

عدد ساعات النوم التي نحتاجها



ما هي احتياجات نومك ليلاً؟ ماذا يفعل النوم لصحتك؟ وكيف تعرف كم ساعة عليك أن تنام؟

هذه هي الأسئلة الأساسية التي سنجيب عليها في مقالنا اليوم:

أهمية النوم

تؤثر جودة نومك ليلاً بشكل مباشر على صحتك العقلية والجسدية ومدى نشاطك أثناء النهار، يؤثر النوم على إنتاجيتك و توازنك العاطفي وصحة دماغك وقلبك ووظائف المناعة والإبداع والحيوية وحتى وزنك، لا يوجد نشاط آخر يقدم الكثير من الفوائد بهذا الجهد الضئيل !

عندما تسعى جاهداً لتلبية متطلبات جدول أعمال مزدحم أو تجد صعوبة في النوم ليلاً، فإن قضاء ساعات نوم أقل قد يبدو حلاً جيداً ولكن حتى الحد الأدنى من قلة النوم يمكن أن يكون له تأثير كبير على مزاجك وطاقتك وذكائك وقدرتك على التعامل مع التوتر، على المدى الطويل يمكن لفقدان النوم المزمن أن يلحق الضرر بصحتك العقلية والجسدية.

النوم ليس مجرد وقت ينغلق فيه جسدك، أثناء النوم، يظل دماغك مشغولاً ويشرف على الصيانة البيولوجية التي تحافظ على عمل جسمك في أفضل حالة، مما يجهزك لليوم التالي. بدون ساعات كافية من النوم، لن تكون قادراً على العمل والتعلم والإبداع والتواصل بمستوى يقترب حتى من إمكانياتك الحقيقية.

الخبر السار هو أنك لست مضطراً للاختيار بين الصحة والإنتاجية، من خلال معالجة أي مشاكل في النوم وتخصيص وقت للحصول على النوم الذي تحتاجه كل ليلة، سترتفع طاقتك وصحتك العامة.

احتياجات النوم

هناك فرق كبير بين مقدار النوم الذي يمكنك الحصول عليه والمقدار الذي تحتاجه للعمل على النحو الأمثل، وفقاً للمختصين، ينام الشخص البالغ أقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة في مجتمع اليوم سريع الخطى، قد يبدو النوم لمدة ست أو سبع ساعات جيداً ولكن في الواقع، إنها وصفة للحرمان المزمن من النوم.

فقط لأنك تنام لمدة ست أو سبع ساعات لا يعني أنك لن تشعر بتحسن كبير وإنجاز المزيد إذا قضيت ساعة أو ساعتين إضافيتين في السرير.

بينما تختلف متطلبات النوم اختلافاً طفيفاً من شخص لآخر، يحتاج معظم البالغين الأصحاء من سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة ليعملوا في أفضل حالاتهم، يحتاج الأطفال والمراهقون إلى المزيد وعلى الرغم من فكرة أن نومنا يحتاج إلى الانخفاض مع تقدم العمر، لا يزال معظم كبار السن بحاجة إلى سبع ساعات على الأقل من النوم، نظراً لأن كبار السن غالباً ما يواجهون صعوبة في النوم طوال الليل، فإن القيلولة أثناء النهار يمكن أن تساعد في سد الفجوة.

متوسط احتياجات النوم حسب العمر

العمر	الساعات اللازمة	من الأفضل
حديثي الولادة حتى عمر 3 أشهر	14 - 17 ساعة	11 - 19 ساعة
من 4 إلى 11 شهرًا	12 - 15 ساعة	10 - 18 ساعة
من سنة إلى سنتين	11 - 14 ساعة	9 - 16 ساعة
من 3 إلى 5 سنوات	10 - 13 ساعة	8 - 14 ساعة
من 6 إلى 13 سنة	9 - 11 ساعة	7 - 12 ساعة
من 14 إلى 17 سنة	8 - 10 ساعة	7 - 11 ساعة
الشباب (18 إلى 25 سنة)	7 - 9 ساعة	6 - 11 ساعة
البالغون (من 26 إلى 64 سنة)	7 - 9 ساعة	6 - 10 ساعة
كبار السن (65+)	7 - 8 ساعة	5 - 9 ساعة

أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تفي باحتياجات نومك هي بتقييم شعورك وأنت تمضي في يومك، إذا قمت بتسجيل ساعات نوم كافية، فسوف تشعر بالنشاط والتنبيه طوال اليوم، من لحظة استيقاظك حتى موعد نومك المعتاد.

علامات تدل على أنك لا تحصل على قسط كافٍ من النوم

إذا كنت تنام أقل من ثماني ساعات كل ليلة، فمن المحتمل أنك محروم من النوم.
كيف يمكن أن يحرم المرء من النوم دون معرفة ذلك.

إذا كنت قد اعتدت على قلة النوم، فقد لا تتذكر حتى الشعور الذي تشعر به عندما تكون مستيقظاً تماماً
وفي حالة تأهب تام.

ربما يكون من الطبيعي أن تشعر بالنعاس عندما تكون في اجتماع ممل أو تكافح خلال فترة الركود بعد
الظهر أو تغفو بعد العشاء ولكن الحقيقة هي أنه "طبيعي" فقط إذا كنت محروماً من النوم.

قد تكون محروماً من النوم إذا:

- ☐ بحاجة إلى منبه من أجل الاستيقاظ في الوقت المحدد
- ☐ تعتمد على زر الغفوة
- ☐ تجد صعوبة في النهوض من السرير في الصباح
- ☐ تشعر بالخمول في فترة ما بعد الظهر
- ☐ تشعر بالنعاس في الاجتماعات أو المحاضرات أو الغرف الدافئة
- ☐ تشعر بالنعاس بعد الوجبات الثقيلة أو أثناء القيادة
- ☐ تحتاج إلى قيلولة لقضاء اليوم
- ☐ تنام أثناء مشاهدة التلفزيون أو الاسترخاء في المساء
- ☐ تشعر بالحاجة إلى النوم في عطلات نهاية الأسبوع
- ☐ تنام في غضون خمس دقائق من الذهاب إلى الفراش

في حال كنت تعاني من صعوبة في النوم وتحتاج بعض المساعدة، ننصحك بقراءة هذه تدوينة [عشر نصائح للاستيقاظ في الصباح الباكر دائماً](#).

شكراً لكم على القراءة

من ميلين كل الحب

● ملاحظات:

○ [المصدر1](#)

○ [المصدر2](#)

○ من الممكن الاستغناء عن آخر جملتين في المقال

○ 601 كلمة / 3243 حرف