

11

كيف تضبط ساعة نومك

أجري العديد من التجارب لدراسة دورات النوم واليقظة لدى البشر. وقد أجري العديد من تلك الدراسات الأولى في أعماق كهوف باردة لا ضوء فيها ولا صوت ولا سبيل لمعرفة الوقت. إلا أن معظم أبحاث اليوم ليست صارمة إلى ذلك الحد. حيث تعيش العناصر في شقق معزولة الصوت، لا شبابيك لها، وليس فيها ساعات. وتراقب الحرارة الداخلية ومستويات الهرمون وسواهما من المهام الحيوية وتحلل بالكومبيوتر، وتدرس التغيرات السلوكية والسيكولوجية. كما يصور المتطوعون بكاميرات الفيديو وتراقب موجاتهم الدماغية.

وتظهر نتائج هذه التجارب عادة أن العناصر التي لا سبيل لديها لمعرفة الوقت تفقد ارتباطها بإيقاع الـ 24 ساعة الذي كان

يسيطر على حياتهم ويبدأون «انطلاقاً حراً» في دوائر النوم واليقظة الخاصة بهم.

◆ إيقاع مزعج ربما يسبب لك الأرق

يطلق على إيقاعنا لمدة 24 ساعة: «الإيقاعات اليوماوية». لأن هذه الإيقاعات تقرر نومنا ويقظتنا وعندما تخرج تلك الإيقاعات عن مسارها فإنها قد تصبح عاملاً رئيسياً يسبب الأرق.

راجع أجوبتك عن استبيان ضبط ساعة جسمك. ربما كنت تنام جيداً ولكن ليس في الوقت الذي تريد أو تعتقد أنك يجب أن تنام فيه. فأنت ربما تنام نوماً مريحاً من الساعة 6 صباحاً حتى 2 بعد الظهر. أو ربما من 7 مساءً إلى 2 صباحاً، ولكنك في الحقيقة تريد أن تنام من الساعة 11 مساءً حتى 7 صباحاً. إذا كان هذا هو الأمر فهناك خلل في إيقاعك اليوماوي.

◆ لكل شخص إيقاعه

تتغير أطوال دوائر نومنا ويقظتنا خلال مراحل عمرنا. فالأطفال حديثو الولادة ليس لديهم إيقاع يوماوي إلا أنهم يطورون إيقاعاً خلال بضعة أشهر. ويكون الإيقاع قريباً من 24 ساعة ما بين عمر 6 أشهر و14 سنة. فمعظم الأطفال يستيقظون صباحاً بسهولة ويأوون إلى فراشهم مساءً وفق برنامج منتظم.

خلال سنوات المراهقة تتباطأ ساعة الجسم. فتصبح الساعة

الداخلية أبطاً من ساعة الجدار. وربما يعزف المراهقون عن الذهاب إلى فراشهم عندما تكون ساعة الجدار 11 مساءً. لأن ساعتهم الداخلية لا تتجاوز 8 مساءً. ولهذا السبب أيضاً يصعب عليهم الاستيقاظ أبكر من الوقت الذي تريده أجسامهم. إنه نزاع بيولوجي مستمر.

ولكن، لحسن الحظ، تبدأ الساعة الداخلية بالتسارع ثانية لتقترب من 24 ساعة في أواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينات من العمر. وتبقى كذلك حتى الخمسينات، عندما تبدأ بالتسارع أكثر. وعندها يصبح إيقاع الجسم أقصر من 24 ساعة. ولهذا يأوي المسنون إلى فراشهم في السابعة أو الثامنة مساءً. لأن أجسامهم تشعر أن الوقت منتصف الليل.

وعندما ندخل مرحلة الشيخوخة يصبح إيقاع النوم واليقظة في الجسم مسطحاً تماماً. إذ يصبح اختلاف درجة الحرارة الداخلية الذي يصل إلى درجتين بين الليل والنهار لدى الشباب بحدود 5.0 درجة لدى المسنين. وتتغير الدوائر اليوماوية من أوقات محددة «للنوم الواضح» و«اليقظة الواضحة» إلى أوقات «إغفاء» طوال النهار والليل. فالشخص ينام بالقدر نفسه. لكن النوم ينتشر على مدى 24 ساعة بدل أن ينحصر في 8 ساعات.

