

خرافات عن النوم «تدمر صحتنا ومزاجنا»

يقول باحثون إن الخرافات والمفاهيم المغلوطة الشائعة عن النوم تدمر صحتنا ومزاجنا، كما تقصّر أعمارنا.

وقد عمل فريق بحثي من جامعة نيويورك على تمشييط الإنترنت للعثور على أكثر النصائح شيوعاً التي تدعي النجاعة بشأن الحصول على نوم هائى.

الخرافة الثانية : شرب الكحول قبل الذهاب للسرير يعزّز نومك
يقول فريق الباحثين، إن فكرة أن الكحول يساعد على الاسترخاء هي محض خرافة، سواء أكانت كأساً من النبيذ، أو جرعة من الويسكي أو زجاجة من البيرة.

وقالت الدكتورة روبنز: «قد يساعدك ذلك على النوم، ولكنه يقلل بشكل كبير من جودة راحتك في تلك الليلة». إنه يعطل بشكل خاص مرحلة «حركة العين السريعة»، وهي مرحلة مهمة للغاية خاصة لتعزيز الذاكرة والتعلم. إذن، نعم، سوف تنام وقد تغفو بسهولة، لكنك تضيع بعض فوائد النوم الأساسية.

كما أن الكحول يعد مدراً للبول، لذا فقد تجد نفسك مضطراً لاستخدام المراحيض في منتصف الليل بسبب امتلاء المثانة.

الخرافة الثالثة : مشاهدة التلفزيون في السرير تساعدك على الاسترخاء
هل فكرت يوماً كالتالي: «أريد أن

إعداد:

جيمس جالاجر

محرر الصحة والعلوم - بي بي سي

في دنيا الأعمال وريادة الأعمال. ومع ذلك، قال الباحثون إن الاعتقاد بأن النوم لمدة تقل عن خمس ساعات أمر صحي، هو من أكثر الخرافات ضرراً بالصحة. وقالت الدكتورة الباحثة ربيكا روبنز: «لدينا أدلة مستفيضة تظهر أن النوم لخمس ساعات أو أقل بشكل دائم، تزيد من احتمالات حدوث عواقب وخيمة على الصحة».

ومن ضمن هذه المخاطر المحتملة، الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وتوصي روبنز بدلاً من ذلك بأن يسعى الشخص للحصول على نوم متواصل من سبع إلى ثماني ساعات في الليلة.

وقارنوا في دراسة بحثية نشرت في دورية «سليب هيلث» بين تلك الادعاءات أو النصائح وأفضل الأدلة العلمية.

وهم يأملون أن يساهم تبديد خرافات النوم في تحسين رفاه الأشخاص وصحتهم الجسدية والعقلية.

وهنا يبرز سؤال: من منا مذنّب بتصديق واتباع تلك الخرافات؟

الخرافة الأولى : يمكنك التعايش مع أقل من خمس ساعات من النوم

يبدو أن هذه هي الخرافة التي لن تتبدد ولن تنتهي.

فقد اشتهرت رئيسة الوزراء البريطانية السابقة مارجريت تاتشر بأنها تنام لأربع ساعات في الليلة، وقالت المستشارة الألمانية أنجيلا ميركل إنها هي الأخرى تنام العدد نفسه من الساعات.

ساعة إضافية من النوم قد تمدك بمزيد من الصحة والنشاط ، وفي الواقع فإن التخلي عن ساعات النوم لقضاء وقت إضافي في المكتب شائعة في حكايات النجاح

إدارة الضغوط النفسية



دخل الأخصائي النفسي يتمشى في دورة «إدارة الضغوط النفسية» حاملاً كأساً من الماء .. فتبادر لأذهان المتدربين أنه سيتكلم عن النصف الفارغ والممتلئ لكنه سأل عن وزن الكأس! تفاوتت تقديراتهم من ١٠٠ إلى ٢٠٠ جرام. فأجابهم : الوزن لا يهم، الأهم الفترة التي ستضيقها حاملاً للكأس .. إن حملته لدقيقة فلن تكون هنالك مشكلة، وإن حملته لساعة ستؤلمني ذراعي، وإن حملته يوماً كاملاً سأشعر بخدر وشلل . وفي كل الحالات لم يتغير وزن الكأس، لكن كلما أطلت حمل الكأس زاد وزنه.

