

# إزاي تظبط ساعتك البيولوجية على التوقيت الصيفي؟ ابدأ الاستعداد من الآن



الخميس 27 أبريل 2023 03:04 م

يمكن أن يؤدي تغيير التوقيت بين الصيفي والشتوي إلى تعرض البعض لاضطرابات في النوم والتعب والإرهاق، ويتخوف الكثيرون من تأثير نومهم وساعتهم البيولوجية سلبيًا بالتحول الوشيك للتوقيت الصيفي في مصر، في الجمعة الأخيرة من أبريل [ ] إذا كنت واحدًا من هؤلاء يمكنك أن تستعد من الآن لتجعل التغيير إلى التوقيت الصيفي ناعمًا ويمر بسلاسة على نظام نومك وجسدك، ووفقًا لموقع "sleepfoundation" يمكن اتباع بعض النصائح للتخفيف من تأثير تغيير التوقيت على جودة النوم: التأقلم تدريجيًا:

يمكن البدء بتعديل نمط النوم بشكل تدريجي قبل تغيير التوقيت بأيام، عن طريق تقليل ساعات النوم بشكل تدريجي حتى يتم التأقلم [ ] بسلاسة [ ] الحفاظ على نمط النوم الصحي:

يفضل الحفاظ على نمط النوم الصحي والمنتظم، والذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم [ ] القيام بتمارين رياضية:

يمكن القيام بتمارين رياضية بانتظام لتحسين جودة النوم والتخفيف من التعب والإرهاق [ ] تجنب المنبهات:

يجب تجنب استخدام المنبهات القوية في الصباح وفي الساعات السابقة للنوم لتفادي الإضرار بجودة النوم [ ] الاستمتاع بالضوء الطبيعي:

يفضل القيام بأنشطة في الهواء الطلق والاستمتاع بالضوء الطبيعي في فترات النهار لتحسين الحالة المزاجية والتأثير إيجابياً على نوعية النوم [ ] الاسترخاء والتأمل:

يمكن القيام بتقنيات الاسترخاء والتأمل والتنفس العميق لتخفيف التوتر والقلق وتحسين جودة النوم [ ] الحفاظ على نمط حياة صحي:

يجب الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن المثالي لتحسين جودة النوم والصحة العامة [ ]