الكشف عن خدعة وقت النوم هي الطريق إلى السبات العميق

تثير صعوبة الحصول على نوم هانئ وعميق شعورا بالإحباط ويمكن أن تؤثر على عملية الأيض ووظائف الدماغ والصحة العامة.

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن عادات النوم البسيطة يمكن أن تحسن بشكل كبير النوم العميق المنعش.

وتوصلت دراسة أجراها باحثو جامعة كاليفورنيا ونشرت في دورية Medicine Reports Cell، إلى أن موجات الدماغ المتزامنة أثناء النوم العميق، والتي تُسمى الموجات البطيئة ومغازل النوم، تلعب دورا حاسما في تنظيم مستويات السكر في الدم.

وكشفت النتائج أن الأفراد الذين يتمتعون بتزامن أفضل، شهدوا تحسّنا في حساسية الأنسولين في اليوم التالي.

تشير هذه النتيجة إلى أن تنشيط "مفتاح النوم" الطبيعي في الدماغ يُمكن أن يحقق فوائد صحية حقيقية

وملموسة.

ويُمكن لعادات المساء البسيطة أن تشجع الدماغ على دخول هذه المرحلة العميقة المُنعشة، مما يُحسّن الراحة والصحة الأيضية على المدى الطويل. وتوجد استراتيجيات مدعومة علميا لتحسين روتين وقت النوم وتعزيز النوم العميق والاستيقاظ بنشاط حقيقي كل صباح.

النوم العميق

يُعدّ النوم العميق، المعروف أيضًا باسم نوم الموجة البطيئة، المرحلة الأكثر تجديدًا في دورة النوم. خلال هذه المرحلة، يُصلح النوم أنسجة الجسم ويُقوّي جهازه المناعي ويُعزّز الذاكرة ويُنظّم الهرمونات المهمة، بما يشمل الأنسولين.

إن إعطاء الأولوية لعادات نوم صحية، مثل تقليل وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم والحفاظ على جدول نوم منتظم، يُمكن أن يُساعد في تحسين جودة النوم العميق.

في المقابل، ترتبط قلة النوم العميق بزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والتدهور المعرفي، مما يجعل من الضروري إعطاء الأولوية لهذه المرحلة من النوم.

إن اتباع عادات مُحددة قبل النوم يُمكن أن يُنشّط آليات النوم الطبيعية في الدماغ ويُحسّن النوم العميق. وتُساعد ممارسات مثل تقليل وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية، وخفت الأضواء، وممارسة تقنيات الاسترخاء، والحفاظ على جدول نوم منتظم، على تهيئة النوم والعقل لراحة مُجدّدة.

1. خفّض إضاءة المنزل

يمكن للضوء الساطع في المساء أن يُثبّط إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي يُشير إلى النوم بحلول وقت النوم. يُساعد تقليل التعرض للضوء قبل ساعة من النوم الدماغ على الاستعداد لنوم مُنعش، مما يُحسّن جودة النوم والصحة العامة.

إن اتباع عادات بسيطة مثل خفض شدة الإضاءة وتجنب الشاشات أو استخدام المصابيح ذات الألوان الدافئة، يُمكن أن يجعل وقت النوم أكثر استرخاءً وطبيعية.

2. تقليل وقت الشاشة

تُصدر الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة التلفزيون ضوءاً أزرق يُعطّل إنتاج الميلاتونين. يجب تجنب الشاشات قبل النوم بـ30-60 دقيقة على الأقل لدعم إيقاعات النوم الطبيعية.

يُمكن أن يُحسّن تقليل وقت الشاشة في المساء جودة النوم، ويُساعد على النوم بشكل أسرع، ويُعزّز الشعور بالراحة بشكل عام.

في المقابل، يمكن ممارسة أنشطة مُهدئة مثل قراءة كتاب أو التأمل أو التمدد اللطيف والاسترخاء من أجل نوم عميق.

3. روتين مهدئ قبل النوم

إن الحرص على التمدد اللطيف أو التأمل أو القراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة يُمكن أن يُريح العقل والنوم. ويُشير روتين ما قبل النوم المنتظم إلى أن وقت الانتقال إلى النوم العميق قد حان.

4. جدول نوم منتظم

يساعد الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً على تنظيم الساعة البيولوجية، مما يُسهّل الوصول إلى النوم العميق والبقاء فيه لفترة أطول. يدعم هذا الاتساق تنظيماً أفضل للهرمونات ويُحسّن الحالة المزاجية ويُعزّز الوظائف الإدراكية، بل ويُقوي جهاز المناعة مع مرور الوقت.

5. تحسين بيئة النوم

ينبغي الحرص على أن تكون غرفة النوم باردة ومظلمة وهادئة، بما يشمل توفير فراش مريح وضوضاء منخفضة تُقلّل من الاضطرابات، وتُعزّز فترات نوم عميق أطول.

نمط حياة مؤثر

يساعد الحرص على اتباع نمط حياة صحي ومتوازن في تحسين جودة النوم، كما يلي:

التغذية المتوازنة

يمكن أن تُؤثّر الوجبات الثقيلة والكافيين قبل النوم مباشرةً على دورات النوم. وفي المقابل، يمكن أن تُساعد وجبة خفيفة ومتوازنة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات المُركّبة، في نوم أفضل مع ضرورة الحفاظ على رطوبة النوم دون الإفراط في شرب السوائل قبل النوم.

النشاط البدني المُنتظم

تُحسّن التمارين الرياضية أنماط النوم وتُطيل مدة النوم العميق. وينبغي تجنب التمارين الشاقة قبل النوم مُباشرةً.

استشارة أخصائي نوم

إذا استمرت صعوبات النوم رغم اتباع هذه العادات، فربما يكون الوقت مناسبًا لاستشارة طبيب متخصص. تشير هذه المشاكل المستمرة إلى حالات مثل الأرق وانقطاع النفس خلال النوم، أو غيرها من المشاكل الصحية الكامنة التي تتطلب تقييمًا طبيًا وعلاجًا مُحددًا لتحسين جودة النوم والصحة العامة. ويمكن للتدخل المبكر أن يمنع المضاعفات ويدعم الصحة على المدى الطويل.