

الآثار السلبية للتكنولوجيا علي النوم و كيف نتغلب عليها؟

الاثنين 19 سبتمبر 2022 07:25 م

التكنولوجيا كيف نعيش بدونها؟ و كيف سوف نعيش بدونها؟ هل سيكون النوم أفضل بدونها؟ ربما انه تقريباً كما لو ان هناك اختيار واحد أو آخر] أي شخص يواجه صعوبة في النوم بعد مضي وقت قريب جداً من التحديق إلي الشاشة المتوهجة، يعرف عن ماذا نتحدث، وهو تصفح مواقع الأتصال الاجتماعي قبل النوم أو مشاهدة التلفزيون والعمل أمام الكمبيوتر في وقت متأخر من الليل]

أهم النصائح التي يمكنك استخدامها من أجل الحفاظ علي استخدام التكنولوجيا خلال الروتين المسائي دون ان يؤثر ذلك علي دورة النوم الخاصة بك

1- تنزيل برنامج يحد من الضوء الأزرق الخاص لأي شاشة:

الآن معظم أجهزة الكمبيوتر الحديثة و الموبيلات المحمولة، تقوم بضبط سطوع الشاشة تلقائياً حتي تتناسب مع كمية الضوء الموجودة في البيئة حولها] و هذا شيء جيد و حسن خاصة عندما تجلس في غرفة مظلمة، و لكن ذلك لا يحد من الضوء الأزرق الساطع الذي ينبعث من الشاشة، و هذا الضوء الأزرق معروف بأنه يؤثر علي الساعة البيولوجية للجسم مما يسبب الأرق و تأخر ميعاد النوم] F.lux هو برنامج معروف و مجاني و متاح لمعظم أنظمة التشغيل الخاصة بالكمبيوتر مثل ويندوز و ماك، هذا البرنامج يقوم بضبط صبغات أضواء الشاشة وفقاً للوقت]

2- الحصول علي نظارات زرقاء لحجب الضوء:

للأسف، برنامج F.lux هو غير متوفر للموبيلات، ولا يمكن ان تعمل علي أجهزة أخرى مثل التلفزيون] في هذه الحالات، من الأفضل الحصول علي نظارات تحجب الضوء الأزرق للشاشة، هذه النظارات متوفرة علي مواقع الشراء الألكترونية مثل أمازون و هي غير مكلفة من حيث السعر] قد تشعر بالغرابة عند ارتداء هذه النظارات للمرة الأولى و لكنها تضحية صغيرة من أجل التمتع باستخدام الأجهزة الألكترونية في وقت متأخر من الليل قبل الذهاب للنوم]

3- استخدام الأجهزة الألكترونية في غرفة أخرى غير غرفة النوم:

يجب ان تظل غرفة النوم الخاصة بك هي غرفة الراحة و النوم فقط] و إحضار الأجهزة الألكترونية إلي غرفة نومك يعني تحويل هذا المكان إلي مكان للتحفيز الذهني و التوتر بدلاً من الأسترخاء مما يسبب الأرق] و لذلك وجود الكمبيوتر او الموبيل او التلفزيون او اي جهاز إلكتروني علي السرير، يجعل من الصعب مقاومة استخدام هذه الأجهزة] قم بتجربة إخلاء غرفة النوم من الأجهزة الألكترونية بأنواعها، حتي تكتشف مدى التحسن الذي سيطرأ لطبيعتك نومك]

4- مهمة ت طبيعة عملك، لا تستخدم الأجهزة الألكترونية قبل النوم:

مشاهدة المسرحيات الكوميدية علي التلفاز أو لعب بعض السودوكو علي الموبيل قبل النوم حتي يساعدك علي الأسترخاء بعد يوم عمل طويل، شيء لا ضرر فيه] بينما فحص البريد الألكتروني أو محاولة انهاء العمل قبل النوم، سيصعب علي عقلك الأسترخاء و الغوص في النوم] في حالة انه يجب عليك العمل ليلاً، تأكد من انهاء عملك قبل النوم لمدة لا تقل عن ساعة أو ساعتين، حتي تعطي الفرصة لعقلك و لجسمك للإسترخاء و الهدوء قبل الذهاب للنوم]

5- الحد من استخدام التكنولوجيا إلي جهاز واحد فقط:

هل سبق لك انك تجد نفسك تشاهد التلفزيون، و تتصفح الكمبيوتر المحمول و الرسائل النصية علي الهاتف في وقت واحد؟ لقد حان الوقت لتجنب تعدد المهام في وقت واحد] كل هذا التحفيز يضر بعقلك و يجعلك تشعر بالأرهاق و يأتي نتائج عكسية وخيمة] اذا أرت ان تشاهد التلفاز، أذن قم بمشاهدة التلفاز فقط] و بعد الأنتهاء من ذلك اذا أردت ان تتصفح مواقع الأتصال الاجتماعي قم بذلك فقط] فقط استخدم جهاز التكروني واحد في وقت واحد لا أكثر و لا أقل]

6- ضبط المنبه لتحديد الوقت الذي ستقضيه في استخدام الأجهزة الألكترونية:

من السهل جداً الأسترسال في استخدام الأجهزة الألكترونية] لذلك وجود منبه ينطلق تلقائياً كل يوم في نفس الوقت المحدد الذي تريد فيه الذهاب إلي النوم يساعدك في الأستعداد للنوم لأنه وسيلة مفيدة لممارسة ضبط النفس] لأن الأسترسال في استخدام الأجهزة الألكترونية بأنواعها قد يضيع وقتك و يهدد ميعاد نومك]

7- لا تنام بالقرب من الهاتف:

هناك الكثير من الناس علي إقناع أنه يجب إبقاء هواتفهم بالقرب منهم في غرفة النوم، لأنهم يحتاجوا إلي استخدام خاصية المنبه الموجودة علي الهاتف لإيقاظهم في الصباح] ولكن هذا الأمر يجعل من السهل تصفح الهاتف قبيل الأستيقاظ فوراً] يجب إبقاء الهاتف في غرفة المعيشة أو المطبخ بعيداً عن غرف النوم و الحصول علي منبه لإيقاظك، و هذا الأمر غير مكلف علي الإطلاق] التكنولوجيا و النوم لا يتوافقان معاً علي الإطلاق، و لكن التكنولوجيا تتيح لنا كسر الحدود و الفواصل الموجودة في العالم ولا يمكن الأستغناء عنها، و لكن يمكن ترشيدها استخدامها و اتباع النصائح التي ذكرت من أجل الحصول علي نوم جيد و صحي]