مفاتيح السعادة كثيرة.. أهمّها النوم



لقد أصبحت الحياة اليومية مليئة بالمسؤوليات والأحداث التي جعلت الجميع منشغل في تحقيق متطلّباته، وفي ظل سرعة إيقاع الحياة اليومية والانشغال بالعمل المتواصل، قد لا نجد الوقت للحصول على قدر كافي من الراحة والنوم، فماذا يحدث إذا لم تحصل على قدر كافي من النوم؟

مفاتيح السعادة كثيرة، أهمها الحفاظ على الصحّة الجسدية والنفسية، وخاصّة فيما يتعلّق بنمط حياتك اليومية ومنها ساعات النوم، فقد أفضى التغيير السريع الذي طرأ على نمط حياة الأفراد خلال العقود الأخيرة إلى إحداث تحولات عميقة مست مختلف جوانب حياة الإنسان بما فيها حاجته البيولوجية اليومية إلى النوم لساعات كافية.

ويرى متخصصون في طب النوم أنّ التوتر والقلق والاكتئاب والإصابة ببعض الأمراض والإفراط في الأكل ليلاً وتناول بعض الأدوية، في ظل حياة يطبعها تزايد الحاجة للإنتاج، والعمل تحت الضغط لساعات طويلة، واستعمال شبكة الإنترنت، واعتماد سلوكات غذائية غير صحّية بات يفرضها نمط الحياة الجديد، من ضمن عدد من العوامل التي تتسبّب في حدوث اضطرابات في النوم.

ووفقاً للدراسات والأبحاث المنشورة في هذا المجال، فإنّ هذه الاضطرابات، التي تختلف باختلاف الأشخاص وفئاتهم العمرية، تشمل على الخصوص الأرق وتوقف النائم عن التنفس وتحريك بعض أطراف الجسم خلال النوم، والنوم لساعات طويلة، والصحو جزئياً خلال النوم.

وتشير الدراسات إلى أنّ النقص في هذه الحاجة البيولوجية خلال فترات متوسطة الأمد قد يؤدّي إلى انخفاض في الإنتاج وزيادة سرعة تهيج الأعصاب، والاضطراب وضعف الذاكرة، وقلّة التركيز والاكتئاب، فيما يلحق نقص النوم على مدى أطول أضراراً خطيرة للغاية بصحّة الإنسان. وإذا كانت الرحلة الطويلة لعلاج هذه الاضطرابات تبتدئ من تشخيصها على يد طبيب متخصص، فإنّ العودة إلى الوضع الطبيعي، لا سيّما عند الكبار، غالباً ما تشمل، فضلاً عن تناول العقاقير الطبية، إدخال تعديلات جوهرية على نمط الحياة.

وتأتي ممارسة أنشطة رياضية بشكل منتظم ودائم على رأس هذه التعديلات التي يُوصي الإخصائيون باعتمادها، يليها الاعتناء اليومي بجسد الإنسان، وتناول وجبات غذائية متكاملة، والابتعاد قدر الإمكان عن أسباب التوتر والقلق.

ووفقاً لستيفن ماكغريغر، مؤسّس أكاديمية القيادة في برشلونة والخبير في شؤون الصحّة، فإنّ النوم «مهارة أساسية» ينبغي على الإنسان أن يتعلّمها ويمارسها، مضيفاً أنّ النوم «نشاط يجب أن يكون على رأس الأوّلويات اليومية».

ويرى أنّ النوم لا يجب أن يتم بالضرورة في غرف النوم، ويقترح الاستفادة من قيلولة أو إغفاءة بسيطة لعدة دقائق نظراً لنتائجها الإيجابية التي تساعد على الشعور بالتركيز، وتُحسّن من أداء الإنسان دون أن تؤثّر سلباً على النوم أثناء الليل.

