقُع، تاسعاً، أن الموسيقى تعدّ من أفضَل الطرق المساعدة على النوم بسرعة، ولكن من الضروري اختيار الموسيقى المناسبة^٢ للتمتع بنوم عميق، يجب اختيار موسيقى ذات وتيرة بطيئة لإبطاء سرعة نبضات القلب، والزيادة في مستوى هرمون الأوكسيتوسين، الذي يساعد على الاسترخاء، ويجلب النعاس^٣

وفي الختام، أشار الموقُع إلى أن الاستماع إلى بعض الحكايات قبل النوم يساعد على الاسترخاء^٤ وفي هذه الحالة، من الضروري الاستعانة بشخص يروي لك حكاية، كما يمكن استعمال الهاتف لل الاستماع إلى القصص التي تساعد على النوم^٥ ومن الأفضل عدم الاستماع إلى المعلومات التي تخص السياسة أو غيرها من المواضيع المشابهة؛ لأنها تزيد في سرعة دقات القلب، وتمعن الشخص من النوم^٦