

# النوم المبكر



النوم حالة طبيعية تساعد الجسم على الاسترخاء لأنَّ حركات الجسم الإرادية تقل، لذلك يجب الحفاظ على هذه العادة وممارستها بالشكل السليم، فهي تتم بشكل دوري لتنشيط الدماغ، والعمليات الحيوية التي تحدث في الجسم.

لكن هل النوم له فوائد؟ ومتى يكون صحيحاً ومفيداً؟ أيهما أفضل للجسم النوم المبكر أم النوم المتأخر؟

النوم المبكر له فوائد كثيرة جسدية وعقلية، مثلاً يسبب الإشراف في الوجه ويساعدك على التحكم في وزنك، ويقي من الأمراض السرطانية، ويقوي مناعة الجسم بشكل كبير فيصبح الفرد أقل عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض مقارنة بمن ينامون متأخراً.

عزيزي الطالب هل اقتنعت بأهمية النوم المبكر؟ أم هل تحتاج لأدلة أكثر؟

هل تعلم أن النوم المبكر يريح الجسم ويقلل من إنهاكه؟ وبالتالي يساعدك على أداء واجباتك خلال المدرسة بنوعية أفضل.

هل تعلم أن النوم المبكر يريح عقلك ويقلل من إجهاده؟ وبالتالي يساعدك على التركيز في دروسك خلال المدرسة بشكل أفضل وفهم أوسع للمواد.

هل تعلم أن النوم يعمل على تحسين الذاكرة؟ فالعقل أثناء النوم يعمل على تقوية وتنشيط الخلايا الدماغية، ويكون ذلك واضحاً عند ملاحظة الفرق بين القدرة على التذكر صباحاً، وفي ساعات المساء، لذلك من المهم أن ينام المرء جيداً حتى يستطيع القيام بالمهام، والواجبات المطلوبة منه يومياً على أكمل وجه.

عزيزي الطالب النوم المبكر يساعد في الحصول على بشرة نقيّة خالية من الشوائب، كحبّ الشباب والبثور والرؤوس السوداء وما شابه، لتنظيمه الهرمونات من ناحية، وتخليص الجسم من التعب والإجهاد والتوتر من ناحية أخرى، الأمر الذي يفسّر سبب ازدياد ظهور مثل تلك الحبوب على بشرة الطلاب خلال فترة الامتحانات، خاصة إذا رافقها التعب والسهر وقلة النوم.

كما أن النوم المبكر يقلل أو يزيل الهالات السوداء التي تحيط بالعينين إذا سهر الفرد ولم ينم لفترة كافية.

هل تعلم أن النوم المبكر يحسن من حالة القلب الصحية؟! وذلك لمحافظته على مستويات طبيعّية من الكولسترول، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحة الفرد.

## مضار الهاتف الخليوي على النوم



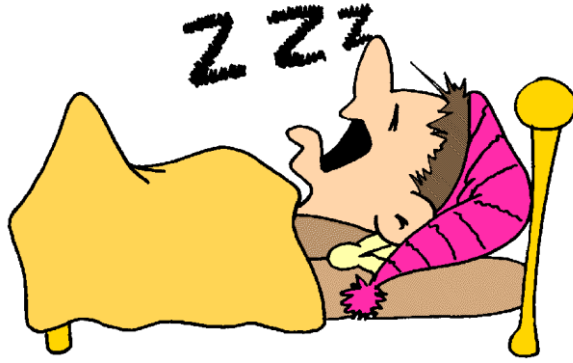
أصبح الإدمان على الهواتف المحمولة سمة العصر الذي نعيش فيه، لدرجة أن الكثيرين يستيقظون في منتصف الليل لتفقد الرسائل والإشعارات على هواتفهم المحمولة، وتشير الإحصائيات إلى أن واحداً من بين كل ثلاثة أشخاص يتفقدون هواتفهم المحمولة خلال الليل، وترتفع هذه النسبة إلى واحد من بين كل شخصين لدى الفئة العمرية بين 18 و 24 عاماً، ويعتقد الكثيرون أن لا تأثير لذلك عليهم، لكن الخبراء يقولون إن له أضراراً بالغة بحسب صحيفة ميرور البريطانية.



يأتي الضرر الأكبر من خلال الضوء الأزرق الذي يشعه الهاتف، حيث يخبر هذا الضوء أجسامنا أن الوقت أصبح نهراً، وبالتالي لن نتمتع بنوم صحي وهادئ، ووجد باحثون في جامعة هارفارد أن هذا الضوء يقوم بتغيير موعد النوم بحوالي 3 ساعات، كما يمنع الكثيرين من الحصول على فترة النوم العميقة التي تحتاج إليها أجسامنا لإعادة تصحيح أي خلل.

