

خدعة بسيطة تعيدك للنوم في ثوانٍ بعد الاستيقاظ ليلاً

21 أغسطس، 2025



يعاني العديد من الأشخاص من صعوبة العودة للنوم بعد الاستيقاظ ليلاً بسبب القلق والأفكار المستمرة حول مختلف جوانب الحياة. ولكن مؤخراً، شاركت جينا كوك عبر "تيك توك" حيلة بسيطة يمكن أن تساعد في العودة للنوم بسرعة، خصوصاً لأولئك الذين يستيقظون في الثالثة صباحاً.

تعتمد الحيلة على تحريك العينين بشكل معين، حيث ينصح بإغلاق العينين (إذا أمكن)، ثم تحريك العينين إلى اليمين، ثم إلى اليسار، ثم إلى الأعلى والأسفل. بعد ذلك، يجب تحريك العينين في دائرة، ثم في الاتجاه المعاكس. تكرر هذه الحركات يساعد الدماغ على الدخول في حالة مشابهة لمرحلة حركة العين السريعة (REM)، مما يساعد الجسم على الاسترخاء والعودة للنوم بسرعة.

تشرح جينا أن هذه الحيلة تنشط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، المسؤول عن الاسترخاء، مما يجعل الدماغ يظن أنه في مرحلة النوم العميق.

نصائح إضافية للحصول على نوم أفضل:

إنشاء روتين ثابت: تحديد وقت ثابت للخلود إلى النوم والاستيقاظ يساعد على تحسين جودة النوم.

الاسترخاء قبل النوم: تجنب الأجهزة الإلكترونية وخصص وقتًا للقراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

عدم إجبار النفس على النوم: إذا كنت لا تستطيع النوم، قم بنشاط هادئ حتى يأتي النوم طبيعياً.

التحسين الغذائي والنشاط البدني: تناول وجبات خفيفة قبل النوم، وممارسة الرياضة بانتظام، لكن تجنب النشاط البدني المكثف قبل النوم.