الإيقاعات تكون عادة أكثر تعقيداً من ذلك - فهناك ساعتان منفصلتان. إحداها هي الساعة النورولوجية المتوضعة قرب العصب البصري. وهذه مهمة لأنها تتأثر بالضوء. والأخرى تبدو أشبه بتراكم

وتداع لبعض المواد الكيميائية التي تستهلك أثناء النهار ثم تستكمل عندما ننام.

يبدو أن حرارة جسمنا تضبطها الساعة النورولوجية بينما يضبط أوقات نومنا ويحفظتنا ساعة التراكم والتداعي. ولا تجري هاتان الساعتان بالإيقاع نفسه مالم نعتهما مؤشراً قوياً بالتزامن، كأن نتبع عادات منتظمة في النوم واليقظة.

لنقل مثلاً، إن الساعة النورولوجية لأحد الكهول العاديين تجري بمعدل 25 ساعة بينما تجري ساعة التراكم والتداعي وفق برنامج 28 ساعة. لا بد من تزامن هاتين الساعتين من أجل نوم مريح. ومن هنا لا بد لنا من «ضبط» ساعاتنا كل 24 ساعة. والمؤشر الذي يضبط الساعات يسمى «معطي الزمن». وأفضل معطي زمن للشباب هو الاستيقاظ في وقت منتظم. يضبط الشباب ساعاتهم بالاستيقاظ في وقت أبكر مما يريحهم. ويترتب على المسنين البقاء يقظين لفترة أطول مما يريحهم، لأن إيقاعهم اليوماوي أقل من 24 ساعة ولا بد من إطالته.

ولعل أفضل طريقتين لضبط ساعتك هما النور والنشاط. فعندما يريد جسمك النوم وأنت تريد اليقظة، أخرج إلى ضوء النهار، وتجوّل قليلاً. فهذا يساعد في الإيعاز لساعتك بأن هذا أوان اليقظة. كما يمكنك استخدام أنوار قوية خاصة داخل البيت لتحصل على النتيجة نفسها.

◆ كيف تزعج إيقاعك

قد يؤثر نمط حياتنا على ساعاتنا الداخلية. وعلينا أن نعطي معطي زمن قوي لأجسامنا كل صباح أو مساء. وإذا لم نفعل فإن ساعاتنا تفقد دقتها. وإذا نمنا وأفقنا بشكل عشوائي وفق أهوائنا فإننا نفقد إيقاعنا. وهذا يتسبب في نومنا أو يقظتنا لفترات قصيرة فقط تتراوح بين 2/1 ساعة إلى 3 ساعات في أي وقت من الليل أو النهار.

عدم الانتظام هذا قد يبدأ ببضعة ليال من الأرق. فبعد نوم غير مريح، تخطئ إذ تقرر أن تنام حتى فترة متأخرة. وتكرر الخطأ نفسه فيصبح من الصعوبة بمكان أن تعود إلى إيقاعك السابق. والشيء نفسه قد يحدث إذا أخلدت إلى قيلولات أثناء النهار. فتتطور لديك دائرة معيبة تؤدي إلى انتشار النوم واليقظة بشكل متساو تقريباً على مدى 24 ساعة. وتفقد إيقاعك اليوماوي.

◆ إذا كنت مصاباً بالأرق فانت بحاجة إلى إيقاع منتظم

قد يكون للحفاظ على إيقاع منتظم فعل السحر بالنسبة لنومك. وكلما ازداد نومك سوءاً ازدادت حاجتك إلى الانتظام، حتى ولو كان ذلك صعباً. إذا أمضيت ليلة أرق، عليك أن تجبر نفسك على النهوض والبقاء مستيقظاً مهما كلف الأمر. حاول أن تبقى نشاطك طبعياً ذلك اليوم. إذا أصبت بالأرق عليك أن تحاول جاهداً أن تستيقظ في وقتك المعتاد الذي تستيقظ فيه كل يوم. قد تستخدم أيضاً العلاج الضوئي الذي سنتحدث عنه بعد قليل. في

معظم الأحيان يمكنك أن ترسخ إيقاعاً منتظماً من جديد، بنفسك، إذا ثابرت عليه بضعة أسابيع.

◆ المنطقة المحرمة

في معرض دراسة الإيقاع اليوماوي البشري على مدى 24 ساعة اكتشف الباحثون أن هناك أوقاتاً يتعاضد فيها احتمال النوم لدى الأشخاص وأوقاتاً أخرى يصبح النوم فيها احتمالاً ضعيفاً.

