

تعرف إلى مخاطر قلة النوم في رمضان؟



إعداد: عهود النقيب

تؤثر عدة عوامل في عدد ساعات نومنا، خاصة خلال شهر رمضان، لأننا عادة ما نغير من عاداتنا، فقد نسهى كثيراً عن المعتاد أو نستيقظ قرب الفجر لتناول وجبة السحور.

ويحذر الخبراء من مخاطر قلة النوم، حيث يمكن أن يكون لها تأثير في كل جزء من حياتنا تقريباً، خاصة أنه يجب أن يحصل الشخص البالغ على 7 إلى 8 ساعات من النوم الجيد يومياً، ويربط البحث العلمي بين الحرمان من النوم وحوادث السيارات ومشاكل العلاقات، وضعف الأداء الوظيفي، والإصابات المرتبطة بالوظيفة ومشاكل الذاكرة، واضطرابات المزاج.

وتشير الدراسات الحديثة أيضاً إلى أن اضطرابات النوم ربما تسهم في الإصابة بأمراض القلب والسمنة ومرض السكري، وتشمل أعراض اضطرابات النوم، الشعور بالنعاس الشديد خلال النهار، والمعاناة في الاستغراق بالنوم،

والشخير، والتوقف عن التنفس لفترة وجيزة، وغالباً أثناء النوم (توقف التنفس)، والشعور بعدم الراحة في الساقين (والرغبة في تحريكهما) متلازمة تململ الساقين.

وهناك بعض الطقوس مثل الحصول على حمام دافئ أو قراءة في كتاب أو ممارسة تدريبات استرخاء مثل التنفس العميق، ومن المهم أيضاً محاولة الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.