بعد أرق الاستيقاظ بمنتصف الليل... خبراء يكشفون عن خطوات بسيطة للنوم

يعد النوم أمرا حيويا لصحة الإنسان في مختلف مراحل العمر، وبالتالي فإن أي اضطرابات تحدث خلاله، تؤدي إلى العديد من المشاكل الجسدية والنفسية، بحسب "المعهد الوطني للقلب والرئة والدم" في الولايات المتحدة.

وأوضح خبراء المعهد أن "النوم يساعد الأطفال والمراهقين، على النمو الجسدي والنفسي بشكل جيد، مشيرين إلى أن الأشخاص الذين لا ينامون بما فيه الكفاية أو يستيقظون كثيرًا أثناء الليل، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجي وضغط دم مرتفع والبدانة والسكتة الدماغية".

ولفتوا إلى أن "جودة النوم تؤثر على جهاز المناعة بشكل عام، ولهذا السبب فإن الأشخاص الذين لا ينامون بما فيه الكفاية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والالتهابات الأخرى".

وبحسب الخبراء، فإن "النوم يساعد على التعلم وتكوين الذكريات طويلة المدى، وبناء على ذلك فإن عدم الحصول على قسط كافٍ منه يتسبب بمشاكل في التركيز خلال المهام اليومية، والتفكير بوضوح".

وفي سياق متصل، ذكرت صحيفة "نيويورك بوست" الأميركية، أن أكثر من "17 في المئة" من البالغين بالولايات المتحدة قد واجهوا صعوبة في النوم معظم أيام أو كل يوم من الشهر الماضي، وفقًا لبيانات الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

وترى خبيرة النوم، الدكتورة بيكوان لوه، أن هناك أسباباً مختلفة تجعل الناس يستيقظون في الليل مثل مشاعر القلق والتوتر، أو الضوضاء أو درجات الحرارة سواء كانت منخفضة أو مرتفعة.

ونوهت إلى أن "اضطرابات النوم، مثل انقطاع التنفس أثناء النوم أو متلازمة تململ الساق، تجعل المصابين بها يستيقظون خلال الليل".

ماذا تفعل عندما تستيقظ؟

عن هذا السؤال تجيب لوه، قائلة: "عندما تستيقظ في منتصف الليل، فمن الأفضل أن تبقى في السرير وتحاول الاسترخاء، ومعرفة ما إذا كان بإمكانك النوم مرة أخرى".

واقترحت "تجربة تقنيات مثل الاسترخاء بشكل تدريجي، وممارسة بعض تمارين التنفس، وغيرها من الأساليب التي قد تساعدك على العودة إلى النوم".

وتابعت: "إذا لم تتمكن من العودة إلى النوم بعد 10 أو 15 دقيقة، فهذا يعني أنه قد حان الوقت للخروج من السرير".

وأضافت: "حاول الذهاب إلى مكان هادئ ومريح في المنزل، مثل الأريكة، وهناك مارس نشاطاً هادئاً قليل التحفيز، مثل قراءة كتاب أو الاستماع إلى موسيقى هادئة، إلى أن تشعر بالنعاس مرة أخرى، وعندها عد إلى السرير".

"أخطاء يجب تجنبها"

وأكدت لوه على "ضرورة تجنب بعض الأمور عند الاستيقاظ ليلا، مثل تصفح الهاتف أو النظر إلى الساعة".

وشددت على أن "التحقق من الوقت عند الاستيقاظ في منتصف الليل يعد أحد الأخطاء الأكثر شيوعاً، والتي ستجعل من الصعب العودة إلى النوم، باعتبار أن ذلك يمكن أن يزيد من مشاعر القلق والتوتر".

وزادت: "بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتفحص الوقت على هاتفك، فقد تكون الإشعارات على شاشته محفزة للغاية، مما يمنعك من الاسترخاء والنوم".

وقالت لوه إن: "الاستيقاظ في منتصف الليل يمكن أن يكون نتيجة لعدم توافق الساعة الداخلية لجسمك مع جدول نومك".

وشرحت: "نومنا الجيد محكوم بعاملين رئيسيين، هما الشعور بحاجة الجسم إلى الراحة، والذهاب إلى السرير في وقت مبكر".

وتابعت: "تلعب ساعتنا الداخلية، المعروفة باسم الإشارات البيولوجية، دورا حاسما في الحفاظ على جودة النوم، وبالتالي فإذا تلاشت الرغبة في الذهاب إلى السرير قبل أن تبدأ الإشارة البيولوجية العمل بشكل كامل، فقد يؤدي ذلك إلى الاستيقاظ ليلاً".

ورأت الخبيرة أنه "إذا لم تكن متأكداً من سبب استيقاظك أثناء الليل، فعليك أن تفكر في ضبط ساعتك

الداخلية لمعرفة ما إذا كان ذلك يساعد في تقليل تلك الانقطاعات".

وتشمل بعض الطرق لضبط إيقاع الساعة البيولوجية، الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، والتعرض للضوء الساطع في وقت محدد، وتحديد أوقات الوجبات، وتناول مكملات الميلاتونين، وممارسة الرياضة في أوقات مختلفة من اليوم، وتناول كميات معتدلة من الكافيين في الصباح، وفقًا لـ"مؤسسة النوم الوطنية" في الولايات المتحدة.