كيف نتجنب النوم الزائد؟

كثير منا يعاني من النوم الزائد، الأمر الذي يتسبب في أحيان كثيرة في أن نذهب متأخرين إلى العمل أو الجامعة، وكثيراً ما يتكرر ذلك الأمر بشكل يومي حتى ليكاد يصبح عادة أصيلة، لكن الجيد في الأمر أن هناك بعض الاجرتءات التي يمكن أن تقلل من تلك العادة في حال اتبعتها، وهي نصائح بسيطة لكن مفيدة للغاية.

1. حدد أولاً ما إذا كنت تنام بشكل زائد أم لا، ففي الأحوال الطبيعية يحتاج الإنسان البالغ إلى وقت ما بين 6 إلى 8 ساعات من النوم يومياً، ويختلف الأمر من شخص لآخر، لكن إذا زاد الرقم عن 8 ساعات ووصل إلى 11 فإن ذلك يعتبر نوماً زائداً، فيصاب الإنسان بالكسل في اليوم التالي ويشعر أنه بحاجة إلى مزيد من النوم.

2. استشر طبيبك الخاص، ففي بعض الأحيان يكون هناك سبب طبي لهذه الحالة.

3. حاول أن تخلد إلى النوم في وقت متقارب كل يوم، وكذلك وقت الاستيقاظ، لأن ذلك يدرب ساعة الجسم البيولوجية على الاستيقاظ في نفس الموعد بعد التدريب على ذلك لفترة من الوقت.

4. عليك أن تقرر بينك وبين نفسك قبل أن تنام بأنك ستستيقظ في الوقت المحدد، ويبدو أن اتباع تلك النصيحة سهل، لكنه يحتاج إلى تصميم، لأن ذلك القرار يتسرب إلى اللاوعي ويعمل عليه العقل الباطن،

وهي طريقة تنجح مع الكثيرين.

5. حاول تحفيز نفسك عن طريق استكشاف المزايا والوقت الحر الذي قد تحصل عليه إذا تجنبت النوم الزائد، وهذا الدافع الإيجابي يجعل أمامك حافزاً قوياً لكي تستيقظ في الموعد، خاصة إذا علمت أن النوم لمدة 11 ساعة أو أكثر بشكل يومي، يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب ويقلل العمر ويزيد من نسبة الإصابة بالصداع خلال النهار.

6. قلل من عدد ساعات نومك اليومية بالتدريج، بمعدل نصف ساعة لكل أسبوع، حتى لا يحدث الانتقال بشكل مفاجئ وتجد نفسك وقد عدت لنقطة البداية.

7. حاول أن تحصل على بعض من نوم القيلولة أثناء النهار إذا أمكن، لأن ذلك يساعد الجسم على الراحة ويساعدك في تقليل ساعات النوم ليلاً.

8. حاول أن تحصل على قسط من الشمس يومياً، لأن الشمس تساعد الجسم في ضبط الساعة البيولوجية له.

9. ممارسة التمارين الرياضية مفيدة للجسم بشكل عام وكذلك تساعدك في تنظيم دورة النوم في حياتك.