

لعلاج القلق والتوتر 12 نصيحة لنوم هادئ وسريع



الاثنين 4 يناير 2016 12:01 م

يعاني الملايين حول العالم، من الأرق وعدم الاستغراق في النوم بشكل سريع والتقلب بشكل متكرر أثناء الليل، لذا نقدم لك عدة نصائح من شأنها المساعدة علي النوم السريع الهادئ، منها:

1. عدم إبقاء أضواء ملونة في غرفة النوم:

في بعض الأحيان قد تكون التفاصيل "الصغيرة" هي التي تسبب الاضطراب أثناء النوم، مثل: الضوء الصغير المتوهج المنبعث من الهاتف الخليوي أو من الساعة المنبهة على جانب السرير

2. الامتناع عن قيلولة الظهيرة:

القيلولة أثناء ساعات النهار من شأنها أن تضر بالنوم وقد تزيد من حالات الأرق وحدتها، إذا كنتم مضطرين لأخذ قيلولة أثناء ساعات النهار، فحاولوا على الأقل أن تكون القيلولة قصيرة (ما يقارب 20 دقيقة).

3. الامتناع عن النظر إلى الساعة:

هناك العديد من الأشخاص الذين يسترقون النظر إلى الساعة الموجودة على المكتبة بجانب السرير، عندما يفعلون ذلك، ثم يبدءون باحتساب عدد الساعات التي تبقت لهم للنوم، فهم يسببون ضررًا لنومهم الطبيعي

4. الحذر من الأدوية المنومة:

تعتبر الأدوية المنومة حلاً مغرئاً لمن يعاني من الأرق واضطرابات النوم، ولكن يجب الحذر من كيفية استعمالها، فبعض هذه الأقراص قد تسبب الإدمان، كما يمكن أن تؤدي إلى ظهور آثار جانبية أخرى

5. تكرس روتين معين للجسم:

يجب تعويد الجسم على روتين معين- الخلود إلى النوم والاستيقاظ من النوم في ساعات محددة وثابتة يوميًا، بما في ذلك في نهاية الأسبوع، أيضًا؛ فتعويد الجسم على روتين من هذا النوع من شأنه أن يساعد الجسم والدماغ على التأقلم لدورات ثابتة من النوم والاستيقاظ

6. الأكل بشكل صحيح في الليل:

يجب الامتناع عن "العشاء الثقيل"، أي الامتناع عن تناول وجبات كبيرة أو دسمة في الليل؛ إذ من شأن هذه الوجبات أن تشغل الجهاز الهضمي بشكل مبالغ به، ما قد يضر بقدرة الجسم على الاسترخاء والنوم، ومن المفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المركبة ومنتجات الألبان وحاولوا، أيضًا، المحافظة على ساعة واحدة على الأقل بين موعد تناول الوجبة الأخيرة وبين ساعة الخلود إلى النوم

7. استعينوا بالضوء وبالعتمة لمساعدتكم:

سيساعدكم هذا بشكل فعال على ضبط ساعات ومواعيد النوم، وخاصة إذا تمكنتم من خلق بيئة مظلمة أثناء النوم وبيئة مضيئة لدى الاستيقاظ من النوم

8. مارسوا النشاط الجسدي بشكل صحيح:

أثبت العديد من الأبحاث أن ممارسة النشاط الجسدي بشكل منتظم يساعد في تحقيق نوم هانئ وذو جودة عالية، ولكن يجب تجنب القيام بنشاط بدني في فترة زمنية قريبة من وقت النوم؛ لأن من شأن الأدرينالين والطاقة التي تغمر جسدكم بعد ممارسة الرياضة، أن تسبب عدم القدرة على النوم، لذا، حاولوا أن تمارسوا النشاط البدني قبل موعد النوم بنحو 3-4 ساعات

9. "تنظيف الرأس" قبل النوم:

احرصوا على تكريس روتين ذاتي لأنفسكم من أجل الاسترخاء لمدة ساعة واحدة قبل الخلود إلى النوم من الممكن قراءة الكتب، أو ممارسة تمارين التأمل، سماع الموسيقى أو التمتع بحوض استحمام دافئ وكل ما من شأنه أن يساعدكم في "تنظيف الرأس" قبل النوم فيبعد عنكم المشاكل والاضطرابات والأفكار ويضعها جانباً

10. تجنب التدخين قبل النوم:

لنيكوتين تأثير مماثل لتأثير الكافيين على الجسم؛ أي من شأن التدخين أن يضعف قدرة المدخن على الخلود إلى النوم، بل من شأنه أن يفاقم حالة الأرق الموجودة أصلاً، لذا إن كنتم غير قادرين على التوقف عن التدخين تمامًا، فعلى الأقل قللوا، حتى الحد الأدنى، من كمية السجائر وامتنعوا عن التدخين خلال الساعات الـ 4 التي تسبق موعد الخلود إلى النوم

11. إبعاد الحيوانات الأليفة عن السرير:

الحيوانات الأليفة هي من المسببات الأساسية للأرق أثناء النوم؛ فالقطط والكلاب تتحرك كثيرًا وقت النوم، بالإضافة إلى أن الحيوانات التي تخرج من المنزل قد تجلب معها إلى السرير بعض الحشرات غير المرغوب فيها

12. تشخيص المسبب الرئيسي للأرق أثناء النوم:

إن كنتم تعانيون من الأرق لأكثر من شهر وبشكل مستمر، فمن الممكن أن يكون ذلك عرضًا لمشكلة أخرى، من الممكن أن يكون الأرق واحدًا من أعراض العديد من الحالات الصحية أو الآثار الجانبية للعديد من الأدوية، لذا، فإن الأرق المزمن يتطلب بحثًا وفحصًا أكثر دقة وكذلك استشارة الطبيب حتى تحديد المسبب العيني لحالة الأرق