

الإنذار الأول والأخير ☐ ضبط المنبه على موعد واحد للاستيقاظ يمنع الأرق ويحافظ على صحة القلب



الثلاثاء 23 يناير 2018 01:01 م

هناك أشخاص يضعون أكثر من إنذار على الهاتف أو المنبه للاستيقاظ يجب عليهم التوقف فوراً عن هذه العادة لأنها مضرّة جداً بالصحة ☐ المتخصص في علم الأعصاب بجامعة كاليفورنيا ماثيو ووكر، حدّر من أنّ الضغط على زر الغفوة في الهاتف بشكلٍ مُتكرر في الصباح يضر القلب والأوعية الدموية ويؤذي الجهاز العصبي ☐ الحد الأدنى لساعات النوم

النوم لمدةٍ تقل عن 6 أو 7 ساعات ليلاً يتسبب بعددٍ ضخمٍ من المشكلات الصحية، بما في ذلك الاكتئاب ومرض الزهايمر والقلق، وحتى زيادة الوزن ☐ علماً أنّ الحد الموصى به هو 8 ساعات يومياً، يستعيد الجسم خلالها طاقته ونشاطه ☐ ولكن لا يستطيع الجميع النوم كل هذه الساعات، أو حتى يعانون من مشكلات في نوعية النوم، وهنا يشدد الأخصائي على أهمية القيلولة ولكن بشروط ☐ ثلاثة أخطاء يومية

فيما يلي مجموعة نصائح للتخلي عن العادات المسيئة للجسم من خلال سلوكيات النوم: عدم الضغط على زر الغفوة (snooze) صباحاً، والتعود على الاستيقاظ من جرس المنبه الأول ☐ عدم تناول القهوة الغنية بالكافيين بعد العشاء (نصف محتوى الكافيين يبقى في الدماغ لساعات). عدم تناول القهوة منزوعة الكافيين، لأنّها تحتوي على نحو ثلث جرعة الكافيين في القهوة العادية ☐ القيلولة ليست نوماً

وفيما يخص قيلولة استعادة النشاط خلال اليوم، أوضح ووكر لصحيفة "إندبندنت" أنّها تعكس نمط النوم "ثنائي الطور" (الذي ينام فيه الشخص على فترتين منفصلتين خلال اليوم)، 7 ساعاتٍ من النوم ليلاً مع قيلولةٍ لمدةٍ تتراوح ما بين 30 إلى 60 دقيقة خلال النهار ☐ ويوضّح ووكر أنّه بينما قد تساعد القيلولة، والمعروفة في بعض الثقافات الأوروبية باسم siesta، في زيادة الشعور باليقظة، فلا يمكنها دعم الوظائف المعقدة مثل اتخاذ القرار والاستقرار العاطفي على المدى الطويل ☐ الضغطة الخاطئة تصل للقلب

ومع ذلك، أوضح ووكر أنّ الضغط على زر الغفوة في المنبه قد يكون أسوأ ما يحرم النوم ☐ وقال: "إذا لم يكن تنبيه قلبك أمراً سيئاً بما فيه الكفاية، فإنّ استخدام خاصية الغفوة يعني أنّك ستعيد إطلاق تلك التنبيهات، التي تؤثر سلباً على القلب والأوعية الدموية في غضون فترةٍ قصيرة".

وكانت دراسة حديثة نشرت نتائجها "هاف بوست عربي"، كشفت أن دماغ الإنسان يبدأ في التآكل ذاتياً إذا لم يحصل على النوم الكافي، كما يتباطأ عمل المناطق التي تتعامل مع حلّ المشكلات والتركيز ☐ 9 خطوات لقهْر الأرق

هنا مجموعة نصائح تساعد من يعانون الأرق، من شأنها أن تسهل الحصول على نوم هانئ:

- ☐ دوّن ساعات يومك
- ☐ خصّ روتيناً للنوم
- ☐ الفراش للنوم فقط
- ☐ التمرينات الرياضية الخفيفة قبل النوم
- ☐ الحد من الكافيين
- ☐ قيلولة نهائية من 10 إلى 20 دقيقة
- ☐ تعرّض إلى ضوء الشمس نهاراً
- ☐ أخفض الضوء مساءً
- ☐ استحم بماء دافئ للاسترخاء

