عدد من النصائح تساعدك على النوم في الطقس الحار.. تعرف عليها

يتوقع أن تشهد دول عدة في جميع أنحاء المعمورة خلال الأيام المقبلة، موجة حر ستكون حدتها غير معهودة خلال هذه الفترة من السنة، وسيحدّ ذلك على الأرجح من قدرة كثيرين على النوم. وفي هذا الصدد، يبدأ كثيرون عملية البحث عن كيفية النوم بشكل مريح دون الشعور بالتوتر والإرهاق والتعب، وقلة النوم والتعرق وقضاء ليلة هادئة في درجة حرارة مقبولة ومريحة في غرف النوم، حسب ما كشف عنه تقرير لـ«سي إن إن». تتراوح درجة الحرارة المثالية للنوم بين 15 و19 درجة مئوية، وفقاً لمؤسسة النوم الوطنية. ولكن هناك أخباراً جيدة؛ تتمثل في أن تحسين الجو الساخن إلى المعتدل، بات ممكناً عن طريق استخدام بضعة تعديلات بسيطة على ظروف نومك، على غرار استخدام الأغطية الخفيفة والجِل البارد خلال ارتفاع درجات الحرارة المفرطة، وبعض المنتجات التي حصلت على تقييمات إيجابية للحصول على نوم عميق.

لماذا أشعر بالحرارة الزائدة عند النوم؟

تقول شيلسي رورشايب، دكتورة في علم الأعصاب وخبيرة النوم الرئيسية في شركة "ويسبر"، إن: الأشخاص

يصابون بارتفاع في درجة الحرارة أثناء النوم «بسبب مجموعة من الأسباب»، بدءاً من: ضبط درجة حرارة الغرفة: إذا كانت درجة حرارة غرفة النوم مرتفعة جداً أو مشبعة بالرطوبة، فقد تجد صعوبة في التبريد".

الفراش والأغطية الثقيلة: استخدام فراش ثقيل أو أغطية سميكة قد تزيد من الحرارة الجسدية أثناء النوم.

مشاكل هرمونية: بعض الأشخاص قد يواجهون مشاكل هرمونية تؤثر على تنظيم درجة حرارتهم الجسدية.

الأدوية: بعض الأدوية يمكن أن تسبب زيادة في درجة حرارة الجسم كآثار جانبية.

اضطرابات النوم: بعض اضطرابات النوم مثل فقدان النوم الجيد قد تزيد من الحرارة الجسدية.

لتحديد السبب الدقيق لشعورك بالحرارة أثناء النوم، قد تحتاج إلى مراجعة الظروف المحيطة بالنوم وتاريخك الطبي مع طبيبك أو خبير النوم للحصول على تقييم دقيق وتوصيات مناسبة.

كيف تتوقف عن النوم الساخن؟

هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها بغض النظر عن السبب الرئيسي للحفاظ على برودة غرفة النوم، توصي رورشايب بالحفاظ على درجة حرارة الغرفة بين 18 و24 درجة مئوية. يمكنك استخدام مروحة أو مكيف هواء لتحقيق هذه الدرجة الحرارية.

تغيير الفراش والمرتبة وملابس النوم: استخدم دائماً أغطية وفراشاً مصنوعة من مواد طبيعية على غرار الكتان، ونظراً للحاجة يمكنك استخدام أغطية متعددة الرقائق بحيث يمكنك إزالة طبقة حسب الحاجة. كما يمكن أن تساعد الأسرّة الباردة أو الحشوات المعززة للفراش في التبريد.

تجنب ارتداء ملابس كثيرة وصناعية أثناء النوم التي قد تحبس درجة الحرارة.

محاولة تحديد بيئة النوم المثالية لك: استثمر في ملاءات السرير المبردة أو الإكسسوارات الأخرى التي قد تساعدك في الحصول على نوم جيد.

