

أهمية النوم السليم: كيف تبدأ روتيناً ليلياً لنوم أفضل

×

أهمية النوم السليم: كيف تبدأ روتيناً ليلياً لنوم أفضل

عندما نفكر في روتين النهار فإننا غالباً ما نركّز على الطقوس الصباحية التي تساعدنا على بدء يومنا بهمة ونشاط، لكن روتين الليل المنظم لا يقلُّ أهمية لصحتنا العامة. فمن شأن النوم السليم، الذي ينطوي على تبني عادات تعزّز جودة النوم، أن يُحدث فرقاً ملموساً في صحتنا النفسية والجسدية. ويسهم روتين الليل المدروس في تهدئة عقل الإنسان وجسمه بعد يوم حافل بالمشاغل، وهو ما يهيئه لنوم مريح وبداية منتعشة في اليوم التالي.

ويمكن أن يشمل روتين الليل الفعّال كتابة اليوميات للتأمل في أحداث اليوم، أو تحديد أهداف للغد، أو إعداد قائمة بالمهام القادمة. فمثل هذه الممارسات تساعد على تصفية ذهنك وتقلّل من احتمالية الأفكار المجهدة الذي قد تمنعك من النوم. كما أن تقليل وقت التعرض للشاشات قبل النوم أمر بالغ الأهمية، فالضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة يمكن أن يؤثر في دورة النوم-اليقظة الطبيعية. لذلك، يُفضّل تجنّب استخدام الأجهزة لمدة ساعة على الأقلّ قبل موعد النوم أو ارتداء نظارات مخصصة لحجب الضوء الأزرق وعدم تأثيره في إيقاع نوم الجسم. ويمكن لطرق استرخاء بسيطة أن تجعل روتين الليل أكثر فعالية. فعلى سبيل المثال، يمكن اتباع روتين للعناية بالبشرة، أو ممارسة تمارين تمدّد خفيفة، أو القيام بجلسة تأمل موجهة، فمثل هذه الأنشطة ترسل إشارات لجسم الإنسان أنه حان وقت الاسترخاء. وتعزّز مثل هذه الممارسات الصغيرة والمهدئة الاسترخاء، بدياً ونفسياً، وهو ما يسهّل الخلود إلى النوم. وبالنسبة لمن يعانون من القلق في أثناء النوم، يمكن الاستعانة بمؤثرات حسّية مهدئة، مثل شرب شاي البابونج أو استخدام زيوت اللافندر العطرية لخلق بيئة تساعد على النوم العميق. ويعدُّ روتين الليل الثابت وعادات النوم الصحية والمواظبة عليها أمراً أساسياً لتحسين جودة النوم ورفاه الإنسان في مجمله. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت للمواظبة على هذه العادات، لكن عندما تصبح جزءاً من حياتنا اليومية سيكون تأثيرها ملموساً. وعلى الأرجح لن تلاحظ تحسّناً في جودة نومك فحسب، بل ستشعر أيضاً بمزيد من النشاط والتركيز طوال النهار، وهو ما يدعم صحتك وأداءك لمهامك الوظيفية.