قم بإجراء بحث سريع على الإنترنت عن النوم وستجد عددًا كبيرًا من المقالات حول كيفية جعل نومك مثاليًا. قد تجد رسائل مخيفة تدعي أنه إذا لم تنام بشكل صحيح فإن حياتك ستكون أقصر، وسوف تصاب بجميع أنواع الأمراض. كل شيء بدءًا من ارتفاع ضغط الدم إلى مرض الزهايمر. ولكن هناك عيبان في هذا النوع من الرسائل. على الرغم من أنه يوصى بها للبالغين، وبينما يجب تبسيط الرسائل لتوصيلها إلى الجمهور في مجال الصحة، صحيح أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم على المدى الطويل يرتبط بمشاكل صحية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والاكتئاب. لكن التركيز فقط على سبع إلى ثماني ساعات يتجاهل حقيقة أن هناك نطاقًا من النوم يحتاجه الناس. يمكن أن تختلف مدة النوم الجيد ليلاً باختلاف الأشخاص. لكن البعض الآخر لا بأس به عند ستة. العيب الثاني في هذا النوع من رسائل يوم القيامة هو أنه يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم. لكن الحصول على كل بيانات النوم هذه يجعل بعض الناس مهووسين بها، الآن قد تكون حالة النوم مثالاً متطرفًا، فإن الأسئلة الأساسية التي يجب أن تطرحها على نفسك هي: هل أشعر براحة جيدة أثناء النهار؟ هل أنام عمومًا طوال الليل دون اضطرابات؟ أو، هل سأعود للنوم بسهولة؟ هل يمكنني البقاء مستيقظًا طوال اليوم دون أن أنام لا إراديًا؟ إذا كانت إجاباتك بنعم على الأسئلة الثلاثة، ثم جرب التوصيات المبنية على الأدلة التي وضعتها الأكاديمية الأمريكية لطب النوم. الأمر الرائع حقًا هو أن هناك علاجًا فعالًا للغاية يسمى العلاج السلوكي المعرفي للأرق،

Summarized by © lakhasly.com