

## 4 نصائح فعّالة للحصول على نوم جيد



الجمعة 21 نوفمبر 2025 06:00 م

كشف خبراء النوم عن تعديلات بسيطة يمكنك القيام بها للحصول على النوم الجيد لمدة ثماني ساعات يوميًا، وتجعلك تشعر عند الاستيقاظ بالراحة والنشاط والانطلاق في بداية اليوم.

يقول أدريان زاشر، الرئيس التنفيذي للجمعية البريطانية لخدمات الصيدلة للنوم: "إن الأمر لا يقتصر على النوم الجيد للشعور بالنشاط والحيوية في اليوم التالي، إذ يمكن لمشكلة النوم أن تؤثر على جودة الحياة".

وأشار إلى أنه تعويض ذلك بالحصول على ساعات نوم أطول في يوم الإجازة الأسبوعية مما يقلل من المخاطر ليس صحيحًا.

ولا تتأثر مستويات الطاقة فقط بقلة النوم، بل ترتبط أيضًا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري من النوع الثاني والاكتئاب. وخلال دراسة نشرت في مارس الماضي، وجد باحثون من السويد أن النوم لمدة أقل من أربع ساعات ونصف فقط لثلاث ليال متتالية يضر بالقلب بشكل دائم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتحدثت صحيفة "الديلي ميل" إلى اثنين من أبرز الباحثين المتخصصين في النوم للحصول على نصائح مضمونة من أجل نوم هانئ أثناء الليل.

### النوم المنتظم

يقول الخبراء إن الحصول على وقت نوم منتظم هو مفتاح عدم الاستيقاظ وأنت تشعر بالخمول وعدم القدرة على التركيز أثناء النهار.

تقول ماريان تايلور، مستشارة النوم: "إن إحدى أكثر الطرق فعالية لدعم نمط نوم ثابت وموثوق به هي الحفاظ على وقت استيقاظ ثابت. هذا يرسخ ساعة جسمنا، ويحافظ على إيقاع منتظم، ويدعم أيضًا طاقتنا، ومزاجنا، وتركيزنا، وتحفيزنا".

وأضافت: "إن التقلبات في مواعيد الاستيقاظ والنوم تؤثر على إطلاق الهرمونات- إذا استيقظت في ساعات مختلفة، فلن يعرف جسمك متى يطلق الكورتيزول الذي يجعلنا نشعر بمزيد من اليقظة، وإذا ذهبنا إلى الفراش في أوقات مختلفة، فسيؤثر ذلك على موعد إطلاق الجسم للميلاتونين الذي يساعدنا على النوم".

لكن الأمر ليس بالضرورة مثاليًا، ولا أن تكون أسيرًا للروتين، إلا أن الحفاظ على موعد ثابت في معظم الأوقات يُحسن أنماط النوم بشكل عام.

وأظهرت دراسة نشرت في وقت سابق من هذا الشهر في مجلة "فرونتيرز" الطبية، أن الأشخاص الذين يذهبون إلى الفراش بانتظام بعد منتصف الليل في أيام الأسبوع يواجهون خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة تزيد عن 60 بالمائة.

وخلص الباحثون إلى أن توقيت النوم قد يؤثر بشكل مباشر على صحة القلب.

دش دافئ

وفقاً للخبراء، فإن الحصول على دش دافئ قبل النوم قد يكون مفيداً لنوم جيد ليلاً، لأن الجسم يبرد نفسه طبيعياً أثناء استعداده للنوم استعداداً لدخول حالة من الراحة والاستحمام بماء دافئ يُنشّط هذه العملية ويُسرّع تبريد الجسم.

ويقول زاتشر: "إن الاستحمام بماء دافئ يمكن أن يساعد الجسم على الاستعداد للحصول على نوم جيد لا تريد أن يكون الماء حاراً فقط، فعندما يبرد جسمك، سيساعد ذلك في إرسال إشارة إلى الجسم بأن الوقت قد حان للراحة".

### التوقف عن تصفح الهاتف

من المعروف أن تصفح الإنترنت قبل النوم يعيق الحصول على نوم جيد، لكن الخبراء يقولون إن هذا لا يعني بالضرورة منع الهواتف من دخول غرفة النوم.

وأكدت مراجعة للدراسات التي نشرها باحثون هنود في وقت سابق من هذا العام، أن زيادة استخدام الهواتف الذكية قبل النوم مرتبطة بسوء نوعية النوم.

وتقول تايلور: "هناك مشكلتان في التصفح قبل النوم - الضوء الأزرق من الشاشة والتحفيز".

يُبقى التصفح الدماغ في حالة يقظة وتفاعل، مما يحجب الإشارات التي يحتاجها للتعرف على وقت النوم. تُحفز وسائل التواصل الاجتماعي، ورسائل البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، والأخبار، جميعها ارتفاعاً في مستوى الأدرينالين، وأحياناً الدوبامين، مما يُصعّب على الجهاز العصبي التوقف عن العمل.

وقالت مستشارة النوم: "يؤدي هذا إلى تأخير الارتفاع الطبيعي للميلاتونين، ويحافظ على الجسم في "وضع النهار" بدلاً من الانتقال إلى الاسترخاء و"وضع الليل".

وأشارت إلى أنه "من الناحية المثالية، حاول أن تمضي نحو ساعة دون استخدام الهاتف قبل النوم، ولكن البدء بـ 15 دقيقة وزيادة هذه المدة تدريجياً ربما يكون أكثر واقعية".

مع ذلك، فهي تقول إن التفاعل الخفيف مثل الاستماع إلى بودكاست أو موسيقى قد يساعد على الاسترخاء، وقد يكون ذلك جزءاً مفيداً من روتين النوم.

### الروتين الصباحي

يقول الخبراء إن الحيلة الحقيقية للحصول على نوم جيد ليلاً تبدأ باتباع روتين صباحي جيد.

يبدأ النوم الجيد مع استيقاظنا في الصباح، وليس قبل النوم. يركز معظم الناس على روتين الليل، لكن ما نفعله خلال النهار يؤثر بشكل كبير على نومنا ليلاً، كما تقول تايلور.

وأضافت: "يبدأ دافعنا للنوم في التزايد منذ اللحظة التي نستيقظ فيها في الصباح، ويمكن لعاداتنا اليومية أن تدعم أو تعطل هذا التزايد، يساعد ضوء الصباح الناتج عن المشي في الخارج على إيقاف إنتاج الميلاتونين وإرسال إشارات إلى ساعة الجسم لدينا بأن اليوم قد بدأ".

وأوضحت أنه "في حين أن تناول وجبة الإفطار يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم بعد الليل، ويثبت النظام لليوم التالي".