

نخيل نيوز تأثير خطير.. تخلص من منبهك فوراً



نخيل نيوز - متابعة

كشف تقرير نشره موقع "إنديان إكسبرس" عن تأثير خطير قد لا يدركه كثيرون في تفاصيل صغيرة من يومهم، وتحديدًا في اللحظة الأولى من الاستيقاظ. فبينما يظن البعض أن ضغط زر "الغفوة" صباحاً هو تصرف عابر، تشير الأدلة إلى أنه يشوش تناغمنا البيولوجي الأعمق ويبدأ يومنا بإشارة هلع لا شعورية. وتوضح أنادي شارما، مدربة اليوغا وخبيرة الطب البديل، أن الطريقة التي نستيقظ بها تحمل آثاراً عصبية وفسولوجية عميقة. وقالت شارما: "صوت المنبه هو أول رسالة يتلقاها جهازك العصبي يومياً، وعندما تكون هذه الرسالة صاخبة ومفاجئة، فإن الجسم يبدأ يومه على إيقاع التوتر لا التوازن". وتشدد على أن الاستيقاظ على ضوء الشمس الطبيعي، لا على صوت جهاز، يعيد الجسم إلى مساره البيولوجي الصحيح ويؤسس ليوم أكثر اتزاناً. كما شرحت أن الاستجابة لضوء الشمس عملية فسيولوجية قديمة في أجسامنا، تعيد ضبط مستويات الكورتيزول، وتحفز الجهاز الهضمي، وتحسن المزاج، وتُرمم الإيقاع الداخلي للنوم والاستيقاظ. على النقيض من ذلك، فالاستيقاظ القسري عبر منبه قد يُربك الإيقاع الداخلي، ما ينعكس على التركيز والطاقة وحتى نوعية التواصل مع الآخرين. وتدعم دراسة نُشرت في كلية التمريض بجامعة فرجينيا هذا الطرح، إذ نقل الدكتور سودهير كومار، من مستشفيات أبولو، أن الاستيقاظ المفاجئ عبر المنبه يزيد ضغط الدم بنسبة تصل إلى 74%، لا سيما لدى من ينامون أقل من سبع ساعات، ما يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. البديل؟ روتين ثابت للنوم والاستيقاظ، يتيح للجسم التعود على النهوض في وقت محدد، دون منبه، فقط على وقع الضوء الطبيعي، وبهدوء لا يخل بتوازن اليوم منذ اللحظة الأولى.