أربعة طرق يمكن إتباعها لمحاربة الأرق الليلي

ويلعب النوم دورا أساسيا عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحة جيدة وعافية طوال حياتك. ويؤثر الحصول على قسط كاف من النوم على مجموعة من المشكلات، ويمكن أن يساعد في حماية صحتك العقلية والجسدية ونوعية الحياة.

وأثناء النوم ليلا، يعمل جسمك بجد لدعم وظائف المخ الصحية والحفاظ على صحتك، بينما لدى الأطفال والمراهقين، يعتبر النوم ضروريا للمساعدة في النمو والتطور. لذلك إذا لم تستطع النوم وكان ذلك يؤثر على حياتك اليومية، فقد تبحث عن طرق تساعدك على النوم.

1- تمارين التنفس

تلعب أنماط التنفس دورا في الجهاز العصبي، الذي ينظم معدل ضربات القلب وتوتر العضلات والتحفيز والجوانب الأخرى للاسترخاء أو الإثارة.

ومن ناحية أخرى، يمكن للأنفاس السريعة والسطحية أن تخلق مشاعر القلق والتوتر وعدم الارتياح.

وأثناء الاستلقاء على الظهر، خذ نفسا عميقا، وبيد واحدة على معدتك، تنفس بعمق من خلال أنفك وامسكها، ثم أخرج الزفير من خلال فمك حتى تشعر أن يدك تتحرك لأعلى أثناء الزفير.

وكرر هذا قدر ما تحتاج حتى تشعر بالهدوء والاسترخاء.

2- ابتعد عن الشبكة الإلكترونية

نظرا لأن معظم الأشخاص يقضون يومهم بالكامل أمام شاشة الكمبيوتر في العمل، قبل الانتقال إلى التلفزيون للترفيه المسائي، فمن الضروري أن تحاول إيقاف التشغيل عندما تذهب إلى السرير.

ويجب عدم تشغيل أجهزة التلفزيون أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف الذكية عندما يحين وقت النوم. وإذا أنجزت عملك على جهاز كمبيوتر محمول، فاحفظه بعيدا عن منطقة نومك.

ويجب أن يكون هذا الجزء من المنزل مخصصا للهدوء والسكينة، ومن المرجح أن يؤدي جلب الأشياء المتعلقة بالعمل إلى زيادة شعورك بالتوتر والقلق.

3- محاكاة أسلوب "رجل الكهف"

قبل أن تترسخ التكنولوجيا، كان أسلافنا الأوائل ينامون في ليلة سوداء شديدة البرودة.

ولا ينبغي أن يكون مفاجئا أن العلم الحديث وجد أن درجات الحرارة الباردة والظلام التام هما أفضل الظروف للنوم.

ووفقا للباحث في النوم الدكتور جايد وو، يمكن للإضاءة الاصطناعية أن تعطل الساعات البيولوجية وتعبث بنوعية النوم التي تحصل عليها.

وينصح الدكتور وو: "إن الحفاظ على غرفة نومك خالية من الضوء الاصطناعي والضوضاء، لن يضمن فقط بيئة

نوم لطيفة ومظلمة، بل سيعلم عقلك أيضا أن "كهف نومك" مخصص للنوم فقط – وليس وسائل التواصل الاجتماعي والأحداث العالمية وأشياء أخرى التي تثير عقولنا".

ولتحقيق ذلك، ابدأ في تعتيم الأضواء قبل 30 دقيقة على الأقل من وقت النوم لتدريب جسمك على وقت الراحة.

4- هدئ أعصابك

وجد الباحثون أن درجات الحرارة الأكثر برودة تساعد البشر على الوصول إلى حالة نوم أعمق، والنوم بشكل أسرع أيضا.

ووجدت إحدى الدراسات الأسترالية أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق يميلون إلى ارتفاع درجات حرارة الجسم بشكل عام، في حين أن أولئك الذين يعانون من الأرق عند النوم (صعوبة في النوم) يميلون إلى البقاء أكثر دفئا في وقت لاحق من المساء، ما قد يلعب دورا في عدم قدرتهم على النوم.

ومع ذلك، لا توجد درجة حرارة صحيحة أو خاطئة، لذا إذا كنت ستجرب هذه الطريقة، فكن منفتحا على نهج التجربة والخطأ.

المصدر: إكسبريس