



بيان حقائق

خمسة قوانين ذهبية للنوم

قواعد معرفة النوم بشكل أفضل.

1

استيقظ (بشكل عام) في نفس الوقت كل يوم

للحفاظ على وقت النوم تقريباً متماثل تقريباً من ليلة إلى أخرى، من المهم الاستيقاظ في نفس الوقت تقريباً بمعدل ساعة واحدة، بما في ذلك أيام عطلة نهاية الأسبوع وعطل الإجازات. من الصعب الامتثال لهذا دائماً، ولقد قمنا جميعاً بقضاء ليلة بيضاء لأسباب مهنية أو ترفيهية. ولكن ذلك ليس مشكلة طالما أنها حادثة استثنائية. يصبح الأمر أكثر تعقيداً عندما نتناوب بين أوقات الاستيقاظ التي تختلف بشكل كبير (على سبيل المثال، الساعة 7 صباحاً في أيام الأسبوع والساعة 12 ظهراً في عطلة نهاية الأسبوع).

2

نذهب إلى الفراش عندما ننام

لماذا؟ هذا يبدو واضحاً، لكن في الواقع، غالباً ما نفعل العكس، لأن هذا ما تعلمناه منذ طفولتنا: سننام في ساعة معينة من أجل الحصول على حساب نومنا، ونحن نعتقد أن «الوقت قد حان»، «لأن الوقت متأخر»، «لأنه غداً لدي يوم كبير»، «سننام تلقائياً بسرعة.. البقاء كاذباً بينما نحن» لا يهم pas sommeil إذا كان هذا عرضياً. من ناحية أخرى، إذا كنت تعيش في كثير من الأحيان هذا الموقف، فمن الممكن أن يربط عقلك الأفكار «سأذهب إلى الفراش» و «لن أنام»، حتى تكون قلقاً تدريجياً/فكرة للذهاب للنوم... وبسبب قلقك سوف تنام بشكل سيء. إنها دائرة مفرغة. كيف أفعل؟ القاعدة هي الذهاب للنوم عندما تشعر أنك نعسان. يمكن أن ينتج عن ذلك طرقاً مختلفة: التثاؤب، خدر تدريجي للأطراف، عضلية عضلية (انقباضات مفاجئة واسترخاء الجسم أو العضلات)، صعوبات في التركيز، قشعريرة أو شعور بالانتعاش. إذا بعد 20 دقيقة، ما زلت تقوم بتشغيل سريرك ولم تشم رائحة علامات النوم، وتطبيق نفس القاعدة: يمكنك الخروج من سريرك، وتؤدي أنشطة ناعمة (القراءة، التخزين، الأوراق، الأوراق، الأزياء الراقية..). أثناء انتظار وصول النوم.

3 نخفي الوقت

عندما يكون لدينا مشكلات في النوم، نميل إلى التركيز على الوقت: هذا التركيز الزائد على الوقت هو غير منتج لأنه يزيد من القلق والأفكار السلبية التلقائية: « سأكون متعباً غداً! ما هذا الجحيم! »؛ « لماذا يحدث لي هذا مرة أخرى؟ ما هو مشكلتي؟ »؛ « يجب أن أجبر نفسي على النوم ». من الأفضل عندما نستيقظ في منتصف الليل عدم النظر إلى الساعة أو الهاتف الخليوي. يمكنك، إذا لزم الأمر، القيام بالنهوض وشرب كوب من الماء ثم العودة إلى الفراش مرة أخرى مركزاً على صور ممتعة واسترخاء عضلاتك. لا تحاول بشكل قاسي أن تنام، بل حاول الاسترخاء بدلاً من ذلك.

4 نحن نعرض أنفسنا للضوء

لا يمكننا أبداً تكرارها بما فيه الكفاية: نحن منظمات استقرت. ينظم الدماغ دورة الساعات والنوم. بحيث يمكن للدماغ إفراز هرمونات النوم، أو على العكس من أنه يتوقف عن إنتاجها، فمن الضروري أن تعرض نفسه للضوء الكافي، الذي يمكن أن ينظر إليه من قبل شبكية العين. ارفع نفسه في وقت محدد في الصباح وتعرض نفسك لأضواء قوية (في فصل الشتاء) أو الضوء الطبيعي (في الربيع والصيف) يمكن أن يساعدك في الحفاظ على النوم العادي.

5 نحن طقوس وقت النوم

لماذا الحفاظ على نمط منتظم للنوم ليس أمراً سهلاً؟ فإنه من المغري النوم في أي وقت وبأي طريقة تقريباً. على الرغم من أن هذا النوع من السلوك ليس خطيراً جداً عندما يكون عرضياً، إلا أنه يمكن أن يصبح مشكلة كبيرة على المدى البعيد. إذا كنت من النوع الذي يؤجل وقت النوم، قد يكون من المفيد إقامة طقوس مسائية تساعدك على الاستعداد نفسياً للراحة.

مثلاً :

- استحم سريعاً للاسترخاء على عضلاتك
- ارتدي ملابس خفيفة ومريحة أو رداء حمام
- أطفئ الأضواء الكهربائية
- يضيء بعض الشموع و/ أو القليل من البخور
- ضع موسيقى الخلفية
- اقرأ فصلاً من الرواية / صنع الكلمات المتقاطعة أو المسائل / جعل مهمة فنية (رسم ، الكتابة ، الطلاء...).

قبل أن تنام، قومي برش أغذية وساداتك بمستحضر معطر للأقمشة، للحفاظ على حالة الاسترخاء عند الخلود إلى النوم. كرري هذا الطقوس الصغيرة يومياً إذا أمكن، أو على الأقل عدة مرات في الأسبوع، حتى تتمكني من ترسيخ هذه الروتين. الهدف هو الاسترخاء والتمتع بلحظات سعيدة. وأنت، ماذا يمكنك تنفيذه؟