

حيل مجانية لنوم هادئ



الاثنين 9 أبريل 2018 م 08:04

على الرغم من أهمية النعاس وعدد الساعات التي يحتاجها الماء لنوم هادئ ليلا، فإنه يبدو أننا لا نأخذ القسط الواجب منه ويبدو أن هناك عاملين شائعين يفسران هذا الأمر، أولهما ببساطة أنه ليس هناك وقت كاف في اليوم لإنجاز كل شيء، والثاني أن "الذهن المشغول" ليلا بيقينا مستيقظين وبالتالي يقضى من حصة النوم اليومية.

فالعامل الثاني يتحكم في صناعة بأكملها مثل أجهزة تتبع النوم وأسرة تحسينه والجوب المنومة وأجهزة تشخيص النوم السريرية ومستشاري النوم وفي الولايات المتحدة فقط بلغ مقدار ما أنفق على هذه الأشياء التي تساعد في الحصول على قسط من الراحة 32.4 مليار دولار عام 2013.

ومع ذلك يقدم الخبراء بعض النصائح والهيل البسيطة المجانية التي يمكن أن تساعدك في النوم بسرعة:

- 1- أسلوب 4-7-8. وكل ما عليك فعله هو لمس طرف النسيج خلف أسنانك الأمامية العليا بلسانك لمسا خفيفا، وإخراج النفس (الزفير) كاملا، ثم اعتماد الأسلوب التالي:
 - التنفس من خلال أنفك بهدوء مع العد حتى 4.
 - اببس النفس مع العد حتى 7.
 - انفخ الهواء من خلال الفم مع العد حتى 8 مع إصدار صوت.

وهذا الأسلوب طريقة قوية للخلود للنوم لأنه يقدم أكسجيننا أكثر من التنفس الطبيعي للجهاز العصبي السمعي، الذي يصبح محفزا بطريقة مفرطة في أوقات التوتر والعد المنتظم يساعد أيضا في صرف الانتباه عن القضايا اليومية التي يمكن أن تأتي معك إلى السرير.

- 2- اقنع كل الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم وسائل الم Cobb، فإن أي شخص يعمل في نوبات ليلية يجد صعوبة في النوم بالنهار حتى بعد سنوات من التدريب ومنع الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية والمنبهات الساطعة الضوء سيساعدك في الاستمتاع بنوم هادئ ليلا.

3- تعلم النوم مثل اليوغى فهناك في اليوغى تمرين يعرف باسم يوغا نيدرا، مصمم لسحبك إلى أعمق حالة من الاسترخاء مع البقاء في وعي كامل وهذا التمرين يتضمن تحويل انتباحك بشكل منتظم حول أجزاء من جسمك تبدأ بأطراف الأصابع وتتحرك ببطء إلى أعلى ذراعك وإلى ذذنك ثم إلى جانب واحد من جسمك إلى أصابع القدم، قبل تكرار العملية على النصف الآخر.

- 4- تعلم النوم مثل نينجا يوغي وهي طريقة أخرى، تتطوي على شد العضلات الفردية في جسمك بقوه وبعد الضغط على عضلة الذراع الأساسية، مثل، بقوة كافية ترخيها وستشعر بالاسترخاء يسري في ألياف العضلات.

5- استخدام وسادة ليس فقط لراحة الرأس ولكن لأجزاء أخرى من الجسم أيضاً مثل، عندما ترقد على ظهرك حاول وضع وسادة تحت ركبتيك فهذا سيسمح لأسفل الظهر بأخذ احتئنه الطبيعي ويسترخي على العرتبة، بدلا من التقوس كجسر معلق.

أو عندما ترقد على جنبك، ضع وسادة بين ساقيك، فهذا سيوقف الساق، العليا من الضغط على السفل، مما يشكل ضغطا على العمود الفقري والورك.

- 6- اضغط أزرارك الخاصة وهو علاج صيني تقليدي مثل الإبر الصينية ولكن من دون إبر وكل ما تحتاج فعله هو الضغط على أجزاء معينة

من جسمك التي يعتقد أنها تشجع على النوم عند لمسها \square قم بالضغط ثم تدلك ذلك خفيفاً (مساج) مناطق مختارة من الجسم، بما في ذلك المسافة بين الأنف وال حاجبين والنقطة الموجودة أسفل تكور القدمين \square

7- حاول البقاء مستيقظاً \square فقد كشفت دراسة أجريت على مجموعتين من الناس المصابين بالأرق أن علم النفس العكسي يمكن أن يساعد الناس على النوم حقاً \square فعندما تركت مجموعة مع أجهزتها الخاصة، طلب من الأخرى البقاء مستيقظين لأطول مدة ممكنة، ولكن تم منعهم من التحول أو مشاهدة التلفاز \square وتخيل من أخذ إلى النوم أسرع؟