

السهر: أسبابه وأضراره وكيفية الحصول على نوم هادئ **السهر** هو تأخير وقت النوم إلى ساعات متأخرة من الليل، ويُعد ## عادة سيئة شائعة تؤثر على إيقاع الساعة البيولوجية للجسم. **فوائد النوم الجيد** : - زيادة الطاقة والنشاط خلال اليوم. - تقوية جهاز المناعة. - تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية. - التحكم بالوزن. - تحسين الصحة العقلية. - تعزيز القدرات المعرفية. - تحسين مستوى اليقظة. **أسباب السهر** : - متلازمة اضطراب النوم المتأخر. - طبيعة العمل. - الاضطرابات النفسية. - السهر على برامج التلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي. - زيادة أوقات الفراغ. - شرب المنبهات ليلاً. - اختلاف التوقيت أثناء السفر. - اضطراب التنفس أثناء النوم. - اضطرابات الحركة المتعلقة بالنوم. **أضرار ومخاطر السهر** : - النعاس المفرط خلال النهار. - صعوبة في النوم. - نقص الطاقة. - صعوبة في التركيز. - الصداع. - سوء المزاج والعصبية. - إصابات العمل. - أخطاء مكلفة في العمل. - الحوادث المتعلقة بالقيادة والنعاس. - تعاطي المخدرات أو الخمور لتحسين النوم. **مخاطر صحية طويلة الأمد** : - عدوى متكررة. - زيادة احتمالية الإصابة بالسرطان. - زيادة الكوليسترول في الدم. - أمراض القلب. - السمنة. **نصائح للحصول على نوم هادئ** : - توفير بيئة نوم مناسبة. - استخدام السرير للنوم فقط. - إزالة التكنولوجيا من غرفة النوم. - ضمان بيئة هادئة ومظلمة. - ضمان تهوية جيدة. - تجنب التحفيز الذهني أو البدني قبل النوم. - استخدام مرتبة ووسادة جيدة. - ارتداء ملابس نوم مريحة. - استخدام الزيوت العطرية. **روتين قبل النوم** : - إنشاء روتين ما قبل النوم. - جعل أوقات النوم منتظمة. - الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. - تجنب الإفراط في النوم. - تجنب القيلولة. - أخذ حمام دافئ. - قراءة كتاب. - تجنب تناول الطعام قبل النوم. - تجنب شرب السوائل قبل النوم. - تجنب تناول الكافيين. - ممارسة النشاط البدني قبل 4 ساعات من النوم. - ممارسة تمارين التنفس والاسترخاء.