

وصفة قشر الموز[][] حيل غريبة تساعدك على الوقوع في النوم سريعًا



السبت 4 سبتمبر 2021 12:35 م

مع انتشار جائحة كورونا، بات الأرق المرتبط بالإجهاد أكثر تعقيدا من الأرق المعتاد؛ لأنه لا يتعلق بالفيروس فقط، لكنه يتعلق أيضا بكل شيء آخر تغير بسبب الفيروس[]

الشعور بالوحدة والمصاعب الاقتصادية وكيفية التوفيق بين العمل والتعليم المنزلي، كل تلك العوامل تسببت في ارتفاع مستويات التوتر وانخفاض ساعات النوم، وبالتالي زيادة التأثير السلبي على الصحة العامة[]

وبجانب الأساليب المعروفة للوقوع في النوم، كالاستحمام بماء دافئ أو عدم النظر إلى الهاتف المحمول أو حتى الهدوء فقط قبل النوم، هناك حيل غريبة قد تساعدك على النوم بسهولة أكبر[]

ما علاقة الأرق بكورونا؟

مع انتشار وباء كورونا أصبح الأرق وعدم القدرة على النوم أحد أكبر المخاوف الصحية الرئيسة، يقول أدريان بريستاس، المدير الطبي لطب النوم في مركز بايشور الطبي ومركز "ريفرفيو" الطبي لـ"هاكينسك ميرديان هيلث" Hackensack Meridian Health: "في العام الماضي، شهدنا بالتأكيد زيادة في الأرق واضطرابات النوم عبر جميع الفئات العمرية[] ما يدعو للقلق أثناء الوباء، كيفية تجنب المرض، والعمل عن بعد، ومساعدة الأطفال في المدرسة عن بعد، وكل هذه الضغوطات يمكن أن تسبب القلق أو الاكتئاب، ما قد يؤدي إلى الأرق".

أعراض الأرق

يصيب الأرق حوالي 35% من البالغين[] في مرحلة ما يعاني العديد من الأشخاص من الأرق قصير المدى "الحاد"، الذي يستمر لأيام أو أسابيع، وعادة ما يكون نتيجة الإجهاد أو جراح حدث ما[]

لكن يعاني بعض الأشخاص من أرق "مزمن" طويل الأمد يستمر شهرا أو أكثر[]

وقد يكون الأرق هو المشكلة الأساسية، أو قد يكون مرتبطا بحالات طبية أو أدوية أخرى، وبحسب "مايو كلينيك" MayoClinick، يظهر الأرق من خلال عدة أعراض، منها:

- صعوبة النوم، والنوم المتقطع[]
- عدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلا[]
- التعب أثناء النهار أو النعاس[]
- العصبية أو الاكتئاب أو القلق[]
- صعوبة في الانتباه والتركيز على المهام أو التذكر[]
- زيادة الأخطاء أو الحوادث[]
- مخاوف مستمرة بشأن النوم[]

حيل غريبة

في حال لم تجد معك الوسائل والطرق العادية للنوم بسهولة وعمق، يمكنك تجربة بعض الطرق الغريبة أو الحيل المختلفة للنوم بسهولة، ومنها:

النية المتناقضة:

تساعد تقنية النية المتناقضة على الوقوع في النوم، أي إذا كنت تريد النوم فعليك التفكير بالبقاء مستيقظًا

فبحسب "هيلث لاين" Healthline؛ عندما يريد الشخص النوم ويكون قلقًا ينظر إلى الساعة، ويبدأ بالتفكير والحساب وهو ما يجعل النوم أكثر صعوبة، بدلا من القلق بشأن النوم، فكر في البقاء مستيقظًا غالبًا ما يقلل هذا من القلق ويعطي عقلك فرصة للاسترخاء بما يكفي للنوم

نفخ فقاعات الصابون:

قد يبدو أن نفخ الفقاعات أمر غريب، لكنه أثبت فاعليته في الاسترخاء والمساعدة على النوم

ينشط "نفخ فقاعات الصابون" آلية مماثلة لأخذ أنفاس عميقة، ويعيد توجيه الأفكار إلى التأمل والراحة والهدوء، كما يعد طريقة جيدة للتخلص من التوتر والاسترخاء الذي يساعد على النوم سريعًا

مشروب الموز أو قشره:

المغنيسيوم معدن نشط في أجسامنا، وهو مسؤول عن مئات من وظائف الجسم، بما في ذلك تعزيز الاسترخاء

يحتوي الموز على الكثير من المغنيسيوم ويساعد قشر الموز على الاسترخاء والنوم بعمق ويصنع ذلك المشروب المهدئ، من خلال غسل ثمرة موز وتقطيعها إلى نصفين، مع ترك القشر عليها

توضع في الماء المغلي لـ 10 دقائق، ثم يصقّى ويشرب ماء الموز مع إمكانية إضافة القليل من العسل الذي يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم طوال الليل

تقنية التنفس من أجل النوم:

التنفس الأنفي البديل، يعدّ تقنية جيدة ومحفزة على النوم العميق، يشرح موقع "ويل آند جود" Wellandgood طريقة تلك التقنية في نقاط:

وجّه راحة يدك اليمنى إليك، اطو الإبهام والإصبع الأوسط لأسفل، مع إبقاء الأصابع الأخرى مفرودة

أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهامك الأيمن واستنشق ببطء وبلطف من خلال فتحة الأنف اليسرى

أغلق فتحة الأنف اليسرى برفق بإصبعك البنصر إصبعك الصغير بحيث يتم إغلاق فتحتي الأنف لمدة وجيزة

افتح فتحة الأنف اليمنى وازفر ببطء من خلال اليمين، ثم استنشق ببطء من الجانب نفسه
أغلق فتحة الأنف اليمنى برفق باستخدام إبهامك الأيمن، وتوقف للحظة واحدة في حين تغلق فتحتنا الأنف مرة أخرى

افتح فتحة الأنف اليسرى وازفر ببطء ثم استنشق ببطء من الجانب نفسه

كرر الأمر عدة مرات قبل النوم، ستشعر براحة في التنفس واسترخاء يجعلك تنام بعمق

همهمة صغيرة:

تساعد الهمهمة، أو إصدار صوت مثل طنين النحل، الجسم على إنتاج المزيد من هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دورا في عملية النوم والتخلص من المشاعر السلبية

كل ما على الشخص عمله هو إغلاق عينيه والبدء بإصدار همهمة أو صوت خفيف يساعد على النوم بسرعة

فرك القدمين وتدفئتها:

يساعد فرك القدمين بالزيوت على الاسترخاء والهدوء، كما أن الحفاظ على قدم دافئة يسهل من النوم بسرعة وعمق؛ حيث إن ارتفاع درجة حرارة القدمين يتسبب في تمدد الأوعية الدموية، وهذا يعطي إشارة إلى المخ بأن وقت النوم قد حان