

كيف تتجنب دوار البحر في السفر؟

السفر تجربة قائمة بذاتها، وللسفر على متن الباخرة طعم مختلف عن حجز مقعد على متن الطائرة، لأنه وبكل بساطة يتنسى للمسافر في البحر ان يستمتع بالمناظر الطبيعية والتعرف على أشخاص جدد.

هذه المتعة الكبيرة يمكن ان تتحول الى نقمة عند البعض، خاصة الذين يعانون من دوار البحر. ولتجنب هذا الامر، تعرف معنا على طرق بسيطة وسهلة تساعدك على التحكم بهذا العارض الصحي:

1- تماما مثل الطائرة، هناك اماكن متعددة على متن الباخرة، لذلك ننصحك بأن تحجز في وسط الباخرة لأن هذه المنطقة لا تتأثر بشكل كبير بحركة الامواج.

2- قبل 8 ساعات من إبحارك، ضع □ لصاقة خلف أذنك، فهي تساعدك في الحفاظ على توازنك. □ هذه اللصاقة سهلة الاستخدام ويبقى مفعولها لمدة 3 أيام ، ولكن يمكن ان تسبب للبعض النعاس والشعور بالعطش. □

□ 3- هناك العديد من الادوية التي تخفف من حدة الدوار، يجب عليك ان تتناولها قبل ساعات قليلة من صعودك على متن الباخرة، وهي فعالة جداً لمنع الشعور بدوار البحر. هذه الادوية، تتوفر في الصيدليات وعلى متن جميع السفن السياحية. □

□ 4- طريقة آمنة جداً للإستخدام عند السفر على متن الباخرة، وهي وضع سوار التوازن البحري في معصمك عندما تصعد على متن الباخرة. هذا السوار من شأنه أن يضغط على جزء المعصم المسؤول عن الدوار. □

5- خلال الدقائق الأولى من صعودك على الباخرة، إجعل نظرك بإتجاه الأفق وقم بجولة حول الباخرة، هذا وابتعد كليا عن الإستلقاء لأن هذا الأمر يزيد من شعورك بالدوار والغثيان.

6- حاول أن تتحرك بين الفترة والأخرى حتى يتكيف جسمك مع □ حركة الباخرة، وحاول أن تشغل نفسك بأي شيء آخر كإستماع الى الموسيقى مثلا.

7- يبقى الأهم من كل ذلك، عدم التفكير في دوار البحر لأنه بمجرد

تفكيرك في الأمر يزيدك خوفاً من الإصابة به .