# خبير يحذر من أخطاء يجب تجنبها خلال النوم في ليالي الصيف

تزامناً مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف، تزداد صعوبة النوم ليلاً ، ويوجد العديد من النصائح والحيل للتغلب على هذا التحدي الموسمي، لكن هناك أيضا بعض الأخطاء التي يجب تجنبها.

ويحذر خبير النوم جيمس ويلسون من ارتكاب خطأ وضع البيجامات في الثلاجة أو الفريزر ، مشيراً إلى أن هذا لن يساعد في تهدئة أي شخص، وبدلا من ذلك، سيؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة حرارة أجسامهم، وفقا لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

وتحدث ويلسون قائلا: "عندما يأتي الطقس الحار، هناك بعض النصائح المقدمة التي قد تبدو وكأنها ستنجح في حين أنها لا تعمل في الواقع. ومثال على ذلك، وضع البيجامات في الثلاجة أو الفريزر أو ارتداء الجوارب المبللة".

وقال ويلسون إن "هاتين الطريقتين ستضيفان المزيد من الرطوبة إلى بيئة نومك وستسخن الرطوبة أثناء الليل".

وأضاف: "ستسخن هذه الرطوبة ومن المرجح أن توقظك عندما تخرج من دورة نومك".

وأشار ويلسون إلى إحدى الطرق المفيدة التي تحسن من النوم في الليالي الحارة.

ويقول: "الاستحمام بماء فاتر. ويساعد هذا في رفع درجة حرارة الجسم بشكل طفيف مما يؤدي بعد ذلك إلى انخفاض درجة الحرارة الأساسية.

ويعد الانخفاض في درجة الحرارة الأساسية جزءا مهما من عملية نوم جسمك وهذا النهج يخدع جسمك بشكل أساسي ليعتقد أنه أكثر برودة مما هو عليه".

وأوضح أن سبب التوصية بالمياه الفاترة هو أن الشعور بالبرودة المثلجة من الماء المثلج "سيصدم جسمك، ويجعله يشعر بمزيد من النشاط ويزيد من احتمالية إطالة عملية النوم".