

## 4 عادات سيئة تجلب القلق ☹️ تجنبها فورًا



الأحد 15 يناير 2023 03:51 م

يتأثر الجسم بالعديد من الأمور والسلوكيات التي نمارسها أو نقوم بها خلال النهار أو الساعات التي تسبق النوم، ومن ذلك ما يعانيه كثيرون من الأرق وصعوبة النوم، دون أن يعرفوا أن بعض الممارسات قد تكون السبب وراء هذه المشكلة المزعجة ☹️ وكشفت اختصاصية النوم جيد وو، مؤلفة كتاب "Hello Sleep" لموقع "ويل آند غود" الطبي، أن الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة يمكن أن يساعد في تعزيز التركيز، وتحسين الحالة المزاجية، وتنظيم ضغط الدم، وتعزيز أداء الجهاز المناعي، بالإضافة إلى فوائد أخرى ☹️

ووفق وو؛ فإن هناك 4 عادات نوم شائعة تؤثر سلبا على الأشخاص حول العالم وهي:

أخذ قيلولة

يمكن تشبيه القيلولة بتناول وجبة خفيفة قبل الطعام الرئيس، الأمر الذي من شأنه أن يجعلك غير قادرة على أكل الوجبة الرئيسة ☹️ ومن المؤكد -بحسب وو- أن أخذ قيلولة ظهرا أو قبل المساء، من شأنه أن يؤخر النوم، أو يؤثر على جودته ☹️ ونصحت خبيرة النوم الراغبين بأخذ قيلولة أن تكون في منتصف النهار، وألا تزيد على 30 دقيقة، والحرص على القيام بذلك يوميا وليس بشكل متقطع كي لا يربك ذلك الجهاز العصبي ☹️

العمل أو مشاهدة التلفزيون في السرير

من الضروري عدم إنجاز الأعمال على السرير؛ لأن ذلك يؤثر على النوم، بالإضافة إلى تسببه بآلام في الظهر ☹️ وحول هذه النقطة توضح وو: "عندما تعمل من السرير، يبدأ دماغك بربط السرير بالعمل أو أنواع أخرى من التحفيز، وتفقد التقسيم بين العمل والراحة، اليقظة مقابل النعاس".

وأضافت وو: "من الصعب أن تغلق دماغا مشغولا في الليل إذا كان معتادا على التنبيه في غرفة النوم مثل مشاهدة التلفزيون". البقاء في المنزل طوال النهار

يتأثر إيقاع النوم بالتعرض للضوء، لذا فمن الضروري ألا يبقى أحدنا في المنزل طوال النهار ☹️

ويرجع السبب في ذلك إلى التباين بين النهار والليل في التعرض للضوء، فإذا كان التباين منخفضا (بمعنى أنك تحصل على تعرض مماثل للضوء من النهار إلى الليل أثناء بقائك بالداخل)، عندئذٍ يصاب عقلك بالارتباك بشأن الوقت، وبالتالي تصبح مهمة النوم ليلا صعبة ☹️ النوم في عطلة نهاية الأسبوع

قد يبدو الأمر فكرة ذكية لتعويض النوم المفقود خلال الأسبوع بالبقاء في السرير خلال عطلات نهاية الأسبوع، إلا أن الخبراء ينصحون بألا يتم تغيير موعد الاستيقاظ المعتاد بأكثر من ساعة؛ لأن ذلك سيؤثر على الساعة البيولوجية للجسم، ويربك الجهاز العصبي ☹️