

## للحصول على نوم رغيد... إليكم طريقة التغلب على "القاتل الأول" مبكراً!



يعتبر الأرق مشكلة شائعة بين الناس في مختلف أنحاء العالم، إذ تقول بعض الأرقام إن ما بين 30 و40 بالمئة من البالغين في الولايات المتحدة يجدون صعوبة في النوم كل ليلة وعلى مدار السنة.

وذكر موقع "بوي جينيوس ريبورت" أن الأشخاص الذين يبلغون عن مشكلات في النوم ليسوا كلهم مصابين بـ"الأرق"، مضيفاً: "في بعض الأحيان، يكون أكبر قاتل للنوم هو العقل".

وشرح عالم النفس أريك براذر هذا الأمر بالقول: "بكل بساطة، اجترار الأفكار يمكن أن يتسبب في فقدان النوم لعدة ساعات".

وأضاف أن "اجترار الأفكار يبقي العقل مشوشاً ومنزعجاً، مما يجعله القاتل الأول للنوم الذي يعاني منه الناس في أغلب الأحيان، حيث يفكرون في تعليق غبي قاموا به، أو جدال دخلوا فيه أو خطأ فلقوا بشأنه.. كل هذه التفاصيل تفقدك تماماً القدرة على النوم بسهولة".

وعلى الرغم من أن هناك الكثير من الطرق والحلول للمساعدة على النوم بسرعة، يقول برادر إن التغلب على "قاتل النوم رقم واحد يجب أن يجري في وقت مبكر من اليوم".

وتابع: "تخصيص 15 دقيقة فقط في وقت أبكر من اليوم للتفكير في الأمور التي تقلقك، قد يساعدك على تقليل اجترار الأفكار لاحقاً في المساء".

و أوضح أن هذه الـ15 دقيقة توصف بـ"وقت القلق العاطفي"، و يقول عالم النفس برادر إنه "يجب التأكيد من عدم تشتيت انتباهك خلال القيام بذلك.. حيث يجب الحرص على إعداد قائمة بالأشياء المقلقة وتركيز تفكيرك عليها".