

## أهمية النوم خلال فترة انتشار الوباء



إن النوم عملية بيولوجية بالغة الأهمية، وهي مفيدة في جميع الأحوال. ولكن عند مواجهة وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يصبح النوم أكثر أهمية بسبب فوائده واسعة النطاق. ويعتبر النوم أمر بالغ الأهمية للصحة البدنية والأداء الفعال للجهاز المناعي. كما أنه من أحد المحفزات الرئيسية للصحة العاطفية والعقلية، حيث يساعد في تخفيف التوتر، والاكتئاب والقلق.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين نومك:

### تحديد جدول زمني وروتين يومي للنوم

إن إنشاء روتين يومي للنوم قد ييسر الشعور بالحياة الطبيعية حتى في الأوقات غير العادية. من الأسهل على عقلك وجسمك أن يتكيف على جدول نوم ثابت، ولهذا السبب يوصي خبراء الصحة منذ فترة طويلة بتجنب الاختلافات الكبيرة في أوقات نومك اليومية. يجب أن تتضمن الجوانب الخاصة بالنوم في جدولك اليومي ما يلي:

- وقت الاستيقاظ: عليك ضبط المنبه، وتجنب استخدام زر الغفوة، وتحديد وقت معين لبدء كل يوم.
- وقت الراحة: يُعد ذلك وقتاً مهماً للاسترخاء والاستعداد للنوم. يمكن أن يتضمن أشياء، مثل القراءة الخفيفة، والتمدد والتأمل إلى جانب استعدادات النوم، مثل ارتداء ملابس النوم وتنظيف أسنانك بالفرشاة.
- وقت النوم: حدد وقتاً ثابتاً لإطفاء الأضواء وحاول النوم.

يمكن أيضاً أن يكون من المفيد تضمين إجراءات ثابتة لتوفير إشارات الوقت على مدار اليوم، بما في ذلك:

- الاستحمام وارتداء الملابس حتى لو لم تكن ستغادر المنزل.
- تناول الوجبات في نفس الوقت كل يوم.
- وضع فترات زمنية محددة للعمل والتمارين.

### تخصيص السرير لغرض النوم فقط

يؤكد خبراء النوم على أهمية إنشاء علاقة في ذهنك بين سريرك ونومك. ولهذا السبب، يوصي هؤلاء الخبراء بعدم استخدام سريرك إلا للنوم وممارسة الجنس. لذا، على سبيل المثال، تجنب العمل من جهاز كمبيوتر محمول في السرير أو مشاهدة فيلم أو مسلسل.

في أي ليلة بعينها، إذا كنت تواجه مشكلة في النوم، فلا تقض أكثر من 20 دقيقة في التقلب. بدلاً من ذلك، أخرج من السرير وقم بعمل شيء يساعد على الاسترخاء في إضاءة خافتة للغاية، ثم ارجع إلى السرير لمحاولة النوم.

فضلاً عن ذلك، يمكنك تغيير الملاءات بشكل متكرر، وتنظيم الوسائد، وترتيب سريرك، الأمر الذي يخلق بيئة مريحة وجذابة للغفوة.

## التعرض للضوء

إن التعرض للضوء يلعب دورًا حاسمًا في مساعدة أجسامنا على تنظيم النوم بطريقة صحية. في أثناء التعامل مع اضطرابات الحياة اليومية، قد تحتاج إلى اتخاذ خطوات، لذلك يكون للإشارات الخفيفة تأثيرًا إيجابيًا في دورة النوم والاستيقاظ الداخلية، والمعروفة أيضًا باسم إيقاع الساعة البيولوجية.

- إذا كنت تستطيع، فإنه يمكنك قضاء بعض الوقت في الخارج والتعرض لضوء الشمس الطبيعي. وحتى إذا لم تكن الشمس ساطعة، فإن الضوء الطبيعي لا يزال يؤثر بشكل إيجابي في إيقاع الساعة البيولوجية.
- بقدر الإمكان، افتح النوافذ والستائر للسماح بدخول الضوء إلى منزلك خلال النهار.
- الانتباه إلى الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات. تشع الأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، ضوء أزرق يمكنه أن يتعارض مع العمليات الطبيعية التي تعزز النوم في الجسم. يمكنك أيضًا استخدام إعدادات الجهاز أو التطبيقات الخاصة لتقليل الضوء الأزرق أو فلتريته.

## الحذر عند أخذ قيلولة

في حين أن أخذ قيلولة قصيرة في وقت مبكر بعد الظهر يمكن أن تكون مفيدة لبعض الناس، من الأفضل تجنب أخذ قيلولة طويلة أو قيلولة في وقت متأخر من اليوم لأنها يمكن أن تعيق النوم ليلاً.

## الحفاظ على النشاط

يتمتع النشاط اليومي المنتظم بالعديد من الفوائد المهمة، بما في ذلك النوم. على سبيل المثال، يمكنك الذهاب في نزهة أو تفقد الموارد المتوفرة عبر الإنترنت لجميع أنواع ومستويات التمارين الرياضية، مثل صفوف البث المباشر من صالات الألعاب الرياضية واليوغا والرقص.

## تقديم الإحسان وتعزيز الروابط

قد لا يبدو الأمر بالغ الأهمية لنومك، ولكن تقديم الإحسان وتعزيز الروابط من الممكن أن يقللان من التوتر، والتأثيرات الضارة في المزاج والنوم. ابحث عن بعض القصص الإيجابية واستخدم التكنولوجيا للبقاء على تواصل مع الأحباء للحفاظ على التواصل الاجتماعي.

## استخدام أساليب الاسترخاء

قد يكون العثور على طرق للاسترخاء أداة فعالة لتحسين نومك. يُعد التنفس العميق، وتمديد الجسم، واليوغا، والتأمل الذهني، والموسيقى المُهدئة والقراءة من بعض الأساليب قليلة للاسترخاء.

هناك إستراتيجية أخرى للاسترخاء تتلخص في تجنب الوقوع في غمر المعلومات. على سبيل المثال:

- ضع إشارة مرجعية على موقع أو موقعين إخباريين موثوق بهما، وزورهما فقط خلال فترة زمنية محددة مسبقًا كل يوم.
- قِلِّ الوقت المستغرق في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي.
- حدِّد مواعيد زيارات افتراضية مع الأصدقاء والعائلة، ووافق مسبقًا على التركيز على مواضيع غير فيروس كورونا المستجد.

## الانتباه إلى ما تأكله وتشربه

إن الحفاظ على نظام غذائي صحي من شأنه أن يعزز من النوم الجيد. وبشكل خاص، كن حذرًا عند تناول الكحول والكافيين، خاصةً في وقت لاحق من اليوم، حيث يمكن أن يعرقل كلاهما كمية النوم وجودته.

## الحصول على معلومات من المصادر الموثوق بها

من المهم أن يكون لديك مصادر للحصول على معلومات موثوق بها وقائمة على الأدلة. وهناك مصدران من هذا القبيل هما مركز الولايات المتحدة لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO). تقدم مواقعهما على الويب معلومات أساسية ومُحدثة عن فيروس كورونا المستجد.

## التواصل مع طبيب، إذا لزم الأمر

إذا كنت تعاني مشاكل صحية خطيرة أو تزداد سوءًا، فاستشر الطبيب.

المصدر:

SleepFoundation.org

يُنغى الأستخدام هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يخل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقبورها.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© 2020 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF998385 204128-072020 OHC OHC