نصائح للتغلّب على مشاكل النوم

يعاني الكثيرون من اضطرابات في النوم والتي تشكل قلقًا كبيرًا لديهم، وتعود الأسباب إلى ضغوطات العمل والجهد لساعات طويلة بالإضافة إلى التوتر والضوء والنظام الغذائي غير الصحي. كما يمكن أن تكون التغييرات في نمط النوم جزءًا من عملية الشيخوخة الطبيعية، إلا أنه وفي كثير من الأحيان لا تعتبر جزء طبيعي من الشيخوخة.

هناك أنواع مختلفة من مشاكل النوم منها: الأرق، الشعور بالنعاس خلال النهار، الشخير، أو ربما انقطاع التنفس أثناء النوم.

استخدم هذه الأسئلة لمعرفة نمط النوم لديك، وشدة الإضطرابات والأسباب المحتملة التي قد تؤدي إلى اضطرابات خلال النوم، كما أنها تساعد على التفريق بين الأنواع المختلفة منه.

- هل تأوي إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة؟
- كم من الوقت تستغرق لكي تنام؟
- هل تشاهد التلاز أو تقوم بالقراءة في السرير؟
- هل تستيقظ خلال الليل؟ وكم عدد المرات؟
- هل تنام نفس عدد الساعات خلال أيام الأسبوع وفي العطلة؟
- هل تستيقظ في أوقات مختلفة كل يوم؟
- ماذا تفعل عندما تستيقظ في الليل؟
- كم ساعة تنام يوميًا؟
- هل تأخذ قيلولة خلال النهار؟ في حال نعم، كم ساعة؟
- هل تغفو أثناء مشاهدة التلفزيون، القراءة أو أثناء التحدث إلى الأصدقاء؟
- هل تعاني من صداعٍ في رأسك في الصباح عند الإستيقاظ؟ (هذا السؤال قد يشير إلى انقطاع التنفس أثناء النوم).

يمكنك أن تتخذ تدابير عدة من أجل تحسين نومك والحصول على الراحة

المطلوبة، إليك بعض الأمور التي يمكن القيام بها من أجل الإستمتاع بنوم مريح:

- الخلود إلى النوم والإستيقاظ في الصباح في نفس الوقت كل يوم.

- لا تأخذ قيلولة خلال النهار.

- ممارسة الرياضة يوميًا قبل النوم مباشرةً.

- عدم القراءة أو مشاهدة التلفاز في السرير، إستخدام السرير للنوم فقط.

- تجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم.

- لا تتناول الكحول أو الكافيين أو النيكوتين قبل النوم.

- حاول أن تجعل غرفتك بيئة مناسبة للنوم عبر توفير درجة حرارة ملائمة، تجنّب إضاءة النور خلال وقت النوم، لأن هرمون الميلاتونين الذي يفرزه الجسم أثناء النوم هو أيضًا هرمون الظلام فالجسم لا يطلقه إلا في الأجواء المظلمة، وبذلك فإنّ إطفاء الأضواء قبل الخلود إلى النوم يساعد الجسم على الإسترسال للنوم أسرع.

- ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة للنوم.

- التعرّض إلى كمية كافية من الضوء الساطع خلال النهار.

- كما يمكن لبعض الأشخاص فقدان بعض الوزن، الذي بدوره يؤدي إلى تحسين نوعية النوم.