

نوم القيلولة.. منافع ومضار

موقع (مايوكلينيك)

5 أكتوبر 2010

Napping: Do's and Don'ts for Healthy Adults

(MayoClinic) Website

ترجمة: علي الحارس (alharis.a@gmail.com)

عندما تكون بحاجة إلى النوم، أو إلى وسيلة للاسترخاء، فربما ينبغي عليك أن تفكر بنوم القيلولة. لكن القيلولة إذا كانت في التوقيت الخاطئ، أو استغرقت الكثير من الوقت، فعندها ستؤدي إلى آثار عكسية. وفي ما يلي إرشادات للاستفادة من القيلولة على الوجه الأمثل:

منافع القيلولة

للقيولة منافع متنوعة للفرد البالغ الذي لا يعاني من الأمراض، ومنها:

- الاسترخاء.
- تخفيف التعب.
- زيادة التنبه.
- تحسين المزاج.
- تحسين الأداء، بما في ذلك: تسريع الاستجابة، وتقوية الذاكرة، وتخفيف القلق، والإقلال من الحوادث والأخطاء.

نوم القيلولة.. منافع ومضار

مضار القيلولة

القيلولة ليست من العادات التي تناسب الجميع، فالبعض يصعب عليه النوم في غير سريره، بينما يعجز آخرون عن النوم أثناء النهار. كما إن للقيلولة تأثيرات جانبية ممكنة، ومنها:

- عطالة النوم: فقدان التوازن والتشتت بعد الاستيقاظ من القيلولة.
- اضطرابات النوم الليلي: لا تؤدي القيلولة القصيرة عموماً إلى التأثير على نوعية النوم الليلي عند معظم الناس. ولكن المصابين بالأرق أو سوء نوعية النوم الليلي قد يؤدي نوم القيلولة لديهم إلى تفاقم حالهم سوءاً. كما إن القيلولة الطويلة تؤثر على النوم الليلي.

متى تكون القيلولة ملائمة؟

ربما تكون القيلولة ملائمة في الحالات التالية:

- المرور بحالة تعب جديد أو نعاس غير متوقع.
- توقع قلة النوم، بسبب نوبة عمل طويلة على سبيل المثال.
- الرغبة في جعل القيلولة جزءاً من الروتين اليومي.

السبيل الأمثل لنوم القيلولة

لتحقيق الاستفادة الأمثل من نوم القيلولة، ينبغي اتباع الخطوات التالية:

- قصر المدة: ينبغي التخطيط للنوم بمدة لا تتجاوز (10-30) دقيقة، فكلما طالت مدة القيلولة زاد احتمال ترنحك في ما بعد.

نوم القيلولة.. منافع ومضار

- النوم في فترة العصر: منتصف العصر هي التوقيت الأفضل للقيلولة (2-3 عصرا). فهي المدة التي تحس خلالها بنعاس ما بعد الغداء أو انخفاض حدة الانتباه. فضلا عن ذلك، فإن نوم القيلولة في هذا الوقت أقل تأثيرا من غيره على النوم الليلي. لكن ينبغي الانتباه دائما إلى أن العوامل الفردية، كالحاجة إلى النوم وجدول النوم، يمكنها أن تلعب أيضا دورا في تحديد الوقت الأنسب من النهار لنوم القيلولة.
- تهيئة بيئة مريحة: ينصح بالنوم في مكان هادئ ومظلم وذي درجة حرارة ملائمة وخالٍ مما يلفت الانتباه. وبعد القيلولة، ينصح بأخذ الوقت اللازم للاستيقاظ قبل الشروع بأية فعالية، وبالأخص تلك التي تتطلب استجابة سريعة أو ذكية.