

## كيف يؤثر الصيف سلباً على نومنا؟



أنّ الحصول على نوم كافي وصحّي، هو إحدى أهم وصفات الجمال التي يعترف بها الجميع، وكذلك هي عامل أساسي في المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية في نفس الوقت، ويُعدّ تقلّب المواسم والتقلّبات الجوية عاملاً مؤثراً على حصولنا على نوم صحّي، فاللشياء ظروفه التي تؤثر على ذلك والتي يجب أن نتأقلم معها من أجل تخطيها، كما أنّ للصيف ظروفه أيضاً والتي تؤثر على النوم بطرق مختلفة علينا السيطرة عليها، ومن هذه الطرق ما يلي:

### - درجة الحرارة العالية

أنّ المحافظة على درجة حرارة معتدلة خلال النوم هي من أهم شروط النوم الصحّي، فدرجة الحرارة المثالية للنوم هي 20-22 درجة مئوية، وبما أنّ الصيف يتميّز بارتفاع درجات الحرارة فعلىنا اتّخاذ بعض الإجراءات البسيطة التي قد تحميّننا من تأثير درجة الحرارة التي قد تُقلق نومنا، ومن هذه التدابير، الاستحمام قبل النوم مباشرة، للحفاظ على أجسامنا باردة خلال النوم، وتخفيف الأغطية، وكذلك المحافظة على درجة حرارة الغرفة منخفضة من خلال إسدال الستائر التي تمنع دخول الشمس إليها خلال النهار، ونظام تكييف مُبرّد على درجة الحرارة المُثلى إن أمكن.

### - الضوء الساطع

يتميّز الصيف بأشعة الشمس، والتي تجعل الضوء الساطع في كلّ مكان خلال النهار، وبما أنّ ساعات

النهار طويلة خلال الصيف، فهذا يعني أننا نتعرض لكميات كبيرة من الضوء تجعل النوم خلال الليل أصعب، ويعود السبب في ذلك إلى الخلل الذي يحدثه الضوء في ساعتنا البيولوجية التي تتحكم باليقظة والنوم، لذلك علينا النوم في غرفة معتمة قدر الإمكان، وكذلك تجنّب الضوء الساطع وأشعة الشمس في آخر ساعات النهار، من أجل مساعدة الجسم في الخلود للنوم ليلاً.

#### - الصجيج

في الصيف، يكثر الإزعاج المحيط بنا، وخصوصاً في ساعات الليل، فالكثير من الناس يحبّون التنقل خلال الليل أثناء الصيف، والخروج للتنزه والزيارات، وكذلك السهر في الأماكن المكشوفة في البيت مثل الحدائق أو البلكونات، ممّا يعني وصول كم كبير من الصجيج إلى غرفة النوم الخاصة بك، سواء أصوات الناس أو السيّارات، لذلك تجد نفسك أحياناً غير قادر على النوم حتى ساعات متأخرة، أو تستيقظ عدداً من المرّات بسبب سماع أصوات عالية ممّا يجعل نومك قليلاً أو متقطعاً، لذلك عليك الحصول على سدادات أذن مناسبة من أجل أن تنعم بالهدوء والنوم المستقر.

#### - الإجازات والمناسبات

تكثر في الصيف إقامة الحفلات والمناسبات الاجتماعية، والتي تشارك في الكثير منها، فتسهر لساعات أطول من المعتاد، ممّا يحدث خللاً في تنظيم الساعة البيولوجية لديك، وحصول بعض الاضطرابات في نومك، وكذلك يعتمد الكثير منّا لأخذ الإجازات في فترة الصيف، والذهاب في رحلات طويلة، أو السفر، وهذا ما يعني السهر خلال الليل، والنوم في أوقات الصباح، أو الحصول على قدر أقل من ساعات النوم، وهنا النصيحة الوحيدة التي يمكن أن نقدمها، أن تعود لتنظيم نومك بعد الإجازة، وخلال الأيّام التي لا يكون فيها مناسبات اجتماعية، ولكن الأهم، أن تحافظ على تنظيم وقت نوم الأطفال، فهم أكثر حاجة من البالغين في المحافظة على أوقات النوم الخاصة بهم، ولا تدعهم يتأثّرون بتغير مواعيد نومك.

#### - التحسس (الحساسية الموسمية)

خلال وقت الصيف والربيع، تكثر أمراض الحساسية الموسمية، والتي قد تكون عائقاً كبيراً في وجه الكثير من الناس الذين يعانون منها، وهنا ننصح، بإغلاق جميع المداخل التي يمكن أن يدخل منها الهواء الخارجي مباشرة إلى غرفة النوم، مثل النوافذ، وذلك للتخلّص من مسببات التحسس، كما أنّ الاستحمام قبل النوم، يخلّصنا أيضاً من ما قد علق بشعرنا وأجسامنا من مثيرات التحسس، وكذلك تناول بعض الأعشاب أو الزيوت أو العقاقير الموصوفة لتهدئة التحسس قبل النوم.