خبراء ينصحون بأن ينام الإنسان سبع ساعات ونصف الساعة يومياً حتى وفاته ويرون أنّ هذا هو معدل النوم الصحّي، فالنوم ضروري بالنسبة إلى عملية التجدّد النفسي للإنسان، ومن المعروف أنّ الإنسان «يقضي نحو ثلث حياته نوماً»، ولكن هذا الثلث ضروري لبقائه على قيد الحياة، فالنوم ضروري وجوهري بالنسبة إلى عملية التجدّد النفسي للإنسان؛ إذ يمكن أن يتعرّض الإنسان لأضرار صحّية جسيمة إذا لم تحدث هذه العملية.

ما الفرق بين النوم السيء والأرق؟ أن يواجه الإنسان ليلاً بعض الصعوبات التي تحول دون الخلود إلى النوم بشكل طبيعي فذلك لا يُعدّ مشكلة في حدّ ذاته، باعتباره حدثاً طارئاً. ولكن إذا حدثت هذه الصعوبات ثلاث مرات في الأسبوع وعلى مدى أكثر من ثلاثة أشهر، فإنّ الخبراء يعتبرون ذلك اضطرابات في النعاس أو اضطرابات تُطال الاستغراق في النوم/ فإذا تزامنت هذه الاضطرابات مع الشعور بالإرهاق نهاراً وأدّت إلى تقصير الإنسان في دوره الوظيفي والاجتماعي.

النوم الصحّي والجسم السليم

وفقاً للتقرير الصحّي الذي أعدته شركة «دي آ كا» الألمانية للتأمين الصحّي عام 2017 فإنّ 80 بالمئة من العاملين الذين شملهم استطلاع رأي حول تأثيرات الأرق قالوا إنّهم يعانون بين الحين والآخر من «مشاكل في النوم» أي بزيادة 66 بالمئة عن تقرير مشابه عام 2009، وجاء في الدراسة أنّ واحداً من كلّ عشرة أشخاص يعاني من «أرق شديد»، أي بزيادة 60 بالمئة مقارنة بالسنوات السبع الماضية. وقال إنجو فيتسه، خبير النوم في مستشفى شاريتيه في برلين، إنّه لم يتوقع مثل هذا الارتفاع في عدد المصابين بالأرق. ما أسباب اضطرابات النوم أو الأرق؟ وما الذي يمكن أن تؤدّي إليه هذه الاضطرابات؟ الضوضاء الليلية المستمرة يمكن أن تقلّل النوم بشكل هائل.

قدرة إنجاز الإنسان لوظيفته تبدأ بالتراجع بعد التعرّض للأرق على مدى ثلاث ليال متتالية. كما أنّ اتّباع أسلوب حياة غير منتظم يتضمّن النوم ساعات قليلة وندرة أوقات الراحة سواء أكان ذلك خلال العمل أو في أوقات الفراغ، يمكن أن يؤدّي إلى اضطرابات النوم أو الأرق.

وأوضح رئيس شركة «دي آ كا» أندرياس شتروم أنّ الأعمال الجسدية أثناء الوظيفة شهدت تراجعاً منذ عقود خلت «في حين أنّ هناك تزايداً في الأعباء النفسية» وأنّ هناك علاقة متبادلة بين المشاكل النفسية واضطرابات النوم، كما أنّ الأرق يمكن أن يؤدّي إلى حالات الإصابة بالاكتئاب والخوف، والعكس صحيح أيضاً.

كما أنّه ليس مستبعداً أن تحدث أضرار جسدية مزمنة مثل الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو السكري جراء الأرق المستمر، بمَ يوصي الأطباءُ المصابين بالأرق؟ على الإنسان أن يفكّر في طريقة نومه قبل أن يلجأ غلى الأقراص المنومة.

وتوصي الجمعية الألمانية للأرق وطب النوم باتّخاذ عدّة احتياطات لمنع الأرق، من بينها الحرص كلّ يوم على النوم والاستيقاظ في الموعد نفسه، وألا يذهب الإنسان إلى فراشه إلّا إذا شعر فعلاً بأنّه بحاجة إلى النوم، مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم وعدم احتساء قهوة أو تناول مشروبات كحولية أو التدخين قبل النوم، وكذلك تجنّب الاستغراق في نومة القيلولة.

