

## مركز طب وبحوث النوم يواصل جهوده الطبية والأكاديمية الاستشارية رنيا الشمراني : هؤلاء ينصحون بتجنب القيلولة و5 نصائح للحصول على فوائدها

رأت استشارية طب النوم بمركز طب وبحوث النوم بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة الدكتورة رنيا الشمراني، أن قيلولة النوم ليست للجميع ، إذ يجد بعض الناس أن القيلولة تأتي بنتائج عكسية ، حيث أن أخذ القيلولة ممكن أن يتعارض مع قدرة الشخص على النوم ليلا ، ولذلك ينصح بتجنب القيلولة لأولئك الذين يعانون من الأرق (صعوبة في البدء بالنوم أو الاستمرار بالنوم في الليل).

### يتسبب الشعور بالانهك

وقالت الدكتورة رنيا، إن القيلولة هي فترة قصيرة من النوم، وعادة ما تؤخذ خلال النهار ، ويعتقد الكثيرون بأن القيلولة وسيلة فعالة للاسترخاء وإعادة شحن الطاقة ، في حين يجد آخرون أن القيلولة غير مفيدة لنومهم ، فأحد العوامل الهامة المسؤولة عن الآثار المتباينة للقيلولة هي مدتها ، إذ وجد الباحثون أن أخذ قيلولة لمدة خمس دقائق تعتبر قصيرة جدًا للتنقل خلال مراحل النوم العميقة لإنتاج فائدة ملحوظة ، ومن ناحية أخرى فإن أخذ القيلولة لفترة طويلة جدًا (أكثر من ثلاثين دقيقة) أو الاستيقاظ من مرحلة النوم العميق ، يمكن أن يتسبب بالشعور بالانهك لمدة قد تصل إلى ساعة كاملة بعد القيلولة .

### قيلولة النشاط أفضل

وتابعت قائلة " بالنظر إلى هذه الاعتبارات، فإن أفضل مدة قيلولة في معظم الحالات هي أن تكون طويلة بما يكفي لتكون منعشة ، ولكن ليس لفترة طويلة تنسب في الشعور بالانهك ، فالقيلولة التي تدوم من 10 إلى 20 دقيقة تعتبر المدة المثالية، ويشار إليها في بعض الأحيان باسم "قيلولة النشاط" لأنها توفر فوائد الانتعاش دون الشعور بالنعاس بعد ذلك.

### عوامل تتحكم بالقيلولة

ويظل السؤال: هل القيلولة جيدة بالنسبة للفرد ؟ والاجابة : القيلولة يمكن أن تكون مفيدة أو ضارة اعتمادًا على عدد من العوامل المختلفة، مثل العمر ، ووقت ومدة القيلولة، والدافع لأخذ القيلولة ، فالمحرك الداخلي للشعور بالحاجة للنوم ، هو مرادف للشعور بالجوع ، وكلما طالت المدة بعد وجبتنا

الأخيرة عندما نستيقظ من نوم ليلة جيدة، تكون الحاجة الملحة للنوم منخفضة ، وتزيد الحاجة للنوم ببطء على مدار اليوم حتى نشعر بالنعاس عندما يحين وقت النوم ، فالنوم الجيد ليلاً يقلل من الحاجة الملحة للنوم خلال النهار، ومن ثم تبدأ الدورة مرة أخرى في اليوم التالي، فالقيلولة خلال النهار يقلل من المحرك الداخلي للشعور بالنوم، والتي يمكن أن تساعدنا على الشعور بمزيد من اليقظة وأداء أفضل ، ونتيجة لذلك، يمكن أن تساعد القيلولة في الحد من النعاس، تحسين التعلم ، مساعدة تشكيل الذاكرة و السيطرة على المشاعر.

