



متلازمة ما بعد رمضان .. كيف نعيد ضبط الساعة البيولوجية للجسم ونسترجع النوم الصحي؟

بقلم: د. نور الدين بالحاج

متلازمة ما بعد رمضان .. كيف نعيد ضبط الساعة البيولوجية للجسم ونسترجع النوم الصحي؟

بقلم: د. نور الدين بالحاج.

بعد انقضاء شهر رمضان المبارك يعيش كثير من الناس حالة من الاضطراب في النوم؛ فقد اعتاد الجسد خلال الشهر الكريم على نظام مختلف تمامًا:

سهراً طويلاً، ونوم متقطع، واستيقاظ للسحور، وقيلولة في بعض ساعات النهار. ومع انتهاء رمضان والعودة إلى نمط الحياة المعتاد، يجد الإنسان صعوبة في النوم المبكر أو الاستيقاظ في الوقت المناسب، فيبدأ يومه بإرهاق وكسل، وقد يستمر هذا الاضطراب أياماً أو حتى أسابيع إذا لم يُعالج بطريقة صحيحة.

إن النوم ليس مجرد راحة عابرة، بل هو عملية حيوية ينظم بها الجسم وظائفه الأساسية. ففي أثناء النوم يعيد الدماغ ترتيب المعلومات، وتُفرَز هرمونات مهمة لتنظيم المناعة والطاقة والتمثيل الغذائي. ولذلك فإن اضطراب النوم بعد رمضان قد يؤثر في التركيز، والمزاج، والصحة العامة.

ومن هنا تبرز الحاجة إلى إعادة ضبط ما يسميه الأطباء "الساعة البيولوجية للجسم" بطريقة علمية وصحية.

أولاً: لماذا يضطرب النوم بعد رمضان؟

خلال رمضان يتغير نمط الحياة بشكل واضح؛ إذ ينام كثير من الناس بعد صلاة الفجر، أو يتأخر نومهم إلى ساعات متأخرة من الليل، مع الاستيقاظ للسحور أو القيام أو متابعة الأنشطة الليلية. ومع مرور ثلاثين يومًا يعتاد الجسم هذا الإيقاع الجديد.

وعندما ينتهي الشهر فجأة ويحاول الإنسان العودة إلى النوم المبكر والاستيقاظ للعمل أو الدراسة، يجد جسده غير متكيف مع هذا التغيير السريع. وهنا تظهر بعض الأعراض مثل:

صعوبة النوم في الليل.

الاستيقاظ المتأخر في الصباح.

الشعور بالكسل والتعب طوال اليوم.

ضعف التركيز والصداع أحياناً.

ولهذا ينصح المختصون بأن يكون الانتقال بعد رمضان تدريجياً وليس مفاجئاً.

ثانياً: الطريقة العلمية لتعديل النوم بعد رمضان

إعادة ضبط النوم تحتاج إلى خطوات بسيطة لكنها مؤثرة إذا التزم بها الإنسان عدة أيام متتالية.

1. التدرج في تقديم وقت النوم

من الخطأ محاولة النوم مبكراً جداً في أول ليلة بعد رمضان. الأفضل أن يُقدّم وقت النوم تدريجياً بمقدار 30 إلى 60 دقيقة يومياً حتى يصل الإنسان إلى الوقت الطبيعي للنوم.

فمثلاً إذا كان ينام الساعة الثالثة صباحاً، فليجعل نومه في الليلة الأولى الثانية

والنصف، ثم الثانية، وهكذا حتى يصل إلى الساعة العاشرة أو الحادية عشرة مساءً.

2. الاستيقاظ في وقت ثابت

يؤكد الأطباء أن ثبات وقت الاستيقاظ أهم من وقت النوم نفسه. لذلك ينبغي تحديد ساعة ثابتة للاستيقاظ صباحًا، حتى في أيام العطلة، لأن ذلك يساعد الدماغ على إعادة تنظيم الساعة البيولوجية بسرعة.

3. التعرض لضوء الشمس صباحًا

الضوء الطبيعي هو أقوى إشارة لتنظيم النوم. فعند التعرض لأشعة الشمس في الصباح يرسل الدماغ إشارات توقف إفراز هرمون النوم (الميلاتونين)، فيشعر الإنسان بالنشاط واليقظة.

لذلك ينصح الأطباء بالخروج صباحًا أو فتح النوافذ والتعرض للضوء مدة 15 إلى 30 دقيقة.

4. تقليل القيلولة الطويلة

القيلولة الطويلة في النهار قد تجعل النوم ليلاً صعبًا. وإذا احتاج الإنسان إلى قيلولة فالأفضل أن تكون 20 إلى 30 دقيقة فقط وفي وقت مبكر من النهار، وليس بعد العصر.

