

# 5 أشياء تفعلها ليلاً تزعج نومك

قد تمنعك هذه العادات المفاجئة قبل النوم من الحصول على نوم جيد في الليل.

## 1. تستهلك وجبات كبيرة وثقيلة

قد يكون تناول الطعام في وقت متأخر من الليل هواية مفضلة ولكن عملية الهضم (التمعج) هي في أدنى انحسارها أثناء النوم ، لذلك ، عندما تتناول ببضعة سندويشات أو شرائح البيتزا ، لست مستعد للتعامل مع حجم الطعام الذي تناولته. إذا كنت جائعاً قبل وقت النوم ، فإن كمية صغيرة من الطعام قد تكون مفيدة. ولكن بالنسبة لأولئك الذين يتعاملون مع مشاكل التحكم بالمثانة أو مشاكل البروستاتا ، تجنب السوائل بعد وقت العشاء (أو لمدة خمس إلى ست ساعات قبل النوم). يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل الحاجة إلى الاستيقاظ والذهاب إلى الحمام ، مما يؤدي في الغالب إلى تعطيل النوم.



## 2. التدخين

من المحتمل أنك تعرف بالفعل الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين ، ولكن اليك سبب واحد آخر لإضافته إلى القائمة. على وجه التحديد ، تحتوي سجائر النيكوتين على تأثيرات كبيرة على قدرتك على النوم. يحفز النيكوتين إنتاج الناقل العصبي المعزز للنوم ، الأستيل كولين. إذا كنت تستخدم رقعة النيكوتين على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع ولا يمكنك النوم ، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن إزالته قبل النوم.

## 3. مشاهدة الأفلام المثيرة

قد يبدو التراجع مع فيلم في نهاية يوم طويل مثل فكرة ذكية ، ولكن كن حكيماً في اختيارك لأنواع. تتسبب الأفلام المرعبة أو المخيفة في إنتاج كميات كبيرة من "هرمون الإجهاد" ، الكورتيزول ، التي يمكن أن يبقيك في حالة تأهب ويصعب وقت النوم عليك. حاول ألا تشاهد أفلام الرعب أو الحركة أو الأفلام العنيفة ، أو تقرأ أفلاماً مثيرة ، أو تلعب ألعاب الفيديو قبل ساعات قليلة على الأقل من موعد النوم. بدلاً من ذلك ، اختر ملفات أكثر هدوءاً ، وربما أفلاماً مملّة ،

مثل الأفلام الوثائقية ، وأنشطة الاسترخاء مثل القراءة وممارسة التأمل. لا تفعل أي شيء آخر: أي شيء متعلق بالعمل ، لأنه قد يجعلك قلقاً أو متوتراً .

#### 4. استخدام الأجهزة الإلكترونية

يشمل ذلك أجهزة الكمبيوتر وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف المحمولة وأي جهاز إلكتروني آخر يصدر ضوء أزرق. إن الضوء الأزرق عند إصابة شبكية العين سوف يغلق إنتاجك الطبيعي من هرمون النوم ، الميلاتونين ، ولا يضعف فقط من قدرتك على النوم ، بل أيضاً يجعلك تشعر بالنعاس في الصباح. عندما تكون في السرير ، ينصح خبراء النوم بعدم مشاهدة التلفزيون ، ولكن بدلاً من ذلك القراءة أو التمدد أو التأمل أو الصلاة ، إذا كنت تفضل ذلك. حافظ على هذا الروتين لمدة ثلاثة أسابيع ، لتجربة النوم المستمر الذي تستحقه.



#### 5. تناول بعض الأدوية

بعض الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية قد تمنعك من النوم. وتشمل هذه الأدوية المحفزة مثل Ritalin و Adderall ، والتي ترفع مستويات الناقلات العصبية لتعزيز تنشيط مثل الدوبامين ونوربينيفرين. في الواقع ، حتى بعض مضادات الاكتئاب الشعبية ، مثل بروزاك ، سيمبلتا ، وزولوفت ، يمكن أن تسبب مشكلة في النوم. وينطبق نفس الأمر على الأدوية المضادة للحساسية التي لا تستلزم وصفة طبية ، خاصة إذا كان اسمها يحتوي على الحرف D. تحتوي جميعها على فينيليفرين الاحتقاني ، الذي يمكن أن يكون محفزاً ويبقيك مستيقظاً .

هل هذه هي الأسباب التي تزعج نومك؟