

# الأثار السلبية للتكنولوجيا علي النوم و كيف نتغلب عليها



الاثنين 19 سبتمبر 2022 07:55 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 و العمل 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 ومتاح لمعظم أنظمة التشغيل الخاصة بالكمبيوتر مثل ويندوز و ماك، هذا البرنامج يقوم بضبط صبغات أضاءة الشاشة وفقاً للوقت]

2- الحصول علي نظارات زرقاء لحجب الضوء:

للأسف، برنامج F.lux هو غير متوفر للموبيلات، ولايمكن 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 مدي التحسن الذي سيطراً لطبيعة نومك]

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

مشاهدة المسرحيات الكوميديية 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 أنهاء 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 التكتروني 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 منه 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 يضع 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 ابقاء الهاتف في غرفة المعيشة أو المطبخ بعيداً عن غرف النوم و الحصول علي منبه لإيقاظك، و هذا الأمر غير مكلف علي الأطلاق □ التكنولوجيا و النوم لا يتوافقان معاً علي الأطلاق، و لكن التكنولوجيا تتيح لنا كسر الحدود و الفواصل الموجودة في العالم ولا يمكن الأستغناء عنها، و لكن يمكن ترشيد استخدامها و اتباع النصائح التي ذكرت من أجل الحصول علي نوم جيد و صحي □