نظم برنامجك اليومي لتحظى بنوم هادئ

◄عاداتك اليومية تؤثر في نوعية نومك، يمكنك إتّباع النصائح البسيطة التالية لتتمتع بليالٍ من النوم المريح:

1- استيقظ صباحاً في الموعد نفسه: الإيقاع البيولوجي للجسم، الذي ينظم النوم، يعمل بشكل أفضل عندما تستيقظ في الموعد نفسه يومياً. وإذا كنت من الأشخاص الذين يوقفون رنين المنبه لينامو وقتاً أطول، ضع المنبه في مكان بعيد من متناول يدك، بحيث تضطر إلى مغادرة السرير لإسكات رنينه. فقد أظهرت دراسة حديثة أنّ القيام من السرير ينشّط خلايا دماغية تمنعك من العودة إلى النوم من جديد.

2- عرّض نفسك لأشعة الشمس: اخرج في نزهة على القدمين صباحاً، مُعرّضاً نفسك لأشعة الشمس، فمن شأن ذلك إبلاغ دماغك بالتوقف عن إفراز الميلاتونين، الهرمون الذي يساعد على النوم. والأفضل ألا تضع نظاراتك الشمسية في هذه النزهة الصباحية. إذ يجب أن تدخل أشعة الشمس إلى شبكية العين، لإطلاق الإشارة إلى الدماغ.

3- ارتبط بمواعيد غداء: أظهرت دراسة أجريت في جامعة ديوك الأميركية، أنّ الأشخاص الاجتماعيين ينامون بشكل أفضل من غيرهم. ويقول المشرفون على الدراسة، إنّ الارتباط بمواعيد غداء، أو لقاءات أخرى مع الأصدقاء أو الزملاء في العمل، يزيد من إمكانية الالتزام بجدول أعمال، وإنّ إيقاع الجسم البيولوجي يعمل بشكل أفضل عندما نتبع روتيناً منشطاً يومياً.

4- لا تتناول القهوة بعد الظهر: لا تشرب القهوة عصراً، حتى لو كانت خالية من الكافيين. فقد أظهر البحاثة في جامعة فلوريدا، أنّ معظم أنواع القهوة منزوعة الكافيين تظل تحتوي على كميات صغيرة منه، يمكن أن تصبح مؤثرة إذا تناولت عدة فناجين منها بعد الغداء. وتنصح اختصاصية التغذية سينثياساس، بالاستعاضة عن القهوة بالفواكه. فالفيتامينات، والألياف، والكربوهيدرات الموجودة فيها، توفر لك ما يكفي من الطاقة لإنجاز أعمالك بعد الظهر.

5- مارس الرياضة حوالي الساعة السادسة: لا تتأخر في ممارسة رياضتك اليومية، فهي ترفع حرارة جسمك، ما يزيد من صعوبة خلودك إلى النوم. امنح نفسك ثلاث أو أربع ساعات بين انتهائك من الرياضة وموعد نومك، فهذا الوقت ضروري كي تنخفض حرارة الجسم. ►