

تعرفوا إلى طريقة تنظيم روتين النوم والاستيقاظ اليومي



يُعد تنظيم وقت النوم وسيلة فعالة لإعادة ضبط الساعة البيولوجية، خاصة بعد العودة من الإجازة الصيفية، وبدء العام الدراسي، حيث يواجه العديد من الأهالي مشكلة في تنظيم روتين النوم والاستيقاظ، وقد تساءلوا عن أفضل الطرق لإعادة تنظيم أوقاتهم، تجنباً للشعور بالتعب والأرق في ساعات النهار.

وحسب عدد من أخصائي طب الأسرة، فإن الساعة البيولوجية أو الإيقاع اليومي، عبارة عن نظام داخلي ينظم النوم، واليقظة، والشهية، والطاقة على مدار 24 ساعة، مشيرين إلى أهمية تقديم وقت النوم 15 دقيقة فقط في اليوم الأول، ثم زيادة المدة في اليوم التالي إلى 30 دقيقة، وهكذا حتى الوصول إلى الموعد المناسب للحصول على قسط كافٍ من الراحة؛ إذ يحتاج البالغون إلى النوم لمدة 7-9 ساعات ليلاً، كما أن النوم في النهار يمكن أن يؤثر سلباً في الساعة البيولوجية، لذا يُنصح بتجنب القيلولة الطويلة خلال النهار، أو النوم لمدة 10-20 دقيقة فقط لتجديد النشاط.

وتابعوا: إن ممارسة تمارين الاسترخاء، مثل التنفس العميق والتأمل قبل النوم، والتخلص من أي مشتتات أو مصادر إزعاج في غرفة النوم، يساعد على تنظيم وقت النوم، حيث يفضل إطفاء الأجهزة الإلكترونية كالهواتف والتلفاز، والحفاظ على درجة حرارة الغرفة ما بين 15-20 درجة مئوية تقريباً، واستخدام أغطية سرير خفيفة، وإغلاق الستائر

لتقليل الإنارة في الغرفة.

وأكدوا أهمية تنظيم أوقات تناول الطعام والتقليل من المنبهات، لارتباط الساعة البيولوجية بالجهاز الهضمي بشكل مباشر، مثل عمليات هضم الطعام، والتمثيل الغذائي لتحويل الغذاء إلى طاقة خلال اليوم؛ إذ إن تناول الوجبات في أوقات ثابتة ومبكرة خلال النهار يومياً، وتجنب الأكل في ساعات متأخرة من الليل، يساعد على ضبط الساعة البيولوجية.

وشددوا على ضرورة تجنب تناول المشروبات المنبهة والغنية بالكافيين كالقهوة، كونها تزيد من اضطرابات الساعة البيولوجية عند استهلاكها لفترات طويلة كجزء من النظام الغذائي اليومي، لذا ينصح بتجنب استهلاكها قبل 8 ساعات من النوم لتجنب الأرق ومشاكل النوم وإعادة ضبط الساعة البيولوجية.

وقالوا إن إصابة الفرد في خلل بساعته البيولوجية، يرتبط أيضاً بكمية الضوء الذي يتعرض له الجسم خلال النهار، ما يدعو إلى أهمية التعرض لضوء الشمس في الصباح الباكر وخلال النهار، وتجنب تشغيل الإضاءة عند اقتراب موعد النوم، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الحواسيب والهواتف قبل ساعة على الأقل من موعد النوم، وذلك لأنها تصدر الضوء الأزرق الذي يقلل من إفراز هرمون الميلاتونين، المسؤول عن تنظيم النوم بناء على مقدار الضوء الذي يصل للعينين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026