وماذا عن المهدئات والأقراص المنومة؟ يوضح فيتسه أنّ واحداً من بين كلّ شخصين مصابين بالأرق يلجأ إلى تعاطي مثل هذه الأقراص دون وصفة طبية ودون استشارة أصحاب الدراية في هذا الشأن. وأشار إلى أنّ الصيادلة قلّما يستطيعون توعية المرضى بشأن الأدوية التي يتعاطونها.

كما أوضح فيتسه أنّه ربما أصبح تناول الأقراص المنومة في حالة الإصابة بالأرق المزمن ضرورياً وذلك لفترات طويلة أيضاً. يؤكّد الخبراء أنّ قلة النوم تكلف الاقتصاد ثمناً باهظاً حيث تشير بيانات معهد روبرت كوخ الألماني الرسمي للصحّة إلى أنّ غفوة سائقي السيارات أثناء القيادة تكلّف أوروبا مليارات اليورو سنوياً، ومن الصعب تقدير الخسائر الناجمة عن تراجع الطاقة الإنتاجية للعاملين جرّاء قلة النوم. ولكن هناك تزايد في أيّام التغيب عن العمل جراء الإصابة بالأرق.

ما هي تأثيرات النوم السيء على الصحّة؟

يعاني عدد كبير من الناس من الأرق وهو اضطراب في النوم أو تقطع ساعاته. ويؤثّر الأرق بشكل كبير على صحّة الإنسان العقلية والجسدية، وفي بعض الحالات، تكون مشكلة الأرق مزمنة وتترافق مع نسبة عالية من الشعور بالتوتر، فما هي تأثيرات الأرق على الجسم؟.

- إنّ عدم الحصول على ساعات كافية من النوم يؤدّي إلى ارتفاع نسبة هورمون الكورتيزول في الجسم (هورمون التوتر) وارتفاع معدل ضربات القلب. ويتسبّب ذلك بشعور دائم بالقلق كما يتسبّب بارتفاع ضغط الدم.

- من الطبيعي أن يشعر كلّ شخص بانخفاض الطاقة في جسمه في ساعات بعد الظهر ممّا يدفع الكثيرين إلى نيل قسط من الراحة أو تناول المشروبات التي تحتوي على مادّة الكافيين.

ولكن، يختلف الأمر لدى الأشخاص الذين يعانون من الأرق بحيث تكون فترة الشعور بالنعاس والتعب طويلة مقارنة مع الآخرين.

- أحياناً، يشعر الأشخاص الذين يعانون من الأرق بأنّهم بحالة استيقاظ تام بدلاً من الشعور بالتعب في ساعات اليوم ممّا يؤدّي إلى ارتفاع في نسبة الإدرينالين في الجسم وكذلك في معدل نبضات القلب. ويؤدّي هذا الارتفاع إلى عدم قدرة الجسم على الارتياح والنوم بشكل جيّد.

- يؤثّر الأرق بشكل كبير على الدماغ لذلك يشعر الأشخاص المصابون بغضب مستمر وبمزاج سيء في معظم الأوقات. ويعود ذلك إلى اضطراب في علاقة الأميغدالا (لوزة الدماغ) وجزء الدماغ المسؤول عن تنظيم المشاعر.

- يؤدّي الأرق إلى ظهور الجيوب تحت العينين وذلك لأنّ الأرق يجعل الجسم يوزع الأوكسجين إلى الأعضاء الحيوية بدلاً من البشرة.

ويؤدّي ذلك إلى تحوّل لون الدم إلى داكن بسبب نسبة الأوكسجين المنخفضة فيه فيظهر تحت البشرة الرقيقة في المنطقة حول العيون.

- تدفع قلة النوم الأشخاص إلى طلب كميات إضافية من الطعام وبخاصّةٍ المأكولات غير الصحّية الغنيّة بالكاربوهيدرات والسكر والملح لأنّها تؤدّي إلى ارتفاع نسبة هورمون جريلين (هورمون الجوع).

