

تقنية بسيطة لتهدئة الأرق: "تتبع اللانهاية" يساعد في الاسترخاء



يعاني الملايين حول العالم من اضطرابات النوم، وتظهر الدراسات أن الأرق بات يشكّل مصدر قلق صحي متزايد.

وبهذا الصدد، شارك الدكتور جو ويتينغتون، طبيب الطوارئ الأميركي الشهير، تقنية بسيطة تعرف باسم "تتبع اللانهاية"، قال إنها: "تفعّل جهاز التوازن في الجسم وترسل إشارة مباشرة إلى الدماغ بأن الوقت قد حان للاسترخاء".

وفي مقطع نشره على "تيك توك"، أوضح ويتينغتون أنه: "يكفي رفع إصبعك في الهواء وتتبع رمز اللانهاية (∞) بعينيك فقط، دون تحريك الرأس، لتحفيز الجهاز الدهليزي داخل الأذن الداخلية، ما يساهم في تهدئة النشاط العصبي الزائد الذي يمنع النوم".

وأوضح أنه، عندما تحرّك عينيك بهذا الشكل، فأنت تخدع جسمك ليظن أنك هادئ، حتى لو لم تكن كذلك فعليا. وهذا يساعدك على الاسترخاء خلال ثوان.

ويشبهه بعض المتخصصين هذه الطريقة بعلاج "إزالة التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين" (EMDR)، المُستخدم في علاج الصدمات النفسية، والذي يعتمد على تحفيز الدماغ بحركات عين متكررة أو نقرات إيقاعية.

وتلقى الفيديو آلاف المشاهدات، وعبّر العديد من المستخدمين عن إعجابهم بالنتائج التي حققتها التقنية معهم، حتى قبل النوم. وكتب أحدهم: "كنت أفعل هذا تلقائيا دون أن أفهم السبب... الآن أصبح الأمر منطقيا!".

وفي ظل ارتباط قلة النوم بمشاكل صحية خطيرة مثل السمنة وأمراض القلب وضعف المناعة، تظهر هذه التقنية البسيطة كخيار واعد يمكن تجربته بسهولة وبدون أي آثار جانبية.