تعرف على مجموعة من النصائح للنوم "بشكل أفضل" أثناء السفر



يعاني البعض صعوبة في النوم خلال السفر، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق.

واستعرضت صحيفة "واشنطن بوست" الأميركية أسباب تلك المشكلة الشائعة وقالت إنه:"لحسن الحظ، هناك حلول تساعد على التغلب عليها، والاستغراق في النوم بشكل أفضل".

القلق

يُعد الشعور بالقلق بشأن تجهيزات السفر، والأماكن والأشخاص غير المألوفين، والفيروسات، وغيرها من الأسباب التي تؤدي لصعوبة في النوم، كما يواجه كثير من الأشخاص مشاكل في الليلة الأولى بسبب الوجود في بيئة جديدة ما يجعلهم أكثر يقظة.

وكذلك السفر مع التقدم في السن يمكن أن يثير قلق البعض؛ لأنهم لم يعودوا في قوة شبابهم.

ويمكن أن تكون مشكلة النوم رسالة بأنك تشعر بالقلق بشأن شيء ما، ولكن لا بأس من أن تكون قلقاً، فهو أمر طبيعي، وامنح نفسك الفرصة لتكون مسافراً شجاعاً.

وقالت الصحيفة إننا:"عندما نشعر بالقلق، نحتاج إلى أكثر من الستائر المعتمة أو الوسائد الإضافية، نحتاج إلى الراحة العاطفية، والمعرفة بأننا آمنون، والألفة".

وقدمت الصحيفة بعض النصائح لتخفيف القلق أثناء السفر، مثل أن تتصل بشخص عزيز قبل النوم، مع إغلاق عينيك، وتتخيل أنك في مكان آمن وكذلك يمكنك إحضار وسادة من المنزل، وقراءة الكتاب نفسه أو استمع إلى البودكاست نفسه أو الكتاب الصوتي الذي تستخدمه في المنزل للنوم، وسيعمل التدبيران الأخيران على إضفاء الألفة واستغلال أي ارتباطات أنشأتها بين تلك الأفعال والراحة والنعاس، وكذلك عليك تحديد مخاوفك أثناء النهار، وقم بتهدئتها حيثما أمكن حتى لا تزعجك في الليل.

ولفتت إلى أنه "يمكن أن يتسبب القلق بشأن عدم النوم في تركيزنا المفرط على النوم".

عادات النوم

تميل السلوكيات التي تؤثر على النوم إلى التغيير عندما نذهب في إجازة.

وقد تشجع هذه التغييرات على النوم بشكل أفضل: ممارسة مزيد من التمارين الرياضية، والتعرض لمزيد من أشعة الشمس، والكثير من الترفيه بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية. لكن الاختلافات يمكن أن تعمل أيضاً ضد النوم الجيد، مثل تناول القهوة والشاي بكثرة.

ووفقاً للصحيفة، فإن "دافعنا للنوم له حدوده، فإذا ذهبت إلى النوم مبكراً جداً، فقد يتأثر نومك سلباً، وإذا نمت لفترة أطول فقد تواجه مشكلة في النوم في الليلة التالية".

ولتشجيع النوم أثناء السفر، انتبه قليلاً على الأقل لإعادة تهيئة الظروف التي تناسبك بشكل أفضل في المنزل، خاصة أن عوامل أخرى منها على سبيل المثال، الوجود في بيئة جديدة تعمل ضدك.

وقالت عند الشعور بالتوتر:"انتظر حتى تشعر بالتعب والهدوء وتشعر بالنعاس، وفكر في طرق للاسترخاء لبعض الوقت قبل النوم مثل القراءة".

وحتى لو لم يكن هناك الكثير من الخيارات في غرفة الفندق، فهناك أيضاً أساليب لاسترخاء العضلات، مثل اليوغا للمساعدة في تهيئة الجسم للنوم.

البيئة

قد تكون هناك عقبات بيئية تمنعك من النوم، مثل مشاركة الغرفة مع أطفال لا تريد إيقاظهم، وقد تضطر إلى التكيف مع شخص آخر في الغرفة، وقد تكون البطانيات أرق مما تفضل، أو الغرفة خانقة، وقد يصدر مكيف الهواء أصواتاً عالية.

ويمكن أن تساعدك بطانية إضافية أو جهاز صوت وسدادات أذن وغطاء للعين على النوم، وكذلك يمكن أن يكون الاستماع إلى الموسيقى طريقة جيدة لعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين قبل النوم.

فارق التوقيت

بالنسبة لكثير من المسافرين، قد يكون فارق التوقيت عاملاً في صعوبة النوم.

وهناك طرق لتغيير إيقاعك في الفترة التي تسبق الرحلة حتى تتكيف بالفعل مع المنطقة الزمنية الجديدة، مثل التطبيقات التي توفر المعلومات المنطقة الجديدة.

وإذا كانت تعليمات التطبيق تبدو صعبة، فيمكن لمتخصص النوم أن ينصحك بالوقت الأمثل للرحلة، وكيفية التلاعب بإيقاعك بالضوء والظلام، وممارسة الرياضة ومواعيد الوجبات.

وقد يجد أولئك الذين يكافحون على الرغم من بذلهم قصارى جهدهم حلاً في أدوية النوم عندما يسافرون، ولكن يجب استشارة أطبائهم.