ماذا يحدث إذا لم تحصل على قدر كافي من النوم؟

إنّ عدم الحصول على قدر كافي من النوم من الأُمور التي تؤثّر على صحّتنا بالسلب، حيث أنّ الحرمان من النوم يترتّب عليه العديد من الأضرار الصحّية والنفسية ومنها:

الدماغ: إنّ عدم الحصول على نوم كافٍ له تأثير كبير على الدماغ حيث أنّه قد يؤدّي إلى توقف التنفس أثناء النوم، كما توجد أيضاً العديد من العادات اليومية الخاطئة التي نمارسها وتؤثّر على عمل الدماغ ومنها العمل لساعات طويلة، والإكثار من استخدام الهاتف المحمول قبل النوم، لذلك يجب الابتعاد عن هذه العادات للتمتع بنوم أفضل وصحّة جيّدة.

المزاج العام: إنّ عدم الحصول على نوم كافي يؤثّر على المزاج العام بالسلب حيث أنّ مشاعرنا تتأثر من بالحرمان من النوم، وبالتالي تؤثّر اضطرابات النوم على قدرة عمل المخ بشكل جيّد وتجعل المزاج سيء.

النسيان: للنوم فوائد عديدة حيث أثبتت بعض الأبحاث أنّ النوم يقوي الروابط العصبية المسؤولة عن الذاكرة كما أنّه يساعد أيضاً على دمج الأحداث والمعلومات الجديدة مع الذكريات، لذلك فإنّ عدم حصولك على نوم كافي يؤدّي إلى عدم القدرة على الاحتفاظ بالذكريات.

الاكتئاب: إنّ عدم الحصول على نوم كافي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحدوث اضطرابات عديدة تؤثر على صحّتنا النفسية ومنها اضطراب الحالة المزاجية والشعور بالتوتر والقلق ورفع خطر الإصابة بالاكتئاب.

قيادة السيارة: إنّ عدم الحصول على نوم كافي يؤثّر بشكل كبير على الانتباه والنشاط كما يؤثّر على الوظائف المعرفية والتنفيذية والأنشطة المرتبطة بقيادة السيارة، لذلك فإنّ الحرمان من النوم يعرض حياتك للخطر أثناء قيادة السيارة بل يمكن أن يمتد الخطر ويؤثّر على حياة الآخرين.

القلب: إنّ عدم الحصول على نوم كافي يتسبّب في حدوث العديد من الآثار الجانبية على صحّة القلب والأوعية الدموية، ممّا يؤدّي إلى رفع خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية.

الوزن: لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أنّ قلة النوم تؤدّي إلى زيادة الوزن حيث أنّ الحرمان من النوم يتداخل مع الهرمونات المسؤولة عن تنظيم الوزن، وذلك تبعاً لما توصل إليه «كارل بازيل» وهو دكتور ومدير شعبة النوم والصرع في المركز الطبي لجامعة كولومبيا، كما أشارت العديد من الدراسات إلى أنّ الشخص الذي لم يحصل على قدر كافٍ من النوم يستهلك 300 سعر حراري إضافي يومياً أكثر من الأشخاص الذين ينامون بشكل طبيعي.

الإصابة بالأمراض: لقد أثبتت الكثير من الدراسات إلى أنّ عدم الحصول على نوم كافي يؤدّي إلى حدوث ضعف في جهاز المناعة بالجسم، وبالتالي يزيد من فرص إصابة الجسم بالعدوى والأمراض وذلك نظراً لعدم قدرة الجسم على مقاومتها.

ممارسة الرياضة: من فوائد النوم أنّه يمنح جسمك الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة لذلك فإنّ عدم الحصول على نوم كافي يجعلك غير قادر على ممارسة الرياضة، بل وتشعر بـ«التعب والإجهاد المستمر».

البشرة: للنوم فوائد عديدة حيث أنّه يساعد على تجديد الخلايا وسرعة شفاء الجروح، كما أنّه يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم لذلك فإنّ عدم الحصول على نوم كافي يؤدّي إلى ظهور العديد من مشاكل الجلد مثل شحوب البشرة، الهالات السوداء، وانتفاخ جفون العين.

لذلك يجب الحرص على الحصول على قدر كافي من النوم للحصول على بشرة مليئة بالنضارة والحيوية والتمتع بصحّة جيّدة.

