حرارة الصيف تضغط على نومك... إليك نصائح للبقاء منتعشاً



يشير البروفيسور رومان بوزونوف أخصائي علم النوم إلى أن حرارة الصيف قد تفسد المزاج وتؤثر بشكل خطير على جودة النوم.

ووفقا له، تؤدي درجات الحرارة المرتفعة في غرفة النوم إلى منع الجسم من الراحة والتعافي بشكل طبيعي.

ويُعد الدماغ الأكثر تأثرا، لأنه يحتاج ليلاً إلى "إعادة تشغيل"، لكن بدلا من ذلك يضطر إلى مقاومة ارتفاع الحرارة.

ويقول: "إذا كانت درجة حرارة غرفة النوم مرتفعة جدا، تبدأ آليات تنظيم الحرارة في الجسم بالعمل، فيتعرق الشخص بشكل مفرط، مما يؤدي إلى تبخر الرطوبة.

وفي الوقت نفسه، يحشد الجسم موارد إضافية لعملية التبريد، مما يدفع الدماغ إلى تقليل تركيزه على

العمليات الحيوية الأخرى".

ويشير إلى أن النتيجة تكون نوماً مضطرباً، واستيقاظ متكرر، وضعف في استعادة النشاط، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق في الصباح. كما أن الحرارة قد تسبب إجهاد حراري، يزيد من القلق ويعيق القدرة على النوم.

ولتحسين جودة النوم في الليالي الحارة، ينصح بتجنّب تناول الأطعمة الدسمة قبل النوم، والحد من الكافيين، واستخدام مكيفات الهواء أو أغطية تبريد الفراش، بالإضافة إلى استخدام روائح مهدئة مثل الخزامى.