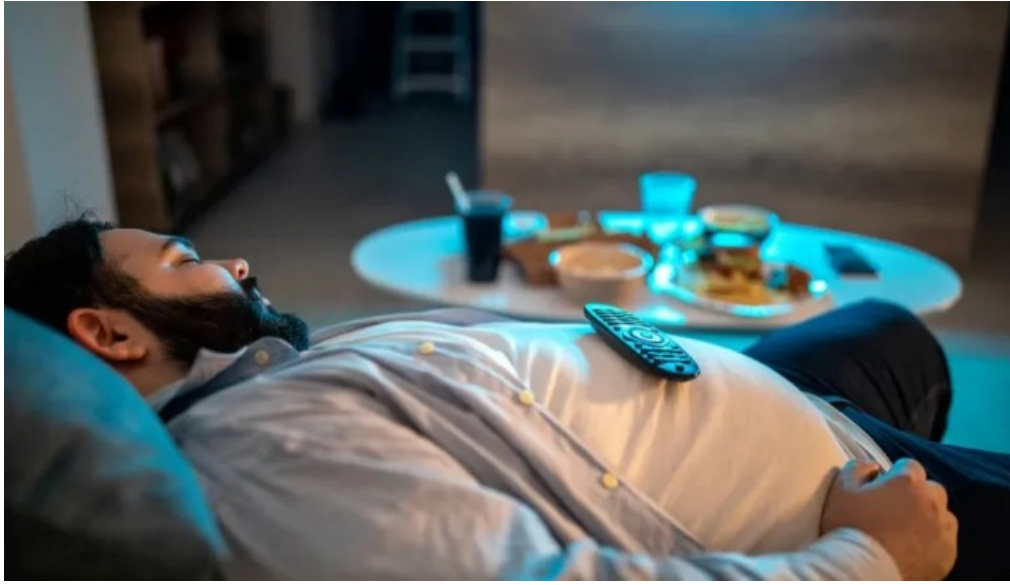


# 10 طرق تخلصك من الخمول والكسل في شهر رمضان



السبت 16 مارس 2024 11:43 م

نشر موقع كيورا المعنى بالصحة العامة، تقريرًا يحذر فيه من النوم غير الصحي، أو النوم غير الجيد، خاصة في شهر رمضان المبارك

## نوم غير جيد في رمضان

وأوضح أن أهم أسباب هذه المشكلة، هو شعور الإنسان بالخمول بعد فترة من النوم بسبب اضطرابات نوم قد تكون مصاب بها، مثل النوم لساعات قليلة أقل من سبع ساعات للبالغين

أيضا النوم المتقطع خلاله أو بيئة النوم غير المهيئة، فضلاً عن اضطرابات النوم المتمثلة في توقف التنفس أثناء النوم

وأضاف أن هذه الأسباب تتسبب في اضطراب التركيز واضطراب النوم واضطراب الاستيقاظ أيضاً

## أسباب الشعور بالخمول في نهار رمضان

وحسب خبراء موقع "الكونسلتو" المتخصص في الصحة والغذاء، فإن الشعور بالخمول في نهار رمضان يعود لاتباع العديد من العادات الصحية الخاطئة، منها:

- 1 - تغيير عادات النوم
- 2 - نقص معدل السكر في الدم
- 3 - تغيير عادات وأوقات تناول الطعام
- 4 - عدم تناول أكلات صحية في وجبة السحور
- 5 - كثرة تناول الكافيين والمنبهات بعد السحور، على اعتقاد أنها تقي من الصداع

## 10 نصائح للتخلص من الكسل في رمضان

ونصح التقرير بمجموعة من النصائح لتفادي الكسل، والتي من أهمها الآتي:

- 1- ثبت مواعيد نومك واستيقاظك للتغلب على هذه المشكلة
- 2- اهتم في الفترة بين الفطار والسحور بتناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على ألياف ومعادن وفيتامينات
- 3 - الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على دهون في السحور، مثل المقليات، والتقليل من السكريات والنشويات
- 4 - الحرص على شرب الماء من بعد الإفطار حتى السحور بشكل مثالي
- 5- حاول الاستحمام قبل النوم للاستمتاع بنوم هادئ لا يقل عن 8 ساعات كل يوم
- 6- القراءة قبل النوم تساعد كثيراً على التخلص من اضطرابات النوم والاستيقاظ نشطاً
- 7- إطفاء الأنوار والأضواء يساعد على النوم السليم ومواجهه الكسل بمجرد الاستيقاظ
- 8- حاول معالجة مشكلة الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم لأهميتها للتمتع بنوم هادئ والتخلص من الخمول عند الاستيقاظ
- 9- لابد من عدم السهر خلال شهر رمضان والنوم مبكراً
- 10 - ممارسة أي رياضة خفيفة أثناء الصيام للتخلص من الكسل، ويفضل المشي