# نصائح تُبيّن كيفية ضبط نومنا بعد إجازة طويلة؟

بعد أيام الإجازات المتواصلة، نجد صعوبة في العودة إلى نظام النوم والاستيقاظ الذي اعتدنا عليه، وهو ما يؤثر على مزاجك وقدرتك الإنتاجية في العمل، والحل يكمن في مجموعة نصائح، يمكن اتباعها حتى لا تواجه مشكلات مستقبلية عند العودة للعمل بعد إجازة طويلة، وهذه النصائح نستعرضها خلال التقرير التالي..

حضر نفسك..قبل انقضاء إجازتك الطويلة بيومين على الأقل، عليك تقليص ساعات نومك بين 20 لـ 50 دقيقة، كل ليلة، لتعود إلى عدد ساعات النوم المعتادة والتي يجب أن تكون من 9-7 ساعات.

الطعام والنوم.. يؤثر توقيت تناول الطعام على عدد ساعات النوم وموعده، وفي الإجازات تكون الوجبات في مواعيد غير منتظمة ومتأخرة، لارتباطها بالسهر، لهذا يجب عليك المحافظة على مواعيد وجباتك أو إعادة ترتيبها لضبط مواعيد النوم.

عصائر ومشروبات.. بعض العصائر والمشروبات تساعد على النوم والاسترخاء، كالينسون والبابونج وأيضًا عصير الكرز، باعتباره مصدرًا طبيعيًا للميلاتونين، ما يعزز النوم وكفاءته وعدد ساعاته ويقلل من فرص إصاباتك بالأرق.

تهيئة الأجواء قبل النوم.. تهيئة الأجواء قبل النوم طريقة مُثلى في استعادة مواعيده الطبيعية، فعليك الذهاب للفراش في الموعد الخاص بك، بعد تناول وجبة عشاء خفيفة، والابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية كي تستطيع الخلود إلى النوم.

تقليل الكافيين.. يستغرق الكافيين الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية -بنسب مختلفة-، فترة من 5 إلى 10 ساعات كي يختفي من الجسم، ما يعني أنك تحتاج لتقليله خلال يومك، حتى لا تحصل على آثاره المنبهة في موعد نومك.

النوم والظلام.. يستجيب الجسم للضوء، كما يستجيب للظلام، لذلك فإنه من المفضل أن تكون غرفتك مظلمة، أو غير ساطعة الأضواء عند الخلود للنوم، فيما يجب عليك أن تجعل الضوء يعبر إليها في الصباح.

استشر طبيبك.. إن لم تفلح هذه الخطوات، يمكنك استشارة طبيبك بتناول الميلاتونين، وهو هرمون طبيعي يسمح بالنوم، إضافة لبعض المكملات الغذائية، لكن مرة أخرى عليك استشارة طبيبك في هذا، وعليك تجربة الطرق الطبيعية أولًا.