

العادات الصحية للنوم

العادات الصحية الجيدة هي أي شيء يساعدك على التمتع بصحة جيدة، والواقع أن هناك تشابه كبير بين العادات الصحية للأسنان مثلاً والعادات الصحية للنوم، فالعادات الصحية للأسنان تساعدك على التمتع بصحة أسنان جيدة من خلال بقاء الأسنان واللثة نظيفة وقوية وبالمثل تساعدك العادات الصحية للنوم على التمتع بالصحة من خلال منح عقلك وجسمك الراحة والاسترخاء.

ويمكن للعادات الصحية للأسنان أن تكون جزءاً من العادات الصحية للنوم، فمن السهل عليك أن تنام في الليل إذا كنت تمارس طقوساً معينة وقت النوم - أي أشياء تقوم بها كل ليلة قبل الذهاب إلى السرير - ويُعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط مثلاً جيداً على هذا النوع من الطقوس، وسيتفق معك طبيب الأسنان وطبيبك الخاص إذا كنت تقوم بذلك كل ليلة.



نورد فيما يلي بعض العادات الجيدة التي ستساعدك على تحسين نوعية نومك

١- لا تذهب إلى السرير حتى تشعر بالنعاس، فإذا كنت لا تشعر بالنعاس وقت النوم فعليك القيام بشيء آخر. اقرأ كتاباً أو استمع إلى موسيقى هادئة أو تصفح مجلة. ابحث عن شيء يساعدك على الاسترخاء ولا يحفز دماغك لتجنب التفكير بالنوم وسيساعدك ذلك على استرخاء جسمك وتصفية ذهنك.

٢- إذا لم تتمكن من النوم بعد مرور ٢٠ دقيقة، انهض من السرير. ابحث عن نشاط آخر تقوم به لتشعر بالاسترخاء، وحاول القيام بهذا النشاط في غرفة أخرى إذا استطعت لأن غرفة النوم يجب أن تكون مكاناً للنوم وليس مكاناً تذهب إليه عندما تشعر بالملل، وحالما تشعر بالنعاس عد مجدداً إلى السرير.

٣- ابدأ بالطقوس التي تساعدك على الاسترخاء كل ليلة قبل النوم، ويمكن أن تشمل هذه الطقوس الاستحمام بماء دافئ أو تناول وجبة خفيفة أو القراءة لبضع دقائق.

٤- انهض من السرير في نفس الوقت كل صباح وداوم على ذلك حتى في نهاية الأسبوع وأيام العطل.

٥- نم ساعات كافية في الليل بانتظام واحصل على قدر كاف من النوم لتشعر بالراحة والاسترخاء كل يوم تقريباً.

٦- تجنب أخذ غفوة إن أمكن وإذا احتجت لغفوة حاول أن تكون قصيرة (أقل من ساعة واحدة)، وتجنب أخذ غفوة بعد الساعة الثالثة عصراً.

٧- اتبع جدولاً ثابتاً فالالتزام بأوقات محددة وثابتة لتناول الوجبات والأدوية والقيام بالأشغال الروتينية والأنشطة الأخرى يساعد ساعة جسمك الداخلية على العمل بانتظام وسلاسة.

٨- تجنب القراءة والكتابة وتناول الطعام ومشاهدة التلفاز والحديث على الهاتف ولعب الورق في السرير.

٩- تجنب تناول أي مشروب يحتوي على الكافيين بعد وجبة الغداء.

١٠- تجنب تناول المشروبات الكحولية خلال ٦ ساعات قبل وقت النوم.

١١- تجنب السجائر أو أي مصدر آخر للنيكوتين قبل النوم.

١٢- لا تذهب للنوم وأنت جائع، ولا تتناول وجبة كبيرة قبل وقت النوم بقليل.





العادات الصحية للنوم

SLEEP HYGIENE



١٣- تجنّب ممارسة أي تمارين شديدة خلال ٦ ساعات قبل وقت النوم. يجب عليك ممارسة الرياضة بانتظام، لكن في وقت أبكر من النهار (تحدث إلى طبيبك قبل البدء ببرنامج رياضي).

١٤- تجنّب تناول الأدوية المنومة أو استخدامها بحذر. فمعظم الأطباء لا يصفون الأدوية المنومة لفترة تزيد عن ثلاثة أسابيع. امتنع عن شرب الكحول خلال فترة تناول الأدوية المنومة.

١٥- حاول إما التخلص من الأشياء التي تشعرك بالقلق أو العثور على حل لها. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فحاول تخصيص وقت من اليوم لتطرد من ذهنك كل ما يقلقك. السرير مكان للراحة وليس مكاناً للقلق.

١٦- اجعل غرفة نومك هادئة ومظلمة وباردة قليلاً. يجب أن تكون غرفة نومك شبيهة بالكهف. قد لا يبدو هذا رومانسياً لكنه مناسب للوطواط الذي ينام ١٦ ساعة كل يوم، ربما لأنه ينام في كهوف مظلمة وباردة.