وأردف قائلاً : «القلق والهموم في الحياة هي تماماً مثل هذا الكأس .. فكّر بهما قليلاً ولن يحصل شيء . فكّر بهما مطولاً وسيبدأن بإيذاءك . أما لو فكرت بهما طوال اليوم فستشل حركتك بحيث لن تتمكن من عمل أي شيء».

«تذكر دائماً بأن تضع «الكأس» عندما يتحدث الناس عنك بسوء، وأنت تعلم أنك لم تخطئ في حق أحد منهم. تذكر أن تحمد الله الذي أشغلهم بك ولم يشغلهم بهم، تأكد أن كل الأحزان التي تمر بك إما لأن الله يحبك فيختبرك، أو أنه يحبك ف يطهرك من ذنوبك، يوماً ما ستكتشف أن حزنك حماك من النار، وصبرك أدخلك الجنة - تأملوها حرفاً حرفاً..

إن ذروة عطاء الله للعبد ليست السعادة ، فالسعادة شعور مؤقت زائل، وإنما ذروة عطاء الله للعبد هي: الرضا؛ ومن هنا فالله لم يقل لرسوله صلى الله عليه وسلم ولسوف يعطيك ربك فتسعد، وإنما قال : «ولسوف يعطيك ربك فترضى» .

أسترخي قليلاً قبل النوم، سأشاهد التلفاز لبعض الوقت؟

تقول الدكتورة روبنز: « في كثير من الأحيان إذا كنا نشاهد التلفاز، وخاصة الأخبار المسائية، سوف يتسبب ذلك لنا بالأرق أو التوتر قبل النوم مباشرة في حين أننا نحاول الاسترخاء» .

والمشكلة الأخرى المتعلقة بمشاهدة التلفاز، إلى جانب الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، هي أنها تنتج الضوء الأزرق، مما قد يؤخر إنتاج الجسم لهرمون النوم «الميلاتونين».

الخرافة الرابعة : إذا كنت تحاول جاهداً

أن تغفو.. فابق في السرير

لقد قضيت وقتاً طويلاً تحاول أن تغفو وتنام، لدرجة أنك تمكنت من عد كل الخراف في نيوزيلندا (حوالي ٢٨ مليون خروف) .

إذن ما الذي يجب عليك فعله بعد ذلك؟ الجواب هو عدم الاستمرار في المحاولة.

تقول الدكتورة روبنز: «بقاؤنا في السرير يجعل منه مرتبطاً بالأرق».

وتضيف: «نستغرق نحو ١٥ دقيقة كي نغفو، لذا إذا استغرق الأمر فترة أطول من ذلك بكثير، عليك النهوض من السرير وتغيير المحيط وتنفيذ عمل لا يحتاج لمجهود ذهني على الإطلاق». وتتصح «طي بعض الجوارب قد يكون عملاً مثالياً».

الخرافة الخامسة : إرجاء المنبه

من منا لا يضغط خيار إرجاء المنبه على هاتفه النقال، ظناً أن ست دقائق إضافية في السرير ستحدث الفرق؟

يقول فريق البحث إنه عندما ينطلق جرس المنبه، علينا أن ننهض.

وقالت الدكتورة روبنز: «أدرك أنك ستكون مترنحاً قليلاً لكن ينبغي أن تقاوم رغبتك في العودة للنوم، لأنه في حال عودتك للنوم ستكون نوعية وجودة النوم منخفضة جداً» .

وتتصح روبنز بفتح الستائر بدلاً من العودة للنوم وتعريض نفسك لأكبر قدر ممكن من الضوء الساطع.

الخرافة السادسة : الشخير ليس ضاراً

دوماً وأبداً

قد يكون الشخير غير مؤذٍ، لكنه قد يكون علامة على اضطراب توقف التنفس أثناء النوم.

وهو يتسبب في استرخاء جدران الحلق وتضييقه أثناء النوم، ويمكن أن يؤدي لتوقف التنفس لفترة وجيزة.

والأشخاص المصابون بهذه الحالة هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ونبض القلب غير المنتظم والإصابة بنبوة قلبية أو سكتة دماغية، وأحد المؤشرات للإصابة بهذا الاضطراب هو الشخير بصوت عالٍ.

وتخلص الدكتورة روبنز للقول : « النوم هو أحد أهم الأشياء التي يمكننا جميعاً فعلها لتحسين صحتنا ومزاجنا ورفاهنا » .