النوم علاجاً



كلّ يوم نسمع بشكل أو بآخر هذه الجملة "ما نمْت كفاية". ويبقى السؤال: ما هي الكفاية من النوم والتي تجعل إنسان مرتاحاً مشبعاً؟ حقيقةً، لابدّ من صراحة القول إنّه لا يوجد عدد مُحدد من الساعات ننامها ونقول بعدها: "هذا الإنسان أخذ كفايته". فمع عامل الفروق الفردية التي خلقها ا فينا، هناك فروق بسبب عوامل أخرى عديدة منها: الطبيعة التي تَربّينا عليها. فهناك عائلات تفرض على أطفالها نوماً طويلاً، وهناك عائلات تُربّي أولادها على النوم القليل. كذلك، هناك الظروف. فبعض الأفراد لديهم ظرف عمل، أو ظروف حياة تجعل النوم قليلاً عندهم. وهكذا. إنّما، وبعد فترة، يصبح هناك عندنا كبشر برمجة دماغية بعدد الساعات التي تحتاج إليها أجسادنا حتى نشعر بصحة وعافية. وبناءً على ذلك، نخلُص إلى أنّ هناك من يشبع بأربع ساعات، وهناك مَن يحتاج إلى 12 ساعة نوم. وهناك الفئة الكبرى في الوسط، والتي تكتفي بنوم 8 ساعات، وكلّهم طبيعيون.

- إذن، مَن هو غير الطبيعي؟ في رأيي، فقط حين يكون نومك أقل ممّا يجب أو أكثر مما يجب، فإنّ هذا يؤثر في مصالحك المهنية والاجتماعية. وبالتالي، تكون أمام مشكلة سببها نومك.

- إنّ النوم حاجة للعديد من الأسباب. فهو حاجة لأن يرتاح البَدَن من القيام المتعب في مهامه اليومية، ومن كلّ تلك الأنشطة التي تستهلك الخلايا. يتفرغ الجسد ونحن نائمون لبناء الخلايا التالفة ومساعدة الجسم ليؤدي دوره لليوم الثاني، وهكذا هو روتين استهلاك الخلايا نهاراً وبنائها ليلاً.

- الحاجة الثانية، إنّ عقل الإنسان يكون طوال اليوم مشغولاً بالتفكير لحل الكثير من مشاكل الحياة. كذلك نفس الإنسان تكون مشغولة يومياً بمعارك إنسانية عديدة، مثل: الحب، الكراهية، المنافسة، التفاعل وغيرها. كلّ ذلك، يستهلك كمّاً عالياً من العواطف. والنوم يوقف ذلك. وإن كان

العقل والنفس يبدآن مع النوم رحلة الأحلام لما طفح به خيال الإنسان خلال اليوم.

- إنّ النوم حاجة. وحاجة مُتعدّدة الأسباب. ويمكن إشباعها بمقدار جيّد وبطُرق عديدة حتى يَسلَم الجسد والعقل والنفس. وهي أن تُعوّد نفسك على النوم بحسب نشاط غدّة الأدرينالين عندك، والتي يقلّ إنتاجها قُرابة الساعتين 11 و12 ليلاً. وبذلك، فإنّ الأمر عبارة عن تجاوب مع عدم النشاط داخلك. ضع عندك ساعات مُحدّدة للنوم، مثل 7 ساعات. فإذا أردت تطويل المدّة ووجدت أنّه من الصعب القيام والاستيقاظ، فضع منبّهاً، أو اجعل شخصاً ما يُساعدك على الاستيقاظ. وإذا أردت النوم أكثر وتفتّحت عيناك، فابْقَ في فراشك المدة المطلوبة ذاتها. فإن صحا الرأس، اجعل الجسد مسترخياً في مكانه. البعض يشكو من أنّه يشعر بحيوية زائدة. في هذه الحالة، لماذا لا تقوم بممارسة رياضة ما، فهي تُتعبك حتى تنام، كما أنّها حركة صحية تساعد بدَنك على بناء خلاياه بشكل أفضل. البعض ينام ولكن يكون نومه متقطّعاً. ومن الممكن مساعدة نفسك بالتقليل من تناول الكافيين ساعات قبل النوم، وكذلك التقليلة من شرب السوائل حتى لا تدفعك مثانتك إلى القيام من النوم.

- التأمّل إحدى طُرق علاج عدم النوم. إنّ التأمل يقوم بمسائل عديدة، ومنها تقليل نسبة الكورتيزون والأيبانفروين (Epinephrine) في الدم، ما يجعل كيميائية الدم في حالة توازن طبيعي، دافعة الجسم إلى الاسترخاء والاستسلام للنوم.

- إنّ طُرق الاسترخاء عديدة. ومن طُرقي للذين يعانون الأرق، أخذ حمّام فيه رغوة ودلع ويكون دافئاً قليلاً، بغضّ النظر عن المناخ، ثمّ الجلوس لمدة 20 دقيقة في مكان مُظلم إلّا من ضوء شمعة. يَبقون ينظرون إليها في جو صامت أو موسيقى هادئة. وهذه الطريقة تُسهم حتى في استرخاء العضلات وأعصاب العين، وتوقف النشاط اليومي للدماغ، وبعدها يتم النوم مباشرة.

الكاتبة: د. فوزية الدريع