وقد اكتشف الباحثون وجود «منطقة محرمة» تقع على بعد يتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات من وقت نومك المعتاد يصبح النوم فيها بالغ الصعوبة.

ومن الأهمية بمكان ألا تحاول النوم ضمن منطقتك المحرمة. لأن ذلك كفيل بأن يؤدي إلى مزيد من الإحباط. فإذا كنت لا تستطيع النوم قبل الساعة 3 صباحاً لا تحاول أن تذهب إلى فراشك بين الساعة 11 قبل منتصف الليل والساعة الواحدة صباحاً. اذهب إلى فراشك الساعة 2. ومتى تمكنت من ذلك انتقل إلى الساعة الواحدة. قم بالتغيير بالتدريج، ولا تنس منطقتك المحرمة كي تتفادى الإحباط المتفاقم.

◆ أرق ليلة الأحد

يأتي «أرق ليلة الأحد» من تغيير البرنامج في عطلة نهاية الأسبوع. فأنت تسهر حتى ساعة متأخرة يوم الجمعة ويوم السبت، وتنام حتى فترة متأخرة يومي السبت والأحد. مما يؤخر ساعة

جسمك بقدر 2 - 4 ساعات لدرجة أنك لا تستطيع أن تنام في وقتك المعتاد ليلة الأحد. ففي منتصف الليل يظن جسمك أن الساعة هي الثامنة مساءً.

حاول أن تستيقظ أيام عطلة نهاية الأسبوع في وقت قريب من وقتك المعتاد قدر الإمكان، حتى لو كنت قد سهرت في الليلة السابقة. قد يكون هذا صعباً لكنه يخفف من أرقك ليل الأحد.

هذا لا يعني أن على الجميع الذهاب إلى النوم في الوقت نفسه يومي الجمعة والسبت كي لا يتأخروا في الاستيقاظ في عطلة نهاية الأسبوع. فكثير من الناس يختارون السهر ولا يعانون من مشكلة الأرق ليلة الأحد. فإذا كنت تعاني من هذه المشكلة فإن الحل هو في الاستيقاظ في الأوقات المعتادة.

◆ الأشخاص الذين يسهرون

كثيراً ما يعاني النوم الليلي من ما يسمى «عرض تأخر مرحلة النوم». والأشخاص المصابون بهذا العرض لديهم ساعات بطيئة. فهم لا يشعرون بالنعاس قبل الساعة الثالثة أو الرابعة صباحاً. لأن أجسامهم تعتقد أن الوقت ما زال في العاشرة أو الحادية عشرة قبل منتصف الليل.

وربما تكون ساعاتهم مقصرة قليلاً أو كثيراً. إذا كنت بوماً ليلياً فإن الاستيقاظ في أوقات مبكرة ومنتظمة صباحاً أمر مهم. وإذا استمررت في النوم حتى فترة متأخرة للتعويض عن سهرك فإنك توقع نفسك في متاعب خطيرة تتعلق بنومك.

◆ المعالجة الضوئية: ضبط ساعة الجسم السريعة أو البطيئة

في دراسة حول أشخاص عميان كان لدى 9 من 10 منهم عرض فترة نوم متأخرة أو مبكرة. إضافة إلى دليل كبير على خلل في ساعة الجسم بين الأشخاص الذين يمضون معظم أوقاتهم في الداخل، خاصة إذا كانوا في غرف بلا نوافذ.

النور مؤشر مهم بالوقت. فإذا قالت ساعة العقل الداخلية إن الوقت ليل، يمكن بالضوء الساطع تغيير تلك الإفادة والاعتقاد بأن الوقت نهار، ويضبط الجسم ساعته وفقاً لذلك. وتأثير الأنوار الساطعة على ساعة العقل الداخلية كان واحداً من أهم مجالات دراسة الأرق في السنوات القليلة الماضية.

وللضوء الساطع في الخارج الأثر الأكبر. فالضوء لا بد أن يكون ساطعاً بشكل كاف بحيث لا يستعمل الفلاش عند التقاط صورة بآلة تصوير عادية. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من تأخر أو تبكير في فترة النوم قم بتجربة على مدى 3 أسابيع في الوقت الذي تكون نائماً عادة ولا ترغب في النوم. غادر البيت لمدة ساعة. افعل ما تشاء في الخارج، ولكن لا تضع نظارة شمسية على عينيك ولا تجلس تحت شجرة وارفة الظلال.

فإذا كنت لا تستطيع النوم، مثلاً، قبل الساعة 3 صباحاً ثم تنام حتى الساعة 11 قبل الظهر، أجبر نفسك على الاستيقاظ في التاسعة صباحاً أو أمض ساعة في الخارج. بعد ثلاثة أيام تجد أن

النوم في وقت أبكر والاستيقاظ باكراً أصبح أسهل. ثم يمكنك أن تستيقظ الساعة 8 صباحاً وتخرج من البيت لمدة ساعة. واستمر على ذلك إلى أن تستيقظ في الوقت المرغوب.

مثال آخر عن امرأة عجوز تنام في وقت مبكر جداً في الثامنة مساءً. عليها أن تخرج في أواخر النهار لمدة ساعة لتجبر نفسها على البقاء يقظة حتى وقت متأخر، وبالتالي تستطيع النوم لفترة أطول في الصباح.

العلاج بالضوء الساطع يغير عقارب ساعتك، لكنه لا يبطئها أو يزيدها سرعة. لذلك عليك أن تعود نفسك على التعرض لذلك الضوء الساطع في الخارج بشكل يومي تقريباً. إذا لم يأت ذلك أكله خلال أسبوع أو أسبوعين، عليك بمحاولة طريقة أخرى من طرق برنامجنا.

شتاء بعض المناطق الجغرافية لا يوجد بكمية من ضوء الشمس تكفي لتشغيل ساعة الجسم بشكل دقيق. وهذا يسبب «هراء» الشتاء (أو الخلل الموسمي المؤثر). وهنا يمكن التعرض لضوء صناعي ساطع، يأتي على شكل صناديق يتراوح سعرها بين 250 - 500 دولار وهي متوفرة لدى كثير من المعامل.

تحتاج العين إلى التعرض لضوء ساطع بقوة 10,000 لوكس لمدة 30 دقيقة لتنظيم الإيقاع (إذا كانت عينك تتأثر بالضوء الساطع

استشر طبيبك قبل أن تستعمل علبة الضوء) الاعتماد على علبة الضوء يعني أن عينك يجب أن تكون على بعد يتراوح بين 11 إلى 26 بوصة عن الضوء. استعمل علبة الضوء لفترة تتراوح بين 30 إلى 45 دقيقة كل مرة ولست مضطراً إلى التحديق بها. وإنما سلط ضوءها عليك وأنت تأكل أو وأنت تستعد للخروج أو تقرأ أو تشاهد التلفزيون. العرض الجانبي الرئيسي للتعرض الزائد للضوء هو التهيج الزائد والنشاط الزائد لدرجة الهوس. إذا شعرت أنك أصبحت مهووساً، خفض فترة التعرض للضوء، أو أبعد العلبة عنك قليلاً.

إذا لم تلاحظ أي فرق خلال ثلاثة أيام مدد فترة تعرضك للضوء حتى 60 دقيقة. فإذا أفلح العلاج بالضوء بإمكانك أن تجعله جزءاً من برنامجك اليومي. ولا تستعمل المعالجة بالضوء إذا كنت تتناول أدوية تتحسس للضوء أو إذا كان طبيبك قد أوصاك بعدم التعرض للشمس.

قد تكون المعالجة الضوئية مفيدة جداً في حالة الأرق. فإذا كنت تجد صعوبة في الاستغراق في النوم حاول أن تمضي ساعة في الصباح الباكر خارج البيت. وإذا كنت تستيقظ باكراً جداً حاول التعرض للشمس أثناء النهار. جرّب هذه الطريقة لمدة أسبوعين. وجرّب الإنارة داخل المنزل. إذا كنت تعاني من صعوبة النوم خفض الإنارة الداخلية عندما يقترب وقت النوم ودع النور الساطع يدخل غرفتك في الصباح.

يدافع معظم خبراء النوم عن «وكز» دائرة النوم. فإذا كنت تنام من الرابعة صباحاً حتى منتصف النهار، مثلاً، فأنت بحاجة إلى دائرة نوم/ يقظة نمطية، ونوصيك بالتعرض للضوء الساطع ظهراً لمدة بضعة أيام. ثم تغيير الوقت إلى الساعة 11 ثم الساعة 10 وهكذا. فالأمر رهن التجربة.

أهم ما ورد في هذا الفصل هو أنك لست ملتصقاً بإيقاع نوم ويقظة لا يمكن تبديله، بإيقاعك قابل للتغيير.