

..... 3

ثلاث خطوات على كل من يعاني من قلة النوم اتخاذها

هناك ثلاث خطوات، يمكنك القيام بها حالياً، كفيلة بتقديم بعض المساعدة في الصعوبة التي تلاحقها في النوم وهي:

1. قلّل كمية الكافئين.

2. ابتعد عن الكحول.

3. امتنع عن التدخين.

مهما تكن مسببات أرقك فإن هذه التغييرات ستساعد في حياة أكثر صحة ونوم أفضل. نحن نعرف ان بعض الناس يعانون من مشكلة في تخفيف الكافئين والكحول والنيكوتين في الوقت نفسه.

كما يستحيل تحسين نومك دون حذف هذه الأشياء بشكل كامل. ولكن عليك أن تعلم كيف وإلى أي حد تؤثر هذه المواد

فيك وكيف تتعامل معها. اختبر تأثيرها باستخدام مؤقت نومك وجداولك.

◆ خفف مقدار الكافئين

ثبت أن نسبة الأيض لدى الأرق أعلى بمعدل 9 بالمائة منها لدى الشخص العادي. والكافئين يزيد نسبة الأيض، لذلك قد يكون له تأثير مضاعف. كما تزداد الحساسية للكافئين مع التقدم في العمر. فالكمية التي لم تكن تزعجك في عمر 30 سنة تستطيع أن تبقيك يقظاً في عمر 50 سنة. والكافئين قد يسبب الإدمان والارتعاش، والتوتر والعصبية، وتسرع ضربات القلب وعدم انتظامها، وانخفاض ضغط الدم، والغثيان، والدوخة، وآلم المعدة، والإسهال، والتبول المتكرر، إضافة طبعاً إلى النوم الخفيف.

إذا كنت تشرب فنجانين قهوة يومياً أو مشروبات غازية تحوي الكافئين، فلا تتوقف فجأة. وإنما أنقص مقدار الكافئين الذي تتناوله بالتدريج على مدى عدة أسابيع. قد تعاني بعض الصعوبة في البداية. وربما تصاب بالصداع لمدة يوم أو يومين بسبب سحب الكافئين من جسمك. لكن الصداع لن يدوم طويلاً.

عندما يمر أسبوع على وقف تناولك الكافئين، راقب أي تحسن في نومك. وإذا شعرت أنك بحاجة إلى الكافئين في حياتك (والحقيقة أنك لست كذلك)، أضف كمية قليلة وراقب تأثيره على نومك من جديد. أجر تجاربك على الكافئين، ولكن دع النوم دائماً في موقع الأولوية.

◆ ابتعد عن الكحول

بعض الناس يلجأون إلى الكحول أملاً في أن يساعدهم على النوم. وهذا تفكير أبناء المدرسة القديمة، وهو خاطئ. فالأبحاث تشير إلى أن الكحول يؤدي إلى نوم غير مريح ومتقطع لا يمكن معاودته مثل النوم العميق العادي، كما أن الكحول يجعلك تستيقظ على كوابيس مزعجة.

نوصيك بالابتعاد عن الكحول والامتناع عنه كلياً. اختبر ذلك بنفسك. استغن عن الكحول واستخدم جدول اختبار الفرضية (بعض الأشخاص لديهم حساسية فائقة للكحول - وعليهم الامتناع عنه كلياً).

فالكحول يسبب الإدمان. مما يجعل نوم الأفراد المدمنين قلقاً جداً، تقاطعه اليقظة مئات المرات. ربما تبدو موجات دماغ أولئك الأشخاص مثل موجات دماغ شخص مسن. كما قد يفاقم الكحول نوبات انقطاع النفس ويؤدي إلى الشخير القوي.

إذا كنت معتاداً على الكحول وقررت التوقف عنه تذكر أن الشفاء من تناول الكحول لفترة طويلة ربما يرتبط بقلة النوم لمدة غير قصيرة. امنح نفسك الوقت والتصميم الجاد، فأنت قادر على ذلك.

◆ أخطار الجمع بين الكحول والحبوب المنومة:

لا تنس أن هذا المزيج يؤدي إلى آثار جانبية خطيرة جداً، لأن كلاهما يفاقم عمل الآخر. إذا كنت مصاباً بالأرق وتشرب الكحول، توقف عنه حالاً. ابحث عن علاج يشفيك من إدمان الكحول. سيكون تركه صعباً، لكنه مجزٍ في جميع مجالات حياتك.

◆ أقلع عن التدخين

النيكوتين مادة منبهة مثلها مثل الكافئين. والحقيقة هي أن الأرق شكوى أساسية بين المدخنين. فالنيكوتين يرفع ضغط دمك، ويسرع دقات قلبك، وينبه حركة أمواج الدماغ. يستيقظ المدخن خلال الليل مرات عديدة بسبب الانقطاع. فإذا توقفت عن التدخين فإن نومك قد يصبح أطول، وكذلك عمرك.

عندما تقرر التوقف عن التدخين استعمل بدائل غذائية غنية بفيتامين (B) و(C) والكلس والمغنيزيوم، لأنها تساعد في تخفيف التوتر. وهناك كثير من البرامج والمنتجات المتوفرة للمساعدة على وقف التدخين. اسع إلى المساعدة المختصة إذا احتجت إليها، فإنها ستؤتي أكلها، ويصبح نومك أفضل.

قد يزداد نومك سوءاً خلال الليالي القليلة الأولى من الانقطاع عن النيكوتين! لا تقلق. فهذا بسبب الانقطاع، وخلال شهر ستشهد تحسناً ملموساً في نومك.