

كيف تنظم نومك بعد عطلة طويلة؟



يعاني الكثيرون من الأرق واضطراب نظام نومهم بعد قضاء عطلات طويلة لا يلتزمون خلالها بمواعيد للاستيقاظ المبكر.

يقول الدكتور ميخائيل بولتكوف، رئيس قسم طب النوم بجامعة موسكو، إن الشخص الذي لا يحظى بنوم جيد، يفقد القدرة على أداء مهامه اليومية والانتباه واستحضار الذاكرة واتخاذ القرارات بشكل سليم، وتقل كفاءة عمله مع زيادة فرص وقوعه في الأخطاء.

ولفت بولتكوف إلى أن النوم الجيد أمر بالغ الأهمية بالنسبة للسائقين، والأشخاص الذين تعتمد وظائفهم على التركيز الشديد والانتباه إلى التفاصيل بدقة.

وأشار إلى وجود خطوات يمكن اتباعها للعودة إلى روتين النوم بشكل تدريجي واستعادة النشاط مجدداً، أولها الذهاب إلى السرير في أقرب وقت ممكن من موعد النوم المعتاد في السابق.

ونصح بولتكوف بتجنب المشروبات والأطعمة قبل النوم، مؤكداً عدم وجود ما يُدعى «أكالات تساعد على الاسترخاء»، بحسب صحيفة أرجومنتي إي فاكتي.

وشدد ميخائيل بولتكوف على ضرورة الحصول على «ساعة هادئة» قبل الذهاب إلى السرير، تتضمن تجنب مصادر الضوء الساطعة والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية والكمبيوتر.

وأشار إلى أن ضوء الطيف الأزرق المنبعث من تلك الأجهزة يعطي إشارة خاطئة للدماغ بأن الصباح قد حل، ويتسبب في تعطيل إنتاج الميلاتونين، ليبدأ الشخص في الاستيقاظ بدلاً من النوم.

ونفى بولتكوف وجود فائدة للخاصية الموجودة في بعض الأجهزة الذكية وهي «الوضع الليلي» الذي تروج الشركات لقدرته على تقليل تأثير الإشعاع الأزرق من أجل النوم بشكل أفضل، مشيراً إلى أن الأمر خدعة تسويقية لا يوجد أي إثبات علمي لها أو دراسة تؤكد صحتها.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024