

أسباب مفاجئة ستجعلك تحب النوم أكثر!

ما الفرق الذي يمكن أن تحدثه ساعة إضافية من النوم في حياتك؟ ربما الكثير! الفجوة بين الحصول على قسط كافٍ من النوم والحصول على القليل من النوم قد تؤثر على صحتك، مزاجك، ووزنك!

إذا كنت تحصل على أقل نوم من الموصى به (سبع أو ثماني ساعات من النوم ليلاً)، هنا بعض الأسباب التي ستجعلك تريد إغلاق جهاز الكمبيوتر، إطفاء الأنوار، والذهاب إلى الفراش باكراً:

1. صحة أفضل: الحصول على ليلة من النوم الجيد لن يمنحك الحصانة من المرض. لكن دراسة بعد دراسة وجدت صلة بين عدم الحصول على نوم كافٍ وبعض المشاكل الصحية الخطيرة، مثل أمراض القلب، النوبات القلبية، مرض السكري، والسمنة.
2. ألم أقل: إذا كنت تشعر بالألم المزمن - أو الألم الحاد من إصابة - الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يجعلك في الواقع تشعر بكمية ألم أقل من المعتاد.

النوم الجيد يعتبر تكملة لدواء الألم. إذا كان الألم يؤخرك عن النوم ليلاً، هناك أيضاً بعض الأدوية المتاحة التي تجمع بين مسكنات الألم وتركيبات تساعد في النوم.

3. مزاج أفضل: الحصول على قسط كافٍ من النوم لا يضمن مزاج أفضل. ولكن ربما قد لاحظت أنه عندما تكون منهكاً، من المرجح أن تكون غريب الأطوار. هذا ليس كل شيء. عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يؤثر على التنظيم العاطفي. عندما تكون مجهداً، من المرجح أن تغضب بشكل أسرع، تبكي بسهولة، أو تبدأ بالضحك دون حسيب ولا رقيب.

4. سيطرة أفضل على الوزن: الحصول على قسط كافٍ من النوم يساعدك على الحفاظ على وزنك - والعكس صحيح، قلّة النوم تسير جنباً إلى جنب مع خطر زيادة الوزن. لماذا؟ جزء من المشكلة هو سلوكي. إذا كنت مجهداً، قد لا يكون لديك الطاقة للقيام بتمارين رياضية أو لطهي عشاء صحي بعد العمل.

الجزء الآخر هو الفسيولوجي. هرمون ليبتين يلعب دوراً رئيسياً في جعلك تشعر بالشبع. عندما لا تحصل على قسط كافٍ من النوم، تنخفض

مستويات هرمون الليبتين، النتيجة: الناس الذين يتعبون يشعرون بالجوع - ويبدو أنهم يسعون إلى تناول الأطعمة ذات نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية.