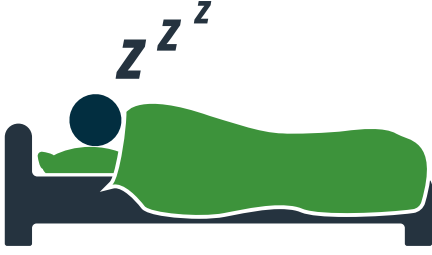
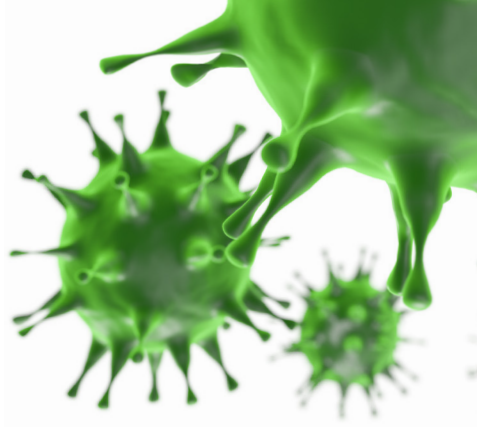




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.



سلسلة نحو صحة أفضل (4)

النوم الصحي في زمن الكورونا

د. حسين رائف
استشاري الغدد الصماء والسكري

لفت نظري مؤخرا مقال في النشرة الدورية الطبية لجامعة هارفارد بعنوان طرق تساعدك على نوم أفضل في هذه الأوقات الصعبة. ولقد ذكرت في مقالي الأول من هذه السلسلة أهمية النوم الصحي في دعم مناعة الجسم بالإضافة لأهميته في صحة الجسم والنفوس. وبالطبع فإن جهازنا العصبي يرتكس لما يجري حوله ويسعى لحمايةنا بزيادة التنبيه، ولكن ذلك يجعل النوم والاسترخاء أكثر صعوبة. ومع ذلك فإنه بمقدورنا التحكم بسلوكياتنا وتعديلها لتخفيف هذا التأثير. سأعمد في هذه المداخلة لتلخيص النقاط العملية التي تساعد على الحصول على فترة نوم مريحة وصحية رغم ما يجري حولنا من أحداث متسارعة والشعور بالمخاطر أحيانا.

أشياء يمكن ان نفعها خلال فترة النهار:

أولا - حافظ على روتين الاستيقاظ والحياة اليومية والرياضة بنفس وقتها المعتاد لتحافظ على ساعة الجسم البيولوجية.

ثانيا - تعرض للضوء وأشعة الشمس صباحا والتي تتحكم بساعتك البيولوجية.

ثالثا - الرياضة اليومية تخفف اثر التوتر فحافظ عليها يوميا ان أمكن.

رابعا - تجنب المنبهات بعد ساعة معينة من اليوم مثلا بعد الساعة الثالثة بعد الظهر.

خامسا - اشغل نفسك بعملك ان أمكن او باي شيء مفيد يجذب اهتمامك ويستهلك طاقتك كما ان لمساعدة الغير - ضمن ظروف امنة في هذا الوقت - اثره الرائع على صحة النفس وقدرتها على الشعور بالأمان والاسترخاء.

أشياء يمكن ان نفعها خلال فترة الليل:

أولا - من المهم جدا ان يكون هناك وقت للتوقف عن تلقي الأخبار والرسائل الالكترونية واستعمال الأدوات الإلكترونية قبل موعد النوم بفترة كافية لا تقل عن ساعة واحدة، حيث يحتاج الدماغ لفترة من الوقت لتخفيف سرعة تنبيهه والاستعداد للاسترخاء والنوم. وقلما يكون هناك أي فائدة من الاستمرار الطويل في استعمال هذه الأدوات بما فيها من معلومات مكررة.

ثانيا - الالتزام بوقت نوم معين قدر الامكان حيث يعتاد الجسم على الشعور بالنوم في هذا الوقت مع تهيئة الدماغ للنوم كما سلف اولاً.

ثالثا - الامتناع عن استعمال الهواتف الذكية وما شابه في الفراش لما يتسبب به ضوئها من منع هرمون الميلاتونين المساعد على النوم من الإفراز بينما قد يساعد قراءة كتاب على ذلك.

رابعا - عدم الجلوس في الفراش فترات طويلة في النهار او في الليل عندما لا تكون راغبا في النوم.

خامسا - خلق جو من الاسترخاء والتأمل قبل مواعيد النوم.

بالرغم مما سبق قد يعاني بعضنا من مشاكل نوم مزمنة تلزم مراجعة أطبائهم ولكن قد يجدر الإشارة ان كثير منا قد يعاني من عدة ليال من الأرق وهذا طبيعي ولا يدعو للقلق الزائد لان التغلب عليه ممكن عادة بعد التأقلم على الوضع الجديد.

دمتم في صحة وسلامة