تستخدم الهواتف المحمولة الإشعاعات الكهرومغناطيسية في نطاق الموجات الصغيرة أو الميكروويف، كما تقوم الأنظمة اللاسلكية الرقمية الأخرى، مثل شبكات البيانات والاتصالات بإنتاج أشعة مماثلة.

## كيف تتمتع بنوم صحي؟



التقلب خلال النوم هو من الظواهر المنتشرة، والتي من الممكن معالجتها في كثير من الأحيان بواسطة تجهيزات بسيطة، تشمل تغييرات بسيطة ومنها:

1. عدم إبقاء أضواء ملونة في غرفة النوم - في بعض الأحيان قد تكون التفاصيل "الصغيرة" هي التي تسبب الاضطراب أثناء النوم، مثل: الضوء الصغير المتوهج المنبعث من الهاتف الخليوي أو من الساعة المنبهة على جانب السرير، أو المصباح الملون المعد لإعطاء جو خاص في الغرفة. لذا، إن رغبتُم في النوم، فعليكم إطفاء التلفاز أو الحاسوب أو أي جهاز كهربائي يحتوي على مصابيح ملونة وإطفاء جميع الأنوار كذلك.

2. الامتناع عن قيلولة الظهر - القيلولة أثناء ساعات النهار من شأنها أن تضر بالنوم وقد تزيد من حالات الأرق وحدّتها. إذا كنتم مضطرين لأخذ قيلولة أثناء ساعات النهار، فحاولوا على الأقل أن تكون القيلولة قصيرة (ما يقارب 20 دقيقة). كذلك، عليكم الأخذ بالحسبان أن كل قيلولة تأخذونها في مدى الساعات الـ 8 التي تسبق موعد الخلود إلى النوم من شأنها أن تضر بنومكم.

3. الامتناع عن النظر إلى الساعة - هنالك العديد من الأشخاص الذين يسترقون النظر إلى الساعة الموجودة على المكتبة بجانب السرير. عندما يفعلون ذلك، ثم يبدأون باحتساب عدد الساعات التي تبقت لهم للنوم، فهم يسببون ضررًا لنومهم

الطبيعي. الأشخاص الذين لا يستطيعون ضبط أنفسهم وعدم النظر إلى الساعة ننصحهم بإخفاء الساعة المنبهة، إما في الدرج أو تحت السرير... المهم أن لا تبقى الساعة أمام ناظرهم.

4. الحذر من الأدوية المنومة – تعتبر الأدوية المنومة حلا مغريا لمن يعاني من الأرق واضطرابات النوم، ولكن يجب الحذر من كيفية استعمالها. فبعض هذه الأقراص قد تسبب الإدمان، كما يمكن أن تؤدي إلى ظهور آثار جانبية أخرى. في الوضع المثالي، يمكن لهذه الأقراص المنومة أن تكون علاجا لكن لفترة محدودة. إن كان يجب تناولها، ينبغي إجراء تغييرات في نمط حياتكم من أجل أن تتعموا بنوم هائئ. لذا، حاولوا أن تجربوا تنفيذ النصائح الأخرى قبل اللجوء إلى الأدوية المنومة.

5. تكريس روتين معين للجسم – يجب تعويد الجسم على روتين معين – الخلود إلى النوم والاستيقاظ منه في ساعات محددة وثابتة يوميا، بما في ذلك في نهاية الأسبوع، أيضا. إن تعويد الجسم على روتين من هذا النوع من شأنه أن يساعد الجسم والدماغ على التأقلم لدورات ثابتة من النوم والاستيقاظ، وهكذا تصبح عملية الخلود إلى النوم والاستيقاظ أكثر سهولة، لاحقا. في حال تم الانتظام في مثل هذا الروتين، ستشعرون مع مرور الوقت بأنكم تخلدون إلى النوم بسهولة وتنجحون فيه بشكل هادئ من دون أي أرق.

6. الأكل بشكل صحيح في الليل - يجب الامتناع عن "العشاء الثقيل"، أي الامتناع عن تناول وجبات كبيرة أو دسمة في الليل، إذ إنَّ من شأن هذه الوجبات أن تشغل الجهاز الهضمي بشكل مبالغ به، مما قد يضر بقدرة الجسم على الاسترخاء والنوم. ولذلك، من أجل تجنب الأرق والعمل المفرط للجهاز الهضمي قبل موعد النوم، عودوا أجسامكم على وجبات خفيفة في الليل، ومن المفضل تناول الأطعمة التي تحتوي



على الكربوهيدرات المركبة ومنتجات الألبان. وحاولوا، أيضاً، المحافظة على ساعة واحدة على الأقل بين موعد تناول الوجبة الأخيرة وبين ساعة الخلود إلى النوم.

