

معلومة صحية : كيف تتغلب على اضطرابات النوم في رمضان ؟



السبت 11 يوليو 2015 12:07 م

كيف يؤثر نمط الحياة في رمضان على النوم؟

يرتبط الشهر الكريم بعبادات و تقاليد تختلف من بلد لبلد وتؤثر على نمط الحياة المعتاد فالعديد من الناس يربطون رمضان بالطعام وخاصة الوجبات الدسمة ليلاً و التي تؤثر على النوم عن طريق زيادة الوقت الذي تحتاجه للنعاس ، أيضاً في رمضان يبدأ العمل متأخراً و الأسواق تفتح في المساء بشكل أكبر بجانب زيادة الإجتماع بالعائلة والأصدقاء بعد الإفطار، و نتيجة لذلك يعاني الشخص من نقص النوم ليلاً مما يترتب عليه الاحساس بالكسل والميل للنوم وتغيرات المزاج صباحاً ، فيلجأ الشخص إلى النوم لساعات طويلة نهاراً

التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر على النوم في رمضان :

يوجد العديد من العوامل التي تؤثر على النوم في رمضان : التغير المفاجئ في وقت النوم والطعام يؤدي إلى زيادة معدل التمثيل الغذائي ليلاً فترتفع درجة حرارة الجسم و يؤدي ذلك إلى تأخر النوم فمن الطبيعي أن تقل درجة حرارة الجسم في بداية النوم لتساعد على النوم بسهولة يتبع ذلك انخفاض في درجة حرارة الجسم نهاراً نتيجة للصيام فيجعلك تشعر بالنعاس ببساطة فإن الساعة البيولوجية تعكس ولكن الكثير لا يواجهون صعوبة في تنظيم نومهم في رمضان بل ولا يشعرون بالخمول و الحاجة للنوم نهاراً فالدراسات أثبتت أن النظرية السابقة ليست بالضرورة صحيحة ، فالصيام لا يؤثر على النوم مقارنة بالأيام العادية .

نظم يومك في رمضان لتحظي بنوم افضل ليلا :

النظام اليومي هو الحل الأمثل للحصول على نوم هادئ ليلاً - نظم نومك: عليك بإتباع موعد نوم ثابت يوميا حتى في أيام العطلة، و إذا واجهت صعوبة في النوم حاول الإسترخاء قليلاً أو أخذ للنوم عندما تكون مرهقاً

- انتبه لنوع الطعام الذي تتناوله: اعتدل في تناول الطعام و ابتعد عن تناول المنبهات قبل الذهاب للنوم

- قلص وقت القيلولة:

لتحصل على نوم أفضل ليلاً حاول تقليص وقت القيلولة إلى 10-30 دقيقة ، فالنوم ساعات طويلة نهاراً يحيل دون الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً و يؤثر على تركيزك في اليوم التالي

- ابتعد عن التوتر:

افرغ ذهنك من التوتر و مشاكل الحياة اليومية و قم بأنشطة تساعد على الإسترخاء

- الرياضة:

لا تنسى الرياضة و اجعلها في روتينك اليومي حتى في رمضان . والآن ابتعد عن الكسل و لا تستسلم للنوم و نظم يومك لتستفيد بكل وقتك في شهر رمضان الكريم