

كيف يمكن النوم (جيدا) أثناء موجات الحرارة؟

عندما تشتد الحرارة، يصعب النوم، الغفوة، أو الاستيقاظ. خلاصة القول أن النوم يكون غير مستقر. في الواقع تتسبب الحرارة كثيرا في تقطعه. فعندما يدخل الجسم في مرحلة حركة العين السريعة (وهي آخر مرحلة في دورة النوم)، يكون ضبط الحرارة غير سليم، فترتفع هذه الأخيرة. والنتيجة، الدماغ الذي يبقى دائما متيقظا، يتخذ وضع التأهب ويصدر الأوامر... الاستيقاظ. ولتجنب هذه الدورة الجهنمية (وبالتالي النوم جيدا)، يكون الهدف هو خفض حرارة الجسم ما أمكن.



fr.kosuto

بعض النصائح من المختصين

الدكتورة سيلفي رويان بارولا، الطبيبة النفسية ورئيسة شبكة الصحية لاضطرابات النوم، التي تهتم باضطرابات النوم، قدمت لمجلة علوم ومستقبل بعض النصائح للنوم جيدا في حالة الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة.

- النصيحة الأولى هي بطبيعة الحال، شرب الكثير من الماء، والأفضل وضع قنينة ماء بجانب

السرير.

- تناول وجبة خفيفة في المساء، لأن عملية الهضم ترفع من درجة حرارة الجسم. ومن الأفضل اختيار مواد طازجة كالخضر، الفواكه، الأسماك، اللحوم البيضاء ...
- أخذ حمام دافئ مباشرة قبل النوم فكرة جيدة، لأنه يرطب الجلد. وإذا كان الجو حار جدا، من الأفضل عدم تجفيف الجسم والاحتفاظ به رطبا.
- يكون النوم أفضل في جو رطب، يجب إذن تعزيز كل ما يمكن أن يكون مصدرا للرطوبة: وضع إناء ملئ بالماء في الغرفة، تعليق ملابس رطبة أو إذا أمكن تبليل الستائر. هذه الأمور مهمة جدا في حالة الرضع الذين يتعرقون كثيرا بالليل.
- عدم الذهاب إلى النوم مبكرا. فعلى عكس ما يمكن أن نظن، عندما يصعب النوم، من الأحسن النوم متأخرا عن العادة. فنوم قصير وفعال، أفضل من نوم طويل متقطع، وأقل نفعا.
- أخيرا، من الممكن استعمال مروحة أو مكيف، لكن في هذه الحالة، يجب الحرص على عدم استقبال الريح مباشرة على الجسم، وإلا ستتعرض وأنت تشعر بالحرارة، إلى نزلة برد.

المصدر: 1