7. استعينوا بالضوء وبالعتمة لمساعدتكم – سيساعدكم هذا بشكل فعال على ضبط ساعات ومواعيد النوم، وخاصة إذا تمكنتم من خلق بيئة مظلمة أثناء النوم وبيئة مضيئة لدى الاستيقاظ منه النوم. لا تخلدوا إلى النوم وتتركوا جهاز التلفاز مشغلاً، أو مصابيح مضاءة، ولا تغلقوا النوافذ. التزموا بالخلود إلى النوم عندما تكون غرفة النوم معتمة، شريطة أن تكون النوافذ مفتوحة بحيث عندما تشرق الشمس، تسهل من عملية الاستيقاظ من النوم. فمن شأن الجسم أن يتأقلم مع تغيرات النور والظلام. وهكذا لا يصبح الخلود إلى النوم فقط سهلاً، بل كذلك الاستيقاظ من النوم أيضاً.

8. مارسوا النشاط الجسدي بشكل صحيح - أثبتت العديد من الأبحاث أن ممارسة النشاط الجسدي بشكل منتظم يساعد في تحقيق نوم هانئ وذو جودة عالية، ولكن يجب تجنب القيام بنشاط بدني في فترة زمنية قريبة من وقت النوم. لأن من شأن الأدرينالين والطاقة التي تغمر جسدكم بعد ممارسة الرياضة أن تسبب عدم القدرة على النوم. لذا، حاولوا أن تمارسوا النشاط البدني قبل موعد النوم بنحو 3 - 4 ساعات.

9. "تنظيف الرأس" قبل النوم – احرصوا على تكريس روتين ذاتي لأنفسكم من أجل الاسترخاء لمدة ساعة واحدة قبل الخلود إلى النوم. من الممكن قراءة الكتب، أو ممارسة تمارين التأمل، سماع الموسيقى أو التنعم بحوض استحمام دافئ وكل ما من شأنه أن يساعدكم في "تنظيف الرأس" قبل النوم فيبعد عنكم المشاكل والاضطرابات والأفكار ويضعها جانبا.

10. تجنب التدخين قبل النوم - إن كان هنالك أشخاص لا زالوا غير مقتنعين بالتوقف عن التدخين فهذا سبب آخر للامتناع عنه. للنيكوتين تأثير مماثل لتأثير الكافيين

على الجسم. أي من شأن التدخين أن يضعف قدرة المدخن على الخلود إلى النوم، بل من شأنه أن يفاقم حالة الأرق الموجودة أصلاً. لذا، إن كنتم غير قادرين على التوقف عن التدخين تماماً، فعلى الأقل قللوا، حتى الحد الأدنى، من كمية السجائر وامتنعوا عن التدخين خلال الساعات الـ 4 التي تسبق موعد الخلود إلى النوم.

11. إبعاد الحيوانات الأليفة عن السرير - صحيح أنه من اللطيف اللعب مع القطّة، أو أن يكون كلب العائلة، مثلاً، معتاداً على النوم بجانبكم، لكن الحيوانات الأليفة هي من المسببات الأساسية للأرق أثناء النوم. فالقطط والكلاب تتحرك كثيراً وقت النوم ونومها أسهل كذلك. وهذا دون أن نتطرق حتى إلى أن الحيوانات التي تخرج من المنزل قد تجلب معها إلى السرير البق، الشعر والآثار غير المرغوب فيها. هذه الحيوانات تعرف بأنكم تحبونها، حتى لو كان باب غرفة النوم مغلقاً...

12. تشخيص المسبب الرئيسي للأرق أثناء النوم - من شأن هذه النصائح أن تساعد على النوم، كلما كانت مسببات الأرق بسيطة وغير متكررة. ولكن إن كنتم تعانيون من الأرق لأكثر من شهر وبشكل مستمر، فمن الممكن أن يكون ذلك عرضاً لمشكلة أخرى. من الممكن أن يكون الأرق واحداً من أعراض العديد من الحالات الصحية أو الآثار الجانبية للعديد من الأدوية. لذا، فإن الأرق المزمن يتطلب بحثاً وفحصاً أكثر دقة، وكذلك استشارة الطبيب حتى تحديد المسبب العيني لحالة الأرق.

والآن لننتقل على أن ننام مبكراً حتى نستطيع أن نؤدي أعمالنا اليومية بشكل أفضل.

وكما قال أجدادنا:

" نم بكير وقم بكير وشوف الصحة كيف بتصير "

مشرفة قسم الأساسية الدنيا

ربا سليمان