

حيل مجانية لنوم هادئ



الاثنين 9 أبريل 2018 08:04 م

على الرغم من أهمية النعاس وعدد الساعات التي يحتاجها المرء لنوم هادئ ليلاً، فإنه يبدو أننا لا نأخذ القسط الوافي 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" ليلاً يبقينا مستيقظين وبالتالي يقضم من حصة النوم اليومية []

فالعامل الثاني يتحكم في صناعة بأكملها مثل أجهزة تتبع النوم وأسرة تحسينه والحبوب 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 والحيل البسيطة المجانية التي يمكن أن تساعدك في النوم بسرعة:

- 1- أسلوب 4-7-8. وكلّ 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.
- احبس 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 أكسجينا أكثر من التنفس الطبيعي للجهاز العصبي السمتاوي، 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- امنع كل الأجهزة الإلكترونية من غرفة النوم [] واسأل المجرب، 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 اليوغي [] فهناك في اليوغا تمرين يعرف باسم يوغا نيدرا، مصمم لسحبك إلى أعماق حالة من الاسترخاء مع البقاء في وعي كامل [] وهذا التمرين يتضمن تحويل انتباهك بشكل منتظم حول أجزاء من جسمك [] تبدأ بأطراف الأصابع وتتحرك ببطء إلى أعلى ذراعك وإلى جذعك ثم إلى جانب واحد من جسمك إلى أصابع القدم، قبل تكرار العملية على النصف الآخر []

- 4- تعلم النوم مثل نينجا يوغي [] وهي طريقة أخرى، تنطوي على شد العضلات الفردية في جسمك بقوة [] وبعد الضغط على عضلة الذراع الرأسية، مثلا، بقوة كافية ترخيها وستشعر بالاسترخاء يسري في ألياف العضلات []

- 5- استخدام وسادة [] ليس فقط لراحة الرأس ولكن لأجزاء أخرى من الجسم أيضا [] مثلا، عندما تترقد على ظهرك حاول وضع وسادة تحت ركبتيك [] فهذا سيسمح لأسفل الظهر بأخذ انحنائه الطبيعي ويسترخي على المرتبة، بدلا من التقوس كجسر معلق []

أو عندما تترقد على جنبك، ضع وسادة بين ساقيك، فهذا سيوقف الساق العليا من الضغط على السفلى، 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 قم بالضغط ثم تدلك دلكا خفيفا (مساج) مناطق مختارة من الجسم، بما في ذلك المسافة بين الأنف والحاجبين والنقطة الموجودة أسفل تكور القدمين

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