#### القيادة والشعور بالنعاس

ونوهت الدكتورة رنيا، أن القيلولة تلعب دورًا خاصًا للسائقين ، حيث أن القيادة أثناء الشعور بالنعاس أمر خطير بالنسبة للسائق والركاب وغيرهم على الطريق ، فإذا بدأ السائق بالشعور بالنعاس أثناء القيادة، فينصح بالتوقف فورًا في مكان آمن، وأخذ قيلولة لمدة عشرين دقيقة لا أكثر ، كذلك العاملون في نوبات عمل مختلفة هم أكثر عرضة للآثار الصحية والإصابات بسبب فقدان النوم، ولذلك فإن القيلولة المخطط لها قد تحسن الأداء واليقظة لديهم.

#### 5 نصائح صحية

وتقدم استشارية طب النوم بعض النصائح للحصول على القيلولة الجيدة وهي:

ضبط المنبه ، فإذا كان الفرد يريد أن يشعر باليقظة والإنتاجية بعد القيلولة ، يمكنه ذلك عن طريق الحد من مقدار الوقت الذي يقضيه نائمًا (من 10 إلى 20 دقيقة المدة المثالية).  
أخذ قيلولة في وقت مبكر ، فالقيلولة في وقت متأخر من اليوم يمكن أن تؤثر على قدرة الشخص على النوم ليلاً ، فهنا يجب المحاولة أن تكون القيلولة في المنتصف بين الوقت الذي يستيقظ فيه الفرد والوقت الذي يخطط فيه للذهاب إلى السرير ليلاً .  
خلق بيئة صديقة للنوم ، فاعتمادا على مكان وجود الفرد، قد يكون أو (لا) يكون متاح لديه فراش مريح ، لكن يساعد كثيرًا أن يتم أخذ القيلولة في مساحة مريحة مظلمة باردة وهادئة.  
وضع المخاوف جانبيًا : التفكير في مصادر القلق سيؤدي الفرد مستيقظًا، فإذا كان الشخص يواجه مشكلة في التخلي عن المخاوف وقوائم المهام اليومية، فعليه محاولة ممارسة تمارين الاسترخاء التي يمكن أن تساعد على النوم والاستيقاظ من القيلولة بنشاط .  
التفكير في سبب القيلولة ، فلا بد أن يفكر الفرد في ما يأمل في الحصول عليه من قيلولته عند تعيين النوايا، فيمكنه التخطيط لقيلولته للحصول على الأهداف المرجوة منها.

## قيلولة الأطفال أكثر

وخلصت الدكتورة رنيا إلى القول ، يحتاج الأطفال إلى القيلولة أكثر من البالغين، إذ يحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى الحصول على قيلولة أكثر من الأطفال الأكبر سنًا ، ونتيجة لذلك، يتغير دور القيلولة مع تقدمنا في العمر ، ومع ذلك فأن قيلولة منتصف النهار ليست خيارًا للجميع ، ويمكن للعمل وغيره من الالتزامات أن تجعل القيلولة مستحيلة ، إضافة لذلك، فإن بعض الناس يجدون صعوبة في النوم خلال النهار أو بعيدًا عن المنزل ، وعلى الرغم من الفوائد المذكوره أعلاه للقيلولة القصيرة المدى (من 10 إلى 20 دقيقة) ، فبالنسبة لكبار السن، ارتبطت بعض الآثار الصحية الضارة مع أخذ قيلولة طويلة جدًا في منتصف النهار (أكثر من ساعة في المدة) ، إذ ربط الباحثون أخذ القيلولة الطويلة بزيادة خطر الإصابة بالسكري ، أمراض القلب والاكتئاب ، قد يكون هذا بسبب قيلولة منتصف النهار الطويلة في البالغين هو إشارة إلى أن النوم ليلاً ليس جيدًا ، وهناك حاجة إلى مزيد من البحوث لفهم العلاقات بين القيلولة الطويلة وهذه النتائج السلبية في كبار السن.

## جهود طبية وأكاديمية

وفي سياق متصل ، يواصل مركز طب وبحوث النوم بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة جهوده الطبية في تشخيص وعلاج المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم ، بجانب الجهود الأكاديمية في إجراء الدراسات والأبحاث المتعلقة بطب النوم تحت إشراف كادر طبي وإداري متميز يتقدمهم مدير المركز البروفيسور سراج عمر ولي.