

لهذه الأسباب يجب على النساء والرجال النوم في ساعات مختلفة!

ان أجسام النساء ، وأجسام الرجال مبرمجة بطريقة بيولوجية مختلفة ، خاصة في ما يخص النوم والحاجة اليه ، اذ تحتاج النساء الى ساعات نوم أكثر من الرجال! وذلك لأسباب عدّة منها :

- مستويات هرمون البروجيستيرون المرتفعة في الأسبوعين الأخيرين من الدور الشهرية يجعل النساء أكثر حاجة للنوم، مما يدفعهن للنوم بين نصف ساعة وساعة إضافية خلال هذه الفترة.
- عند الاقتراب من نهاية الدورة الشهرية، تمرّ النساء بعوارض، تسمّى بمتلازمة ما قبل الحيض، مثل الشعور بالانزعاج والغضب أكثر، كما يمكن ان يصبحن أكثر عاطفيةً ، وسبب ذلك قلّة النوم!

- خلال الليل، نمّر جميعا بمراحل مختلفة من النوم: الخفيف، والعميق ونوم حركة العين السريعة (أو ريم). تستمر كل دورة بين ال90 وال110 دقيقة، ويحتاج البالغين إلى خمس دورات نوم كاملة كل ليلة. ولكن لوحظ انه في النصف الثاني من الدورة، تمرّ النساء بمراحل النوم الخفيف أكثر وبمراحل الريم أقل.

لذلك ينصح بعدم الالتزام بساعات النوم الذي يعتمد عليها الشريك، بل النوم أبكر او الاستيقاظ في أوقات لاحقة. يعني ذلك، وضع منبهين مختلفين لكل واحدٍ في حال كان على احد من الاثنين الاستيقاظ قبل الآخر.