5. إيقاف الشاشات قبل النوم

الهواتف والأجهزة اللوحية والتلفاز تصدر ضوءًا أزرق يؤثر في هرمونات النوم ويجعل الدماغ يظن أن الوقت ما زال نهارًا. لذلك ينصح بإيقاف هذه الأجهزة قبل النوم بساعة على الأقل.

ثالثاً: أفضل الأوقات الصحية للنوم

تشير الدراسات الطبية إلى أن أفضل فترة للنوم تكون غالباً بين الساعة العاشرة مساءً والسادسة صباحاً، لأن الجسم في هذا الوقت يفرز الهرمونات المسؤولة عن إصلاح الخلايا وتقوية المناعة.

ويحتاج معظم البالغين إلى 7-8 ساعات من النوم يومياً للحفاظ على نشاط الجسم وشفاء الذهن.

أما النوم بعد الفجر مباشرة لفترات طويلة فقد يسبب الخمول واضطراب المزاج، لأنه يتعارض مع دورة النشاط الطبيعية للجسم.

رابعاً: دور الغذاء في تنظيم النوم

الغذاء له تأثير مباشر في جودة النوم، ولذلك ينصح الأطباء بعد رمضان بالاهتمام ببعض العادات الغذائية التي تساعد الجسم على استعادة توازنه.

1. وجبة عشاء خفيفة

العشاء الثقيل قبل النوم يسبب عسر الهضم ويؤخر النوم. والأفضل أن تكون الوجبة خفيفة وتحتوي على:

الزبادي أو اللبن.

الشوفان أو الخبز الأسمر.

الفواكه مثل الموز.

فهذه الأطعمة تساعد على إفراز مواد مهدئة تساعد على النوم.

2. تقليل المنبهات مساءً

القهوة والشاي والمشروبات الغازية تحتوي على الكافيين الذي قد يبقى في الجسم 6 ساعات أو أكثر، لذلك يُفضّل تجنبها بعد العصر أو المغرب.

3. شرب الماء باعتدال

الجفاف قد يسبب الصداع والتعب، لكن الإفراط في شرب الماء قبل النوم قد يسبب الاستيقاظ المتكرر. لذلك الأفضل توزيع الماء على مدار اليوم.

4. تناول أطعمة تساعد على النوم

بعض الأطعمة تساعد الجسم على إنتاج هرمون النوم مثل:

الموز.

اللوز.

الحليب الدافئ.

الشوفان.

فهي تحتوي على عناصر مثل المغنيسيوم والتربتوفان التي تساعد على الاسترخاء.

خامساً: عادات يومية تعيد النشاط للجسم

إضافة إلى النوم والغذاء، هناك عادات بسيطة تساعد الجسم على العودة إلى توازنه الطبيعي بعد رمضان:

ممارسة الرياضة الخفيفة

المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا يحسن الدورة الدموية ويساعد على النوم العميق، لكن يُفضّل أن يكون قبل النوم بعدة ساعات.

تنظيم أوقات الوجبات

من المفيد العودة إلى ثلاث وجبات رئيسية منتظمة في أوقات محددة، لأن انتظام الطعام يساعد أيضًا في ضبط الساعة البيولوجية.

الاسترخاء قبل النوم
قراءة كتاب، أو الذكر، أو التنفس العميق، كلها وسائل تساعد الدماغ على الانتقال تدريجيًا من النشاط إلى النوم.
أخطاء شائعة بعد رمضان
هناك بعض العادات التي تؤخر عودة النوم إلى طبيعته، ومنها:
السهر الطويل بعد العيد.
النوم المفرط في النهار.
الإكثار من الحلويات والمنبهات.
استخدام الهاتف حتى لحظة النوم.
وتجنب هذه العادات يساعد الجسم على التعافي سريعًا.

خلاصة القول

إن الانتقال من نظام رمضان إلى الحياة اليومية لا ينبغي أن يكون فجائيًا، لأن الجسم اعتاد خلال الشهر الكريم على نمط مختلف من النوم والطعام. ولذلك فإن إعادة التوازن تحتاج إلى تدرج، وانضباط في المواعيد، واهتمام بالغذاء الصحي.

وعندما يلتزم الإنسان بهذه الخطوات البسيطة - النوم التدريجي المبكر، والاستيقاظ الثابت، والتعرض لضوء الشمس، وتقليل المنبهات، واختيار الغذاء المناسب - فإن جسده يعيد ضبط ساعته البيولوجية خلال أيام قليلة، ويستعيد نشاطه وتركيزه.

فالنوم المنتظم ليس رفاهية، بل هو أساس الصحة الجسدية والنفسية، وبه تستقيم طاقة الإنسان في عمله وعبادته وحياته كلها.