

بعد انقضاء رمضان.. ضبط ساعة النوم البيولوجية همُّ يورِّق البعض



العين: منى البدوي

بعد انقضاء شهر رمضان المبارك الذي طرأ خلاله تغييرات على أوقات الخلود للنوم واجه بعض الأفراد صعوبة في إعادة ضبط الساعة البيولوجية أو الحيوية للجسم، وذلك في الجانب المتعلق بأوقات النوم ليلاً، وهو ما جعلهم يلجؤون إلى الصيدليات باحثين عن محفزات للنوم.

وأكد عدد من الصيادلة أن محفزات النوم بمختلف أنواعها تعد ضمن الأدوية الأكثر مبيعاً بعد انقضاء شهر رمضان المبارك؛ وذلك بسبب الصعوبة التي واجهها البعض في استعادة أوقات النوم التي اعتادوها طوال أيام السنة، وهو ما جعلهم يبحثون عن عوامل مساعدة تجنّبهم الأرق وعدم القدرة على النوم.



وقال الدكتور مصعب محمد عثمان أخصائي باطنية في مستشفى الإمارات بمدينة العين: إنه من الطبيعي أن يواجه الإنسان مثل هذه المشكلات في النوم بعد انقضاء شهر رمضان؛ إذ اعتاد البعض خلاله الاستيقاظ ليلاً والنوم نهاراً.

وأوضح أن النوم مرتبط بمجموعة من العمليات الفسيولوجية، ومجموعة من الهرمونات منها على سبيل المثال لا الحصر الكورتيزون الذي يُحفّز طبيعياً في الجسم ويختلف تركيزه في الدم في الصباح عنه في آخر اليوم، لافتاً إلى أن انخفاض نسب تركيزه ليلاً تجعل الفرد يشعر بالنعاس

وأضاف أن الدماغ يضبط تلك المواعيد عن طريق إشارات يستقبلها عن طريق الأعصاب والهرمونات، وهي عملية هرمونية عصبية؛ مما يجعل استعادتها طبيعياً أمراً متاحاً وسهلاً بعيداً عن العقاقير الطبية، وذلك بتجنب جميع العوامل التي تعمل على تحفيز الدماغ على الاستيقاظ، وهو ما يتطلب من الفرد عدم تناول المنبهات بمختلف أنواعها سواء الشاي، أو القهوة، أو غيرها وذلك قبل 3 أو 4 ساعات من وقت النوم الطبيعي، وعدم تناول مشروبات الطاقة، وتجنّب التدخين.

وأشار إلى أن الأشعة الصادرة عن الأجهزة سواء الهواتف المتحركة، أو التلفاز، أو غيرها تعمل على تحفيز الدماغ على الاستيقاظ، وهو ما يقتضي الابتعاد عنها خاصة خلال الوجود على السرير، إضافة إلى تهيئة الموقع الذي يرقد فيه الفرد بحيث يكون مساعداً على النوم من حيث درجة حرارة الغرفة، والهدوء، والظلام، وغيرها من العوامل التي يجد الفرد فيها الراحة خلال النوم.