هل استيقظتِ بمزاج سيّئ اليوم؟

11 نصيحة للتخلّص من الإحساس بالضيق

هل تشعر في بعض الأيّام بالإرهاق والضيق عند استيقاظك من النوم، وفي أيّامٍ أُخرى تنهض من فراشك ومزاجك جيّدٌ للغاية، لكنّ الأُمور تسوء مع مُضي ساعات اليوم؟، أيّاً كان السبب، إليك نصائحَ سريعة يُمكنك الاحتفاظ بها واستخدامها حين تشعر بحاجةٍ إلى تحسين مزاجك.

1- الذهاب في نزهةٍ سريعةٍ خارج المنزل: في بعض الأحيان يكون كلّ ما تحتاج إليه هو الخروج في الهواء النقي لتصفية ذهنك، والتخلّص من الأفكار السلبية.

2- أو يكفيك النظر إلى صور أماكن التنزّه الرائعة: وفقاً لدراسةٍ نشرتها الصحيفة الدولية للأبحاث البيئية والصحّة العامّة، فإنّ مجرد النظر إلى صور المسطحات الخضراء قد يُحسّن الحالة المزاجية.

3- الاستحمام بماءٍ دافئ: أغمض عينيك ودَع قطرات الماء تنساب بين ثنايا وجهك، مع رغوة سائل الاستحمام برائحته الرائعة العطِرة على جسدك، وسينتابُك شعورٌ بالتخلّص من المشاعر السلبية وكأنّها تتساقط عن ذهنك مع المياه المتساقطة.

4- الاستماع إلى الموسيقى: فكّر فيما تحتاج إليه في تلك اللحظة، هل تريد شُحنةً من الطاقة؟ أم قليلاً من الهدوء؟ ثمّ اضبط قائمة التشغيل حسب رغبتك.

5- الاعتدال في وضع الجلوس: ارفعي الذقن إلى الأعلى، مع استقامة الظهر، وخفض الكتفين إلى الأسفل، وستشعرين بالراحة.

6- نثر بعض العطر: يعرف أي شخصٍ شمّ رائحة الفيشار أثناء طهيه في غرفةٍ أُخرى، أو مرّ بمتجرٍ لبيع الورود، أنّ الرائحة لها تأثيرٌ قوي على الحالةِ المزاجية.

7- للمرأة، ضعي أحمر الشفاه: قالت مُصمّمة الأزياء الفرنسية، كوكو شانيل، ذات مرّةٍ: «إذا شعرتِ بأنّ الحزن ينتابك، ضعي أحمر الشفاه وافتحي للحياةِ بابك». ونحن نعتقد أنّ كوكو كانت أكثر درايةً منّا بهذه الأُمور.

8- إعداد قائمةٍ سريعةٍ ببعض الأشياء التي تحبّها: تتنوّع الأمثلة على ذلك، بدءاً من أبسط الأشياء مثل شعورك عند ارتداء ملابس المنزل بعد يومٍ طويلٍ وشاق، وحتى الأشياء الكبيرة مثل ترقية في العمل، كلّ ما في الأمر هو تحويل انتباهك عن الأشياء السلبية إلى الأشياء الإيجابية.

9- مُشاركة منشورٍ فُكاهي على فيسبوك: ولكن مع أصدقائك المُقرّبين فقط، أُولئك الذين تعلم

أنّهم يشاركوك روح دعاباتك الجافة، وسيرسلون إليك منشوراتٍ فكاهيةً كذلك خلال بضع دقائق.

10- أو يكفيك النظر إلى منشورٍ فُكاهي وصورٍ لطيفة: انظر إلى أي شيءٍ يرسم ابتسامةً على وجهك، مثل القطط الصغيرة أو الأطفال الذين يستحمون في أحواض المطبخ.

11- ترديد شعارٍ إيجابي: جرِّب ترديد شعاراتٍ إيجابية في سرِّك أثناء الجلوس على مكتبك، أو في سيارتك، أو في الأركان الهادئة بغرفة الاجتماعات، قد يبدو ذلك سخيفاً في البداية، ولكن بعد محاولاتٍ قليلة، ستبدأ في الإيمان بما تقول.