4 أسباب تجعلك تستيقظ في منتصف الليل

إنها الساعة الثانية صباحًا وأنت مستيقظ بشكل كامل ، مرة أخرى! ما السبب؟ أولا وقبل كل شيء ، عليك ان تفهم أن الاستيقاظ في منتصف الليل أمر طبيعي تماما وجزء من الحمض النووي البشري لديك. لا أحد ينام طوال الليل. في الواقع ، من الطبيعي ان نصحى بين ال4 الى 6 مرّات في الليلة. هذا يعود إلى أيام رجل الكهف حيث كان المرء يستيقظ ، ليتأكد من عدم وجود اي تهديدات قريبة ، ثم يعود الى النوم.

هذا الجزء الأخير هو المفتاح: يجب أن تكون قادراً على العودة إلى النوم. إذا كنت لا تستطيع فعل ذلك ، قد يكون واحد من الأسباب الأربعة التالية واقفين بينك وبين راحة ليلة سعيدة:

- **عليك أن تبول**

نوكتوريا (التبول الليلي) لديه العديد من المحفزات. ولكن إذا وجدت نفسك تستيقظ مرتين إلى أربع مرات في الليلة للتبول ، حتى عندما تقيد أمسيتك في شرب متوازن من الماء فقد تكون لديك مشكلة. إذا كنت تستهلك الكثير من الماء بدون ملح كافٍ ، فقد يحاول جسمك التخلص من بعض الماء ، مما قد يفسر لماذا تستيقظ في منتصف الليل للتبول.

الحل: قبل حوالي 30 دقيقة من النوم اشرب كوب صغير من الماء مع القليل من ملح البحر غير المعالج. الملح غير المعالج يساعد الماء على الوصول إلى جميع خلايانا. عليك أن تشرب الملح مع الماء لضمان أن جسمك يحتفظ بكليهما.

- **أنت محموم**

وفقا لمؤسسة النوم الوطنية الأميريكية (NSF) ، فإن الشعور بالحر يمكن أن يجعله من الصعب البقاء نائمين. درجة حرارة الغرفة ، ما ترتديه أو لا ترتديه إلى السرير ، والشراشف ، والبطانيات – كل ذلك يحفظ جسمك في درجة الحرارة المناسبة.

الحل: يمكن للناس النوم بشكل مريح في مجموعة من درجات الحرارة. لكن درجة حرارة الغرفة بين 60 و 65 درجة فهرنهاى تعتبر مثالية للغالبية. حاول أيضاً ان تستحم قبل النوم. ان اخذ حمام دافئ يرفع درجة حرارتك في الحوض قليلاً ، بينما يؤدي الخروج من الحوض إلى انخفاض طفيف في درجة الحرارة – وهي إشارة يؤبطها دماغك بالنوم.

- **إدمانك لوسائل التواصل الاجتماعية في وقت متأخر من الليل**

إذا كان روتين وقت النوم ينطوي على الدخول الى مواقع التواصل الإجتماعية العديدة ، فقد يكون تصرفك هذا يشوّش نومك. إن تعريض العيون للضوء أثناء المساء يوقف الجسم من صنع الميلاتونين ، هرمون النوم. من الشاشات اللوحية إلى الهواتف الذكية ، تعد الأجهزة الإلكترونية مصادر الضوء التي يميل الناس إلى الإمساك بها في وجوههم ، مما قد يجعلهم يعطلون النوم بشكل كبير.

الحل: قم باخفات الإنارة في غرفة نومك وتوقف عن استخدام ادوات التكنولوجيا ساعة قبل موعد النوم. صعب جدا؟ تشير الأبحاث إلى أن الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية هو الأكثر إشكالية.

- **التوتر**

سواء أكان ذلك مديرًا صعبًا أم طفلاً مزعجًا ، فإن الإجهاد والقلق قد يجعلان من الصعب الاسترخاء ، ويسرقان منا نومًا هانئًا.

الحل: أثبتت تدخلات الحد من الإجهاد ، مثل التأمل الذهني والإسترخاء التدريجي ، بعض الفعالية لاضطرابات النوم ، بما في ذلك الاستيقاظ المتكرر من الإجهاد. أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل خطيرة في النوم النفسي قد يستفيدون من العلاج النفسي. على سبيل المثال ، يمكن أن يعزز العلاج السلوكي المعرفي من جودة النوم من خلال مساعدة عقلك في السيطرة على الأفكار القائمة على الإجهاد التي تسرق منك.