

تؤثر على الجهاز العصبي 5 أضرار خطيرة للنوم صباحًا والسهرة ليلاً



الأربعاء 5 يوليو 2023 10:11 م

يعاني الكثيرون من مشكلة النوم صباحًا والسهرة ليلاً دون الوعي بالأضرار الخطيرة التي تؤثر على صحتهم فقلة النوم تؤدي إلى مضاعفات جسيمة، كما أن الجهاز العصبي يتأثر بشكل كبير
تشير الدراسات إلى أن أكثر من 60% من البالغين ينامون عدد ساعات أقل من الموصى بها للحفاظ على صحتهم

أهم أضرار النوم صباحًا والسهرة ليلاً

ومن أهم تلك الأضرار:

- 1 - الإصابة بالصداع والوهن
- 2 - ضعف التركيز
- 3 - تدهور المزاج
- 4 - زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة
- 5 - التأثير على الجهاز العصبي

كيف تحافظ على نوم صحي؟

لذا يجب القيام بالتدابير اللازمة للحفاظ على نوم صحي ويمكن فعل ذلك من خلال الآتي:

- 1 - تنظيم الوقت
- 2 - ضبط نظام النوم
- 3 - الإقلاع عن المشروبات الساخنة
- 4 - ممارسة التمارين الرياضية قبل النوم

عدد ساعات النوم المسموح به

عدد ساعات النوم الذي يحتاجه الإنسان للحفاظ على صحة جيدة من الأمور المهمة التي يجب أخذها بعين الاعتبار
وبحسب دراسة نشرت في المجلة العلمية Brain، فإن نوم 6 و8 ساعات، تجعل الإدراك المعرفي في حالة مستقرة وتحافظ على صحة الدماغ

بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الأطفال والمراهقون والكبار في السن إلى نوم مختلف بحسب أعمارهم، فمن المهم التعرف على عدد ساعات النوم المسموح بها لكل فئة عمرية

ومن المهم أيضًا أن ينام الإنسان نومًا جيدًا ومتواصلًا للحصول على فوائد النوم بشكل كامل
يجب الالتزام بساعات النوم المناسبة حسب الفئة العمرية الخاصة بك للحفاظ على صحتك الجسدية والعقلية

فوائد النوم بساعات كافية

يعتبر النوم الكافي من الأمور الضرورية للإنسان، يلعب دورًا فعالًا في:

- 1 - الحفاظ على صحة الجسم وحماية العقل
- 2 - تعزيز الذاكرة والتركيز
- 3 - الإسهام في الوقاية من الإصابة بالأمراض المختلفة
- 4 - التأثير بشكل إيجابي على الدماغ، ويقوي صحته خلال فترة الاستيقاظ
- 5 - يساعد في الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر، وتؤثر قلة النوم بشكل كبير على صحة الدماغ

