

5 نصائح لنوم مريح في أيام الصيف الحارة



الخميس 23 يوليو 2015 12:07 م

قال البروفيسور الألماني يورغن تسولي إن الطقس الحار لا يتسبب في التعرق فحسب، وإنما يسلب أيضاً النوم من العينين

وأضاف الباحث المتخصص في دراسات النوم أنه من الصعب التمتع بنوم هانئ في درجة حرارة تزيد على 35 درجة مثلاً، موضحاً أنه للتمتع بنوم مريح ينبغي أن تتراوح درجة حرارة الغرفة بين 16 و18 درجة

وللتغلب على مشاكل النوم في أيام الصيف الحارة، ينصح الخبير الألماني باتباع التدابير التالية

حمام دافئ

يسهم أخذ حمام دافئ قبل الخلود إلى النوم وعدم تجفيف الجسم بشكل تام في محاربة الحرارة ومشكلة التعرق؛ حيث يتخلص الجسم من الحرارة، عندما تتبخر المياه المتبقية على البشرة، مشيراً إلى أن الاستحمام بماء شديد البرودة يحفز الدورة الدموية، مما يزيد من إنتاج الجسم للحرارة، طبقاً لما ورط بوكالة الأنباء الألمانية.

ملابس خفيفة

كما يساعد ارتداء ملابس خفيفة على الخلود إلى النوم في ظل ارتفاع درجة الحرارة وقد يلجأ البعض لفكرة وضع الملابس في المَجِّد قبل ارتدائها، الأمر الذي يعد غير مناسب؛ حيث ينتج الجسم الحرارة كرد فعل لبرودة الملابس، بالإضافة إلى أن أثر تبريد الملابس لا يدوم طويلاً

الغطاء

وفي حال عدم القدرة عن التخلي عن الغطاء أثناء النوم، فيمكن اللجوء إلى غطاء خفيف مصنوع من ألياف الكتان، وذلك للحماية من تيارات الهواء، فضلاً عن أنه لا يكون دافئاً للغاية وعلى الجانب الآخر، ليس من المجدي التغطية بمنشفة مبللة أو تعليقها في الغرفة؛ لأنه كلما قلت رطوبة الهواء، تمكّن الجسم من تنظيم درجة حرارته بشكل أفضل

التهوية

وبالإضافة إلى ذلك، تسهم التهوية المعتدلة في الحد من التزايد المستمر في درجة حرارة غرفة النوم، ومن الأفضل أن تكون التهوية قبل الغروب أو في الصباح الباكر أما وضع مروحة بجانب السرير فليس بالفكرة الجيدة؛ لأن النوم التعرض لتيارات هوائية قوية أثناء النوم ليس مريحاً ويتسبب في العديد من الأضرار

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي غلق الستائر خلال فترة النهار وغلق النوافذ دائماً، عندما تسطع الشمس عليها

تغيير مكان النوم

ويسهم تغيير مكان النوم - إن أمكن - إلى غرفة أخرى ذات جو أفضل في التمتع بنوم هانئ أما النوم في مكان مفتوح فغير مناسب، وذلك نظراً للإزعاج؛ حيث سينتبه المرء لكل صوت في البيئة المفتوحة المحيطة به وعلى من يريد تجربة ذلك استعمال شبكة البعوض، وإلا سيقض البعوض مضجعه

ومن ناحية أخرى، طمأن الخبير الألماني بأن عدم النوم بشكل جيد في الأيام الحارة لا يمثل مشكلة كبيرة؛ حيث أن المرء يحتاج في فصل الصيف لساعات نوم أقل، وذلك نظراً لزيادة سطوع الضوء في العين، مما يجعل الجسم ينتج كميات صغيرة من هرمون النوم "الميلاتونين".