

6 فوائد للنوم في الهواء الطلق



17 سبتمبر 2019 - 22:31

هل تذكر عندما كنت شابا صغيرا كيف كنت تكره الذهاب إلى السرير؟ للأسف، عندما نتقدم في السن يحدث العكس، حيث نتعلق أكثر بالسرير، ونشعر بأننا لا نحصل على ساعات نوم كافية كل ليلة، كما أن الضغوط التي نتعرض لها كل يوم والمسؤوليات الكثيرة تجعل تنظيم أوقات النوم والحصول على ساعات نوم كافية صعبا.

وقالت الكاتبة لوكينونفا ناتالي، في تقرير نشره موقع "إف.بي.آر" الروسي؛ إن بعض الدراسات التي أجريت في جامعة كولورادو الأميركية خلصت إلى أن الحل لمشاكل النوم يتمثل في قضاء بضع ليال في الهواء الطلق.

وتبين أن من يمضون ليلة في المخيم في أحضان الطبيعة ينامون بمعدل عشر ساعات، ويذهبون إلى السرير ساعتين أبكر مقارنة بمن ينامون في المنزل.

وتسلط هذه النتائج الضوء على الفوائد العديدة لقضاء ليلة في خيمة في الهواء الطلق، وهي:

- 1- جسمك معرض للضوء الطبيعي حسب البيانات التي جُمعت في هذه التجارب، فإن التعرض للضوء الطبيعي يعيد تفعيل وتعديل الساعة البيولوجية في جسم الإنسان. وإذا كنت تريد التخلص من الأرق، فعليك التفكير في قضاء بعض ليالي الصيف خارج المنزل في الطبيعة، بعيدا عن إزعاج التكنولوجيا.
- 2- تغيير مستويات الميلاتونين أظهرت هذه الدراسات أن الضوء الصناعي الصادر عن الهاتف الذكي أو الحاسوب يخفض بشكل ملحوظ مستويات هرمون الميلاتونين، وهو ما يؤثر بشكل كبير على جودة النوم. لهذا السبب، من الأفضل القيام بتجربة النوم في أحضان الطبيعة أكثر فترة ممكنة، لأن ذلك سيجعلك تتخلص من الارتباط بالهاتف وتحصل على نوم أفضل.
- 3- تعزيز المناعة أظهرت دراسات أجريت في اليابان أنه حتى عندما تقضي ساعتين فقط كل يوم في الغابة بين الأشجار، فإن جسمك سيحصل على فوائد كثيرة، من بينها خفض مستوى ضغط الدم، وتنظيم مستويات تركيز الكورتيزول في الدم، وتعزيز عدد خلايا الدم البيضاء. وللمواد الكيميائية التي تطرحها الأشجار المحيطة بك فوائد أيضا تسهم في حماية صحتك؛ لذلك من شأن قضاء ليلة في الهواء الطلق أن يعزز بشكل كبير نشاط جهازك المناعي لمدة لا تقل عن أسبوع.
- 4- تحسين عمل الدماغ يحتاج الدماغ كميات كبيرة من الأكسجين للقيام بوظائفه بالشكل المطلوب. ومن المعروف أنه كلما تحسن تنفس الإنسان وجودة الهواء، استفاد

الجسم من ذلك؛ وهذا يعني أن قضاء ليلة خارج المنزل لن تكون له انعكاسات إيجابية على الأعصاب والحالة النفسية فقط، بل على صحة الجسم والدماغ أيضا.

5- خفض التوتر في ظل نمط الحياة الجنوني والضغط الكبيرة التي نواجهها؛ بات الإنسان يعيش دائما في حالة توتر وقلق، ومن المؤكد أن قضاء فترة في أحضان الطبيعة محاطا بالأشجار سيكون مفيدا جدا لصحتك العقلية. بالإضافة إلى ذلك فإن أصوات الطبيعة ستساعدك على الهدوء والاسترخاء.

6- الاستمتاع بالهواء النقي إذا كنت تعمل داخل مكتب، أو تقضي ساعات طويلة في غرفة مكيفة، فإن مستويات ثاني أكسيد الكربون في دمك قد تكون مرتفعة، مما يؤثر على أداء الدماغ؛ هذا الأمر يجعلك موظفا أقل إنتاجية، ويمكن أن يسبب لك مشاكل في التنفس. لهذا السبب، قد تكون تجربة النوم في الطبيعة واستنشاق الهواء النقي مفيدة لك.