

للألوان تأثير كبير في جودة النوم.. تعرفوا إلى ذلك



«دبي:» الخليج

تعاني فئة من الأفراد مشاكل في جودة النوم، ما يجعلهم أكثر عرضة لعدم الشعور بالراحة خلال ساعات الليل، وهنا تساءلوا عن كيفية تأثير الألوان في جودة نومهم، وما أكثر الألوان التي تمنحهم شعوراً بالراحة! من أجل الاستغراق لساعات في نوم هانئ

وبحسب خبراء الطب النفسي، فإن التمتع بقسط من الراحة يعد أحد أكثر التحديات تعقيداً، والتي تواجه الكثيرين، خاصة أن هناك محفزات تسهم في حصولهم على قسط كبير من النوم، قد لا يعيرها أحد أهمية، والتي تتمثل في ألوان غرفة النوم، خاصة طلاء جدرانها والإضاءة فيها وجودة الفراش

وأوضحوا أنه بحسب دراسات علمية عدة، أجمعت على أن اللون الأزرق أنسب الألوان لتحفيز النوم والاستغراق فيه لساعات، لأنه يمنح شعوراً بالسلام والأمان، ويخلق بيئة مثالية للراحة والنوم، فهو لون البحر والسماء، ويمنح شعوراً

بالسلام والأمان، كما تعد ألوان جدران الغرفة من بين العوامل التي يجب التركيز عليها لضمان جودة النوم؛ حيث إن الوقت الذي تقضيه في غرفتك يرتبط أيضاً بما فيها من ألوان.

وقالوا: إنه عند الخلود إلى النوم، تتأثر الحالة المزاجية حتماً بالألوان الموجودة، بسبب تأثير تلك الألوان المحيطة في النوم وجودته؛ حيث إن هناك بعض الألوان التي تمنح الفرد شعوراً بالهدوء، في حين يكون بعضها الآخر أكثر إثارة، لذلك ينبغي تخصيص وقت لاختيار الألوان المناسبة لخلق بيئة مثالية للراحة.

وأضافوا أن اللون الأخضر جيد للنوم، لأنه مرتبط بشكل مباشر بالنضارة والطبيعة، وله تأثير مهدئ، إذ يوصى باستخدام الدرجات الفاتحة منه، أما اللون الأصفر فهو يعزز الراحة، خاصة درجاته الفاتحة، وعلى الرغم من أنه ينتمي إلى الألوان الدافئة، فإنه يخلق إحساساً بالتوازن والانسجام والفرح، كذلك الحال بالنسبة إلى اللون الأبيض، على الرغم من أنه لون محايد، فإنه يعزز التركيز ويمكن دمجه بسهولة في أي زخرفة أخرى، فهو لون مرتبط بالسلام والأناقة والصفاء.

وتابعوا أن هناك مجموعة ألوان لا يُنصح باستخدامها في غرف النوم، منها اللون البنفسجي، فهو لا يناسب غرف النوم؛ لأنه يحفز العقل والإبداع والتنشيط المعرفي، ولا يتوافق مع الهدوء اللازم للنوم، أيضاً الرمادي الداكن، فهو يرتبط عادة بالأسفلت أو المطر أو الأسمنت، وينتج عن هذا اللون شعور بالوحدة والحزن، ولا يتوافق على الإطلاق مع الراحة، بينما يعد الأحمر لوناً عدوانياً ولاقئاً للنظر، يصعب تجنبه بصرياً، ويحفز العقل ويدفع إلى العمل.