

خمسة نصائح للإستيقاظ بنشاط



صعوبة الإستيقاظ :

بالنسبة للكثير من فإن الإستيقاظ مبكرا مشكلة كبيرة و معاناة مؤلمة.

دورات النوم :

لدى البشر من 4-6 دورات نوم في الليلة الواحدة , حيث تحتوي كل واحدة منها على خمس مراحل بدءا بمرحلة النوم الخفيف إلى النوم العميق جدا ثم مرحلة حركة العين السريعة و على الأغلب تكون مرحلة الحلم . إن الإستيقاظ في مرحلة النوم الثالثة أو الرابعة أمر في غاية الصعوبة , هذا هو السبب الذي يجعلك تستيقظ مربكا و تبدأ يومك بداية بائسة .

كم تحتاج من النوم؟

إذا كنت تتجنب الإستيقاظ في وقت مبكر عليك أن تعرف الوقت الذي يجب أن تذهب فيه إلى الفراش للحصول على ليلة نوم جيدة , مثل هذه الدورة المتوسطة من النوم تستغرق حوالي 90 دقيقة هذا يعني أنك بحاجة إلى 7 ساعات نوم يوميا , و البعض الآخر من الناس يحتاج إلى 6 أو 9 ساعات من النوم يوميا , هذا يزيد الأمور تعقيدا حيث تصبح دورات النوم بدل 90 دقيقة ساعتين .

نصائح للإستيقاظ :

- 1- ضبط المنبه لأنه لا يتردد أبدا في إيقافك .
- 2- أنقص مدة الغفوة، كي لا تعود للإستغراق في النوم .
- 3- إجلس على السرير و قم بأرجحة ساقيك إلى جانبه .
- 4- تنفس بعمق ثلاث أو أربع مرات لتشعر بالانتعاش .
- 5- ممارسة بعض الرياضة لتنشيط العقل و الجسم و زيادة لياقتك البدنية .