ومع ذلك، إذا كنت تحافظ على درجة حرارة منخفضة في غرفتك واستخدمت الأغطية اللينة والمراوح والملابس المناسبة، ولا تزال تشعر بالحرارة أثناء النوم بشكل متكرر وتستيقظ بانتظام بسبب الحرارة أو التعرق، فقد يكون هناك سبب طبي محتمل. في هذه الحالة، من المهم التحدث إلى الطبيب لمناقشة تجاربك والحصول على الإرشاد الطبي المناسب لمشكلتك، حسب ما يقول جوزيف دزيرزفسكي، دكتور في العلوم، ونائب رئيس البحوث والشؤون العلمية في مؤسسة النوم الوطنية.

هل النوم في غرفة ساخنة غير صحي؟

النوم في غرفة ساخنة قد يؤدي إلى الشعور بالأرق وجودة نوم سيئة؛ ما يؤثر سلباً على صحتك، كما تقول رورشايب، التي أوضحت أن درجة حرارة جسمك يجب أن تنخفض بنحو 17 درجة مئوية للحصول على نوم عميق. وأضافت شارلوت غوبتا، دكتورة، وعضو في مؤسسة صحة النوم وباحثة في معهد أبليتون، أن النوم في غرفة ساخنة على المدى الطويل قد يؤدي إلى الإصابة بفقدان النوم المزمن ما يزيد من حدة الإصابة بالأمراض الجسدية والعقلية. وأشارت غوبتا إلى أنه في العادة إذا لم نكن مرتاحين بسبب درجة الحرارة أثناء النوم، ستكون لدينا جودة نوم سيئة، ويمكن أن يحدث هذا حتى إذا كنا نقضي فترة النوم العادية (أي لا يزال لدينا 9 ساعات في السرير، ولكن جودة نومنا سيئة ومن المرجح أن يحدث هذا في الصيف المقبل وفي حالات فردية لا يشكل خطراً كبيراً... ولكن على المدى الطويل، إذا كنا نحصل بشكل منتظم على نوم سيئ، فهذه مشكلة أخرى).

كيف أنام من دون مكيف؟

نحو 10 في المائة من الأسر في الولايات المتحدة الأميركية لا تملك مكيفات الهواء في منازلها، وفقاً لتقرير من مؤسسة «بروكينغز». بالإضافة إلى ذلك، حتى الذين يمتلكونها لا يمكنهم تشغيلها على مدار الـ24 ساعة. لذلك؛ قد تساعدك هذه النصائح على البقاء بارداً من دون مكيف.

1- شرب الماء

البقاء على ترطيب الجسم يمكن أن يساعدك في التغلب على الحرارة. يوصي المعهد الأمريكي للطب بأن يشرب الرجال والنساء البالغين ما بين 9 و13 كوباً من الماء في اليوم على التوالي.

2- الاستحمام بالماء البارد

الاستحمام بالماء البارد قبل النوم قد يبرّد جسمك ويساعد على الحصول على نوم هادئ وعميق.

3- استخدام المروحة

على الرغم من أن المروحة لا تقلل دائماً من درجة حرارة الغرفة، فإنها يمكن أن تساعدك على الشعور بالبرودة عن طريق تبخير العرق على بشرتك.

4- النوم مع حزمة ثلجية

ضع حزمة ثلج خلف رقبتك أو في السرير لتبريد فراشك.

5- الطهي في الصباح

ساعد في الحفاظ على برودة المنزل عن طريق الطهي في الجزء الأول من اليوم.

6- النوم في الطابق السفلي

ترتفع الحرارة؛ لذا قد تجد أن الطابق الأول من منزلك أو، بالأحرى، السفلي هو الأبرد.

7- البحث في برامج الحكومة

تحقق ما إذا كانت الحكومة المحلية لديها أي مراكز تبريد أو خصومات على فواتير المرافق أو برامج مساعدة أخرى.

8- الاستثمار في منتجات التبريد

في المنتجات، التي يمكن أن تساعدك على النوم براحة في فصل الصيف.

هذه النصائح تساعد في الحفاظ على البرودة دون الحاجة إلى مكيف هواء؛ ما يساهم في جعل الصيف أكثر راحة.