

الطقس البارد وصعوبة النوم... نصائح الخبراء لفصل الشتاء



مع حلول فصل الشتاء، يعاني الكثيرون من صعوبة في النوم بسبب برودة الطقس وقصر النهار، ما يؤدي إلى نوم مضطرب وغير عميق، فيما يربط الخبراء هذه المشكلة بتأثير درجات الحرارة على الإيقاع اليومي للجسم، حيث ينشغل الجسم بالحفاظ على حرارته بدلاً من الاسترخاء والنوم، ما قد يزيد من صعوبة الوصول إلى مراحل النوم العميق.

وقال الطبيب العام، ديفيد غاري، أن الطقس البارد، وتغير مستويات النشاط خلال النهار يؤثران بشكل كبير على النوم خلال فترة الشتاء.

وأوضح غاري أن درجات الحرارة تؤثر على الإيقاع اليومي للجسد، ففي الحرارة الشديدة تعيق النوم، كما أن الحرارة المنخفضة جداً تؤثر على قدرة الجسم على الاسترخاء، وفقاً لما نقلته صحيفة "إنديبندنت" البريطانية.

كيف يؤثر البرد على النوم؟

وشرح غاري: "إذا كان الجو بارداً، سينشغل جسمك بالحفاظ على حرارته بدلاً من النوم، فإذا كنت ترتجف في السرير فمن غير المرجح أن تغفو".

هل يؤثر البرد على جودة النوم؟

وقال غاري إن أغلب الناس يفكرون في عدد ساعات النوم فقط، لكن من المهم أيضاً التفكير في الوصول إلى مراحل النوم العميق.

وأشار غاري إلى أن الاستيقاظ المتكرر أو الإحساس المفاجئ بالبرودة يعيق انتقال الجسم إلى المراحل العميقة من النوم.

وعندما ينشغل الجسم بالحفاظ على درجة حرارته، غالباً ما يكون النوم غير عميق.

هل تؤثر الأمراض الشتوية على جودة النوم؟

وأكد غاري: "إذا كانت مجاريك التنفسية ملتهبة، وأنفك سائلاً، وتعاني من السعال والتهاب في الحلق، فغالباً ستجد صعوبة أكبر في النوم".

ويمكن أن يؤدي الزكام إلى الشخير وتفاقم اضطرابات النوم مثل انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم.

نصائح لتحسين النوم في الشتاء

- الحفاظ على روتين ثابت.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- تغطية الجسم بعدة طبقات من الأغطية.
- تبريد غرفة النوم وضبطها على الحرارة المناسبة.

• الخروج في ضوء النهار للتمشية.