

دورة النوم.. هكذا تنعم بليلة هائلة



عندما يشرع الإنسان في الخلود للنوم تبدأ تلك العملية بمرحلة النوم الخفيف ثم تنتهي بمرحلة النوم العميق، وهذا ما يسمى ”دورة النوم“ وهي عبارة عن أربع مراحل: المرحلة الأولى والثانية والثالثة والمرحلة الرابعة تسمى (حركة العين السريعة)، وكل دورة من دورات النوم تستمر تقريبًا 90 دقيقة، كلما تنتهي تبدأ من جديد وهكذا طوال فترة النوم.

مرحلة النوم العميق تكون أقصر في دورات النوم المتأخرة، والشخص الطبيعي يمر بخمس إلى ست دورات في أثناء تلك العملية التي تستمر تقريبًا 7 إلى 8 ساعات.

ما مراحل النوم؟

المرحلة الأولى

هذه المرحلة معروفة بمرحلة النوم الخفيف وهي من أقصر مراحل النوم وقد تستمر ما بين 5 إلى 10 دقائق، ويطلق عليها البعض مرحلة أحلام اليقظة وهي الانتقال من حالة اليقظة إلى النوم. في هذه المرحلة يحدث انخفاض في نشاط المخ وارتخاء بسيط للجسم، ولذلك يجب أن لا يستمر نوم القيلولة أكثر من 20 دقيقة حتى لا تدخل في مرحلة النوم العميق، فالاستيقاظ خلالها يؤدي إلى الإحساس بالدوار وغيرها من الأعراض غير المرغوبة.

هناك بعض الأشياء التي من الممكن أن تساعد على الخلود إلى النوم مثل البُعد عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة والكحوليات

المرحلة الثانية

هذه المرحلة تعتبر من مراحل النوم الخفيف التي تتميز بانخفاض موجات المخ وقلّة حركة العين وزيادة ارتخاء عضلات الجسم، ويحدث كذلك انخفاض بسيط في درجة حرارة الجسم، وفي هذه المرحلة يصدر المخ بعض الإشارات المفاجئة التي يعتقد أنها تساعد على حفظ الذكريات وبعض المعالجات الحسية، وفي هذه المرحلة تتشكل معظم ذكرياتنا، لذلك هي مرحلة مهمة خصوصًا لكبار السن والأطفال.

المرحلة الثالثة

معروفة بمرحلة النوم العميق، وهي أكثر المراحل التي تساعد الجسم على إعادة البناء وإصلاح الأنسجة وإفراز هرمون النمو، وفيها تنخفض موجات المخ جدًا ويصعب الاستيقاظ خلال تلك المرحلة، وهذه المرحلة هي التي قد يحدث فيها ظاهرة السير أو الكلام في أثناء النوم.

المرحلة الرابعة

مرحلة "حركة العين السريعة" ومعروفة بفترة الأحلام وتتميز بحركة العين السريعة والنشاط الزائد في موجات المخ، وفي هذه المرحلة يكثر الاستيقاظ والأرق، ويرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب وقد يزداد معدل التنفس.

هذه المرحلة من أكثر مراحل النوم غموضًا، لذلك يعكف الكثير من علماء الأعصاب على دراستها، ويعتقد أنها تلعب دورًا حيويًا في عملية التعلم والذاكرة، حيث يتم فيها نقل الذكريات من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد.

في دورات النوم الأولى تكون مرحلة النوم العميق أطول، أما في مراحل النوم المتأخرة تكون مرحلة "حركة العين السريعة" هي الأطول، وعندما نكبر في السن يتغير طول دورات النوم ولذلك تجد كبار السن يستغرقون وقتًا أطول في النوم عن الشباب.

النوم الجيد له الكثير من الفوائد فهو يؤدي إلى النمو الطبيعي للأطفال، فيرى ألكس ندروريلي في كتابه "أسرار النوم" أن هرمون النمو يصل لمستويات مرتفعة جدًا في أثناء النوم مما يسبب تنشيطًا لعمليات البناء والتمثيل الغذائي

المساعدة على النوم ليلاً

هناك بعض الأشياء التي من الممكن أن تساعد على الخلود إلى النوم مثل البُعد عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة والكحوليات، فالقهوة قد تمنعك من الخلود إلى النوم فهي من المنبهات القوية، والكحوليات تؤثر على النوم في نصفه الثاني فتصيبك بالأرق والانتباه من النوم.

في الآونة الأخيرة بدأ الكثير من العلماء في إدراك أن النوم له أهمية كبيرة في عملية بناء الجسم والنمو البدني والعقلي، وقد لاحظوا انتشار ظاهرة الحرمان من النوم في العصر الحديث، وذلك بسبب التطور الحضاري مما أدى إلى أضرار كثيرة للأشخاص الذين لا يأخذون القسط الوافر من النوم، ومعرفة مراحل النوم قد تساعد الكثير من الأشخاص على تعلم عادات جديدة وصحية للمساعدة على نوم هادئ يساعد على النشاط طوال اليوم وتحسين الحالة الصحية والذهنية.

فوائد النوم

النوم الجيد له الكثير من الفوائد، فهو يؤدي إلى النمو الطبيعي للأطفال. يرى ألكس ندروريلي في كتابه "أسرار النوم" أن هرمون النمو يصل لمستويات مرتفعة جدًا في أثناء النوم مما يسبب تنشيطًا لعمليات البناء والتمثيل الغذائي، والنوم يساعد كذلك على زيادة ذكاء الأشخاص، ويساعد على تحسن الأداء في العمل.

تشير بعض الدراسات أن النوم الكافي يساعد على إنقاص الوزن، فالحرمان من النوم يدفع الكثير من الأشخاص إلى الإفراط في الأكل، ويساعد النوم على تحسين أداء الرياضيين، فمن أهم نصائح رياضة كمال الأجسام هي الحرص على الحصول على النوم الهادئ والكافي، فالعضلات تتطور وتنمو على وجه التحديد خلال الراحة، وأفضل أوقات النوم من الساعة العاشرة مساءً إلى السابعة صباحًا.

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/29445/>