منها القلق بشأن الغد... عادات تخلص منها للاستيقاظ مع شعور بالانتعاش



يكافح العديد من الأشخاص لبدء يومهم وهم يشعرون بالانتعاش، وربما يكون السبب هو بعض العادات الخاطئة، التي يمارسونها قبل النوم. لا ينبغي أن يتوقع المرء تحولاً بين عشية وضحاها، إذ ربما يستغرق الأمر بعض الوقت للتخلص من العادات القديمة وتأسيس عادات جديدة، بحسب ما نشره موقع "Personal Branding Blog"

1- مشاهدة البرامج حتى ساعة متأخرة

إن مشاهدة البرامج التلفزيونية والأفلام بينما الشخص يسترخي على سريره يمكن أن يجعله يتجول بين برنامج وآخر أو مشاهدة أكثر من حلقة من نفس البرنامج وربما قبل أن يدرك يجد أن الساعة تناهز الثانية صباحًا.

وفي حين قد يبدو الأمر وكأنه طريقة غير ضارة للاسترخاء قبل النوم، إلا أن الحقيقة هي أن هذه العادة يمكن أن تعبث بجودة النوم بشكل خطير. إن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يثبط هرمون النوم

الطبيعي، أي الميلاتونين، ما يجعل من الصعب على الشخص الاستغراق في النوم. لذا، ينبغي تجنب مشاهدة البرامج حتى ساعة متأخرة للاستمتاع بصباح مفعم بالحيوية والنشاط.

2- تناول الوجبات الخفيفة بعد العشاء

يرتبط السهر حتى وقت متأخر غالبًا بتناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل. بعبارة أخرى، لا ينبغي تناول وجبة خفيفة بعد منتصف الليل لأنها تؤثر في الواقع على جودة النوم. يمكن أن يسبب تناول الطعام بالقرب من وقت النوم عدم الراحة وعسر الهضم، ما يجعل من الصعب خلود الشخص إلى وبقائه نائمًا.

ويوصي الخبراء بالحرص على الانتهاء من تناول الطعام قبل ساعتين على الأقل من الذهاب إلى السرير.

3- إهمال روتين وقت النوم

يميل البعض إلى التوجه إلى الفراش بمجرد الشعور بالإرهاق، أي لا يتبعون روتين للاسترخاء، معتقدين أن النوم يتعلق بإغلاق العينين والاستيقاظ في صباح اليوم التالي. وللأسف، تؤدي هذه الحالة إلى الشعور بالتعب والإرهاق وعدم الانتعاش. إن اتباع طقوس محددة قبل النوم تتضمن قراءة كتاب أو القيام ببعض تمرينات التمدد الخفيفة أو حتى بعض تمارين التنفس العميق، يرسل إشارات إلى الجسد بأن الوقت قد حان للاسترخاء والاستعداد للنوم.

4- التحقق من الهاتف

سواء كان الشخص يتحقق من البريد الإلكتروني في وقت متأخر من الليل، أو التمرير السريع عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو مجرد ممارسة لعبة فيديو قبل النوم، فإنها عادة تقف حائلًا بينه وبين الحصول على نوم جيد ليلاً. يمكن للضوء الأزرق المنبعث من الهواتف أن يخدع الدماغ ويجعلها تعتقد أن الوقت لا يزال نهارًا.

5- القلق بشأن الغد

إن الاستلقاء على السرير والتحديق في السقف، بينما تتسابق الأفكار في العقول حول مهام الغد

والمواعيد النهائية الوشيكة، أو العمل غير المكتمل، يؤدي بطبيعة الحالة إلى الشعور بالقلق. لذا، يجب التخلص من تلك العادة كي لا تؤثر على جودة النوم. إن قضاء بضع لحظات قبل النوم لتصفية الذهن وممارسة اليقظة يحدث فرقًا كبيرًا، إذ يساعد على التخلص من ضغوط اليوم ويمهد الطريق لليلة من النوم الهادئ.

6- تجاهل إشارات النوم

إن جسد الإنسان أذكى مما يتصوره البعض، حيث إنه يتمتع بإيقاع طبيعي، وساعة مدمجة تخبر متى يحين وقت النوم ومتى يحين وقت الاستيقاظ.

إن تجاهل هذه الإشارات والتأخر عن موعد النوم المعتاد ربما يؤدي إلى ضعف جودة النوم ويجعل الاستيقاظ في الصباح صراعًا حقيقيًا. يجب أن يستمع المرء إلى جسده، فإذا كان يشعر بالتعب، فقد حان الوقت للذهاب إلى النوم، حتى لو كان ذلك قبل الموعد الذي خطط له. إن النوم الجيد لا يتعلق بالكمية فقط، بل يتعلق بالجودة أيضًا.