



نوم جيد في جو حار

إعداد: بشرى البودي

ترتفع درجات الحرارة أكثر فأكثر في الآونة الأخيرة، مما يجعل النوم صعبا بالنسبة لكم. هاكم بعض الحيل.

تقطع النوم:

عندما يكون الطقس حارا، يصعب النوم بل وحتى الإغفاء. في الواقع، الحرارة هي المسؤولة عن تقطيعه. عندما يكون الجسم في المرحلة النهائية من دورة النوم "sommeil paradoxal" ينقص التحكم في درجة الحرارة كلما ارتفعت. وكنتيجة، دماغنا الذي يبقى دائما في حالة تأهب، يدخل في حالة حذر وسيطرة و من ثم الاستيقاظ المستمر! الهدف هو خفض درجة حرارة الجسم إلى الحد الأقصى لتجنب هذه الحلقة المفرغة (وبالتالي النوم بشكل جيد).

بعض النصائح من الخبراء:

تقدم " Sylvie Royant-Parol " طبيبة نفسانية ورئيسة شبكة مورفيوس Réseau Morphée وشبكة الصحة المخصصة لاضطرابات النوم، بعض النصائح لنوم أفضل في حالة درجات الحرارة المرتفعة:

- أول نصيحة، بطبيعة الحال، شرب الماء بكثرة، ومن الأفضل وضع قنينة ماء بجانب سريرك.
- تناول وجبة خفيفة بالليل لأن عملية الهضم تزيد من درجة حرارة الجسم. ومن الأفضل اختيار أغذية طازجة كالخضروات والفواكه واللحوم البيضاء...
- خذ حماما دافئا قبل الخلود إلى النوم فهذا سيساعد على ترطيب الجلد. وإذا كان الجو فعلا حارا جدا، فمن الأفضل عدم تجفيف نفسك بشكل تام والحفاظ على الجسم مبللا بعض الشيء.
- يكون النوم أفضل في جو رطب، لذا علينا توفير كل ما يمكن أن يكون مصدرا للرطوبة: وضع

وعاء من الماء في الغرفة، تعليق "مناشف" مبللة أو إن أمكن تبليل الستائر. وتعتبر هذه الحيل أكثر أهمية بالنسبة للأطفال الذين يتعرقون كثيرا بالليل.

▪ تجنب الكحول لأنه يرفع بشكل كبير درجة الحرارة. فبالإضافة لعدم استقرار النوم بسبب الحرارة، فالمشروبات الكحولية تضاعف اضطرابات النوم.

▪ لا تنم مبكرا، على عكس ما قد يتصوره المرء، عند تعسر النوم، فمن الأفضل النوم متأخرا عكس المعتاد. نوم أقصر وفعال أفضل من نوم طويل ومتقطع. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من النوم فقل بعد وجبة الغداء مدة 15 إلى 20 دقيقة.

▪ وأخيرا، من الممكن استخدام مروحة أو مكيف الهواء ولكن، في هذه الحالة، يجب التأكد من أن الرياح لا تتجه نحوك مباشرة وإلا ستصاب بنزلة برد لأن درجة حرارة جسمك أصلا مرتفعة.

[المصدر](#)