

# إليك الوسائل التي تساعد على النوم ليلا بطريقة سريعة



الأحد 3 ديسمبر 2017 11:12 م

نشر موقع "آف بي إي" الروسي تقريرا، استعرض فيه بعض السبل التي تساعد على النوم ليلا بشكل سريع دون اللجوء لحبوب النوم

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إنه لضمان التمتع بنوم سليم وصحي يجب توفير طرق أفضل للاستيقاظ صباحا فبدلا من النهوض صباحا على صوت المنبه المزعج، من الممكن اختيار أجهزة أخرى أفضل فهناك أجهزة تحاكي ضوء أشعة الشمس، وتعمل على ملء الغرفة تدريجيا بالضوء دون إصدار أي أصوات وتعدّ هذه الطريقة الأفضل للنهوض صباحا، خاصة أن التعرض لضوء الشمس يساهم في الحد من الشعور بالإجهاد

وذكر الموقع، ثانيا، أنه من الضروري شراء مرتبة قادرة على التكيف مع شكل الجسم أثناء النوم في الواقع، يجهل الكثيرون أنه من أسباب الأرق وصعوبة النوم ليلا التقلب في الفراش من جانب إلى آخر طوال الليل، ولكن هذه المرتبة الذكية قادرة على إيجاد حل لهذه المشكلة، فهي تحتوي على أجهزة استشعار توفر الراحة، وتتأقلم مع شكل وانحناءات جسم الإنسان وفي حال كان الشخص يشخر أثناء النوم، فيتمكن هذه المرتبة رفع الجزء العلوي منها حتى تساعد على التخلص من الشخير

وأورد الموقع، ثالثا، أنه من الممكن استخدام آلة "الضوضاء البيضاء"، التي تساعد على التعامل مع الأرق وتساهم هذه الأجهزة في خلق أصوات تمنح المرء السكينة، وتساعد على الاسترخاء، إذ إن عمق هذه الأصوات يساعد على النوم بسرعة وبشكل سليم فقد خضع هذا الجهاز للعديد من الاختبارات، وتبين أنها تساعد فعلا على النوم أسرع من العادة بنسبة 38 بالمئة

وأفاد الموقع، رابعا، بأن هناك جهازا يعمل على إيقاظ الفرد ليلا من وقت لآخر، حتى يتعلم المرء كيف يغفو بسرعة أكبر وفي هذا السياق، أثبتت بعض الدراسات أن مثل هذه الأجهزة تساعد الناس على النوم أسرع من السابق، كما يؤكد العلماء أن الشخص لن يتذكر صباحا أنه استيقظ عدة مرات ليلا

وأضاف الموقع، خامسا، أنه من الممكن استخدام الأساور التي تراقب النوم، أو غيرها من الأجهزة المشابهة التي لا تحتاج إلى الاتصال الدائم مع الجسد وتعمل مثل هذه الأجهزة، على قياس مستوى التنفس، ومعدل نبض القلب، وحركات الجسم، لتقدم تقييما على أساس تلك المعطيات وفيما بعد، تقدم هذه الأجهزة المعطيات التي من شأنها أن تحسن من جودة النوم، علما بأن هذا النوع من الأجهزة أثبت فعالية كبيرة في تحسين النوم

وذكر الموقع، سادسا، أنه توجد بعض أجهزة الاستشعار التي تراقب عملية التنفس لتحسين جودة النوم والجدير بالذكر أن التنفس البطيء يعدّ وسيلة رائعة للاسترخاء؛ لذلك من الممكن القول إن التنفس الصحيح هو سر النوم الجيد ويعمل هذا الجهاز على تقديم المعلومات الكافية التي تظهر للمرء كيفية التنفس بالشكل الصحيح، ما يساهم في إبطاء معدل ضربات القلب، ويجعل المرء قادرا على النوم بشكل أسرع، كما يمنعه ذلك من الاستيقاظ ليلا

وأوضح الموقع، سابعا، أنه يمكن استخدام البرامج والتطبيقات التي تتيح للفرد استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم وعموما، يعدّ الضوء المنبعث من الحاسوب أو الهاتف الذكي أحد العوامل التي تمنع النوم بصفة طبيعية وبالنسبة لبعض الأشخاص، من المستحيل الاستغناء عن الأجهزة الإلكترونية حتى قبل الذهاب إلى النوم بفترة قصيرة وفي مثل هذه الحالة، ينبغي استخدام تطبيق خاص قادر على التخفيض من سطوع ضوء شاشة الحاسوب أو الهاتف

ويبين الموقع، ثامنا، أن التنويم المغناطيسي يعدّ من الوسائل الفعالة للحصول على نوم عميق ووفقا لإحدى الدراسات، تساهم هذه الطريقة في تحسين نوعية النوم، إذ يساعد التنويم المغناطيسي على تهدئة العقل والاسترخاء بسرعة أكبر

وأكد الموقع، تاسعا، أن الموسيقى تعدّ من أفضل الطرق المساعدة على النوم بسرعة، ولكن من الضروري اختيار الموسيقى المناسبة للتمتع بنوم عميق، يجب اختيار موسيقى ذات وتيرة بطيئة لإبطاء سرعة نبضات القلب، والزيادة في مستوى هرمون الأوكسيتوسين، الذي يساعد على الاسترخاء، ويجلب النعاس

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