

! كيف أصبح النوم أكثر جانب نتجاهله في حياتنا



الصورة



- من سكان الإمارات العربية المتحدة يعانون من مشاكل في النوم بطريقة أو بأخرى 90%
- تعرض حوالي 30% من سكان الإمارات لمشكلة الأرق (عدم القدرة على النوم لفترة طويلة) في وقت ما في حياتهم!
- أكثر من 65% من سكان الإمارات العربية يعانون من مشاكل بسبب قلة النوم والتي تؤدي لمشكلات في الأيض مثل السمنة والسكر وارتفاع ضغط الدم.

ربطت العديد من الدراسات عادات النوم السيئة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، وداء السكري من النوع 2، والسمنة والاكتئاب، كما تلعب ساعات النوم العميق الذي يحصل عليها الناس دوراً هاماً في صحتهم النفسية والعقلية. وطبقاً لدراسة أجريت في 2020، يعاني 57% من السكان في الإمارات العربية من مشكلة نفسية واحدة على الأقل، ويُعد الاكتئاب والقلق أحد أكبر المشاكل الأكثر شيوعاً، وتقتصر التقارير أن أكثر من 30% من الشباب في الشرق

الأوسط يعانون من مشاكل نفسية، وأظهرت دراسة أخرى أن 29% من السكان في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا يعانون من الاكتئاب.

وفي الوقت الذي يُعتبر فيه التصرف الأكثر حكمة هو زيارة استشاري للنوم إذا كنت تواجه مشاكل في النوم بانتظام، هناك العديد من العوامل الأخرى التي نتجاهلها والتي يُمكن أن تلعب دوراً رئيسياً في الحصول على نوم منتظم أثناء الليل والحفاظ عليه كعادة من العادات الهامة.

أهم 4 عوامل من شأنها مساعدتك في العودة للنوم الهادئ والمريح

1. حدد جدول للنوم

لن تسمح أنماط النوم غير المنتظمة لجسمك بالتعود على روتين مُحدد للنوم، ويعتبر هذا أحد أهم المشاكل في الحصول على النوم الكافي والمريح، ولذلك فإن تحديد جدول للنوم أحد الأمور الضرورية، حيث يدرب هذا الأسلوب العقل والجسم على اتباع جدول متسق مما يجعل الدخول في النوم والابتعاد عن الإرهاق أكثر سهولة.

2. جهز مكان مريح للنوم

أحد الأمور الهامة للحصول على نوم رائع هي صنع بيئة ومكان مريح للنوم مع أقل قدر من الضوضاء أو أي شيء قد يؤدي إلى اضطراب النوم، بالإضافة إلى الحرص على وجود ستائر بألوان تمنع تسلل الضوء لضمان توفر مكان مناسب للنوم في كل المواسم والأوقات.

3. تجنب الاستلقاء الغير مريح

تؤثر المراتب غير المناسبة على نومك وصحتك البدنية، وينتج عنها العديد من المشكلات مثل تصلب وآلام الظهر. ويقترح الخبراء الاستثمار في شراء المراتب المناسبة حيث أن استخدام نوع خاطئ أو غير مناسب من المراتب قد يؤدي إلى مشاكل في العمود الفقري ويسبب كذلك إجهاد للعضلات.

4. يجب وجود فاصل في الوقت ما بين النوم ومشاهدة الشاشات بمختلف أنواعها

نحن في زمن انتشرت فيه الشاشات، سواء التليفزيونية أو من خلال الأجهزة المحمولة، ولذلك يجب على الناس أن يسمحوا لذهنهم بالابتعاد عن الشاشات التي تُسبب اضطرابات في النوم.