

كيف تنام عندما يكون الجو حارًا لا يُطاق؟

كتبه سيوبان فينتون | 21 يوليو، 2016



ترجمة حفصة جودة

تمر المملكة المتحدة هذه الأيام بموجة حر نادرة تضرب البلاد، فقد ارتفعت الحرارة في بعض الأماكن إلى 30 درجة سيليزية، بينما وصلت في مقاطعة أكسفوردشير إلى 33 درجة سيليزية هذا الأسبوع.

ازدحمت الحدائق والمنتزهات بالمحتفلين وحمامات الشمس، ولكن بينما يحاول البريطانيون الاستفادة القصوى من أشعة الشمس النادرة في المملكة المتحدة، فالأمر لا يخلو من بعض السلبيات، وليس أقلها الليالي اللزجة المتعرقّة والتي تجعل النوم أمرًا عسيرًا.

إليك بعض الطرق التي تساعدكم على مكافحة الحرارة والحصول على نوم أفضل:

إلقاء زجاجة مياه باردة على السرير



في ليالي الشتاء الباردة، تصبح زجاجة المياه الساخنة هي الحل الرئيسي للحصول على الدفء، لذا مع ارتفاع درجات الحرارة يمكنك القيام بالعكس، قم بتبريد زجاجة مياه ثم ضعها بين الملاءات قبل وقت النوم، وبذلك يصبح سريرك باردًا ومنعشًا.

تبريد ملابس النوم



ضع ملابس نومك في أحد الأكياس، ثم قم بوضعها في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى تبرد تمامًا قبل وقت النوم، وبذلك تصبح باردة ومنعشة عند ارتدائها قبل النوم.

الحصول على حمام مياه بارد



قد لا يكون الحمام البارد أمرًا ممتعًا ومريحًا، لكن عندما يتعلق الأمر بارتفاع درجة الحرارة ليلاً، فحمام بارد سريع يُعتبر واحدًا من أسرع الطرق لخفض درجة حرارة الجسم.

ارتداء الملابس القطنية



قد تكون الملابس القطنية أقل جاذبية وعصرية، لكنه من الضروري أن تتخلص من ملابس النوم المصنوعة من الحرير والساتان، قم بارتداء الملابس القطنية بدلاً من ذلك، فالنسيج القطني يجعل بشرتك تتنفس بسهولة، ويحافظ على برودة الجسم.

وضع كوب من الماء بجوار السرير



من الضروري تناول المياه بانتظام خلال موجات الحر لتجنب الجفاف، ولا يعتبر وقت النوم وقتًا استثنائيًا، احرص على وجود كوب من الماء في متناول يدك بجوار السرير، للحفاظ على أعلى نسبة للمياه في جسدك قبل النوم، وحتى تتناول المياه أيضًا إذا استيقظت أثناء الليل.

حجب أشعة الشمس



مفتاح الحصول على ليلة نوم سعيدة أثناء موجة الحر لا يبدأ بعد غروب الشمس، فمن الضروري الإعداد لذلك مبكرًا بأن تجعل الستائر مغلقة في غرفة نومك أثناء النهار لحجب أشعة الشمس، وبذلك تتوقف حرارة الغرفة عن الارتفاع.

المصدر: [الإنديندنت](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/12955/>