خبراء يكشفون عادات النوم العميق

إذا استيقظت دون الشعور بالراحة أو تعطل نومك باستمرار أثناء الليل، فمن المحتمل أنك تفوت نوما عميقا، وقد يمثل ذلك كارثة صحية لعقلك وجسمك، بحسب الخبراء.

ما هو النوم العميق؟

يشكل النوم العميق مرحلة واحدة فقط من مراحل النوم المختلفة، وينقسم النوم إلى نوعين مختلفين: نوم الريم (نوم حركة العين السريعة) أو نوم الأحلام والنوم غير الريمي.

توضح الدكتورة ماجا شيدل، عالمة النفس الإكلينيكية والمؤسس المشارك لـ Good عيادة النوم:"يتميز بموجات دماغية بطيئة للغاية ذات سعة كبيرة، لدينا غالبية نومنا العميق في النصف الأول من الليل، مما يوفر معظم نوم حركة العين السريعة للنصف الثاني من الليل، إنه أيضا جزء النوم الذي يجعلك تشعر بالراحة".

كم نحتاج من النوم العميق؟

كما هو الحال مع مراحل النوم الأخرى فإننا نحتاج إلى دورات متعددة من النوم العميق كل ليلة، تقول الدكتور شيدل: "عندما نذهب إلى نوم عميق يبدأ نمط الموجات الدماغية لدينا في التباطؤ، ينخفض معدل ضربات القلب لدينا وتنخفض قوة العضلات بشكل كبير، ونبقى هنا لمدة 30-20 دقيقة قبل العودة إلى نوم حركة العين السريعة، وتشكل هذه العملية "دورة نوم" واحدة وتستغرق عادة حوالي 90 دقيقة. وتضيف الأخصائية: "نأمل أن يكون لدينا حوالي خمس دورات نوم كل ليلة، ويختلف مقدار النوم العميق الذي تحتاجه وفقا لعمرك: يحتاج الأطفال كثيرا، بينما مع تقدمنا في السن، نحتاج إلى أقل".

يقول خبير النوم الدكتور نيل ستانلي، مؤلف كتاب "كيف تنام جيدا"، :"لماذا النوم العميق مهم جدا؟ النوم العميق هو وقت حرج لعقلك وجسمك".

ويضيف الدكتور ستانلي: "إنه عندما نضع ذكريات جديدة ولكن أيضا عندما نقيم روابط بين المعلومات الجديدة والموجودة مسبقا، إنه عندما نتدرب على المهام، لذلك إذا كنت تمارس شيئا قبل النوم، يمكنك تحسينه أثناء النوم، عندما نكون صغارا، فهذا هو الوقت الذي ننمو فيه جسديا، وهذا هو سبب أهميته للأطفال".

ويتابع ستانلي:"لقد حان الوقت أيضا للجهاز المناعي لإنتاج الخلايا التائية التي تهاجم الفيروسات، وهذا هو السبب في أنك أكثر عرضة للإصابة بنزلة برد بعد نوم سيء بأربعة أضعاف".

هناك أيضا علاقة بين وظائف المخ والنوم العميق، يقول الدكتور ستانلي: "إنه عندما يتم" غسل "أدمغتنا ، وإزالة السموم العصبية التي تتراكم، لقد تورط هذا في تطور الخرف ولكننا لسنا متأكدين من الطريقة التي يعمل بها: ما إذا كانت احتمالية الإصابة بالخرف تزداد بسبب قلة النوم العميق، أو ما إذا كان قلة النوم العميق يمكن أن تكون علامة على الخرف".

ما مدى دقة متتبعات النوم في تسجيل النوم؟

وفقا للخبراء، فإن الاستيقاظ وتحليل متتبع اللياقة البدنية الخاص بك لتخطيط مراحل نومك ليس هو أفضل فكرة، ويقول الدكتور ستانلي: "لا يمكن الاعتماد عليها، يمكنها قياس الوقت الذي تستغرقه لتغفو ومدة نومك، لكنها لا لا تقيس النوم الخفيف والعميق ونوم حركة العين السريعة، ما يتسبب في قلق الناس دون داع، خاصة بسبب الصلة المحتملة بالخرف، وكما نعلم جميعًا ، فإن القلق لا يفضي أبدا إلى نوم ليلة سعيدة!".

كيف يمكنك الحصول على نوم عميق؟

احمِ أول ثلاث ساعات من النوم

يحدث النوم العميق في بداية النوم، وتصبح ساعات نومك الثلاث الأولى أو نحو ذلك أكثر أهمية، ويوصي الخبراء بالتبول قبل النوم، وحاول معالجة أي أوجاع وآلام، وتناول بعض المسكنات أو التدليك لمنع الوخز والتهاب العضلات من إيقاظك.

يقترح الدكتور ستانلي: "إذا كان لديك طفل صغير من المحتمل أن يستيقظ وكان لديك شريك، فقد ترغب في تبادل الليالي حتى يتمكن كل واحد منكم من النوم العميق في ليال بديلة".

الذهاب إلى الفراش بتوقيت الشريك

تتمثل إحدى طرق حماية تلك الساعات الأولى المهمة في التأكد من أن شريكك لا يوقظك بالذهاب إلى الفراش لاحقا، ويقول ستانلي:"ضع في اعتبارك الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت أو حتى التفكير في أسرة منفصلة لفترة من الوقت إذا كان نومك ينقطع باستمرار".

قلل من الكافيين

يساهم الكافيين بإبقاء الناس مستيقظين لوقت متأخر، لكن الكافيين يكون كارثيا بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالنوم العميق، وأظهرت إحدى الدراسات أن 200 ملغ من الكافيين قبل النوم أدى إلى انخفاض 20 في المائة في النوم العميق، تقول الدكتورة شيدل: "هذا هو نفس الانخفاض في النوم العميق الذي تتوقعه إذا كان عمرك 20 أو 30 عاما ، فكلما تقدمنا في السن قل النوم العميق الذي نحصل عليه".

تحديد وقت الاستيقاظ

يقول الدكتور ستانلي: "التغيير الأكثر فاعلية إذا كنت تشعر غالبا بالدوار وقت الاستيقاظ، حدد وقتا قياسيا حتى في عطلة نهاية الأسبوع حتى يعرف جسمك وعقلك حلول موعده ويمكنك عندها الاستعداد للاستيقاظ منتعشا قبل المنبه، لن يؤدي ذلك إلى تحسين نومك فحسب، بل سيساعدك أيضا على الشعور بمزيد من اليقظة عند الاستيقاظ".