

بحث في كلية الصيدلة يواكب التعامل مع كورونا.. د. مونيكا زوليزي لـ الشرق:

# تنظيم النوم وتجنب الأخبار السيئة يعززان الصحة النفسية للطلبة

في استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة قبل النوم إلى جانب العديد من النصائح الهامة التي تعزز الصحة السلوكية لدى الطلبة. وأضافت الدكتورة مونيكا زوليزي أنه بعد أربعة أسابيع من إجراءات الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي ونك بسبب الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا المستجد مما أدى إلى تحول العملية التعليمية عن طريق استخدام منصات التعليم الافتراضي والتعليم عن بعد. حيث استلزم هذا الإجراء تكيف طلبة الجامعات وحضور محاضراتهم الدراسية والتفاعل الافتراضي مع أقرانهم ومعلميهم عبر الإنترنت. وعلى الرغم من ضرورة هذه الإجراءات، إلا أنها قد تؤثر على العديد من عوامل الاستقرار في حياتنا التي تدعم الصحة النفسية.

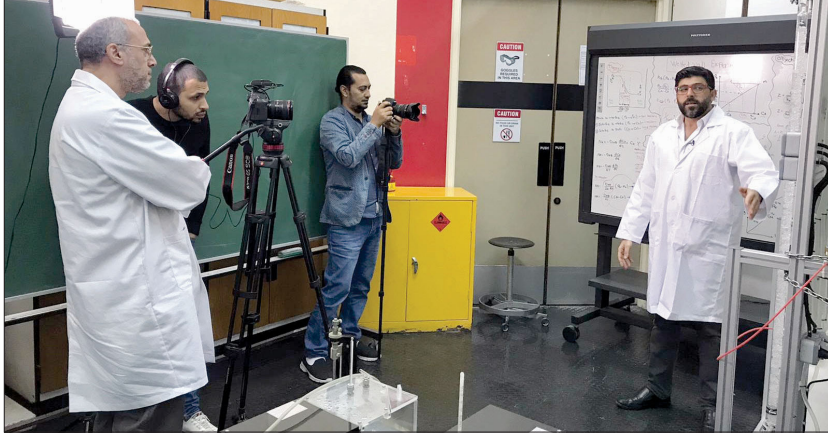
غثوة العلواني

نفذت كلية الصيدلة بجامعة قطر بحثاً تمحور حول الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، وذلك في إطار تحويل الدراسة عبر منصات التعليم عن بعد والتزام الطلبة بالحجر الصحي الكامل مما ينعكس نوعاً ما على صحتهم النفسية وقد قام بإجراء هذا البحث الدكتورة مونيكا زوليزي الأستاذة المشاركة في كلية الصيدلة والتي قالت لـ الشرق إن هناك العديد من الأمور التي يجب على الطلبة القيام بها خلال الحجر المنزلي وهي تنظيم النوم والاسترخاء والابتعاد عن المنبهات وتجنب الأخبار السيئة والتواصل مع الأصدقاء عبر منصات التواصل الاجتماعي، ودعت الطلبة إلى تجنب الإفراط



د. مونيكا زوليزي

## تجنب الإفراط في استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة قبل النوم



خلال الإعداد للمحاضرات عن بُعد

ويعتقد أنه يمكن للعزلة الاجتماعية المطلوبة حالياً أن تعطل أحد أهم أنظمة الدماغ التي تساهم في جودة الحياة اليومية ألا وهي الساعة البيولوجية الداخلية للجسم بحيث يحافظ نظام الساعة البيولوجية على أجسادنا وسلوكياتنا متزامنة مع دورة الليل والنهار على مدار 24 ساعة كما تساعد الجداول اليومية المتوقعة والروتين المنتظم على الحفاظ على عمل ساعة الجسم بسلاسة، وقالت عندما تعمل ساعات أجسادنا بسلاسة، نشعر بنحسن ونظهر الأبحاث أن ساعات الجسم البيولوجية المعطلة ترتبط بالعديد من حالات الأمراض البدنية والعقلية، بما في ذلك الاكتئاب والسكري والسمنة والسرطان. وأشارت الدكتورة مونيكا إلى أن تداعيات فيروس كورونا المستجد لديها القدرة على تضخيم المعدلات المرتفعة بالفعل لأنماط النوم السيئة بين طلبة الجامعات.

### الساعة البيولوجية

وتابعت السيدة مونيكا حديثها لـ الشرق قائلة تواجه ساعات أجسادنا صعوبة أكبر بكثير في إعادة إنشاء أنماط بيولوجية منتظمة، ويمكن أن يؤدي عدم وجود دراسة عادية وروتين اجتماعي بين طلبة الجامعات إلى إرباك الساعة البيولوجية للجسم، مما قد يؤدي إلى أعراض بدنية سلبية مشابهة لاختلاف التوقيت، مثل النوم المضطرب واضطراب الشهية والطاقة والمزاج، ولغفت إلى أن النوم أمر بالغ الأهمية للصحة الجسدية والأداء الفعال لجهاز المناعة، كما أنه من المعززات الرئيسية للعافية العاطفية والصحة النفسية، ويساعد على التخلص من التوتر والاكتئاب والقلق. وأشارت السيدة مونيكا إلى أن العديد من المنظمات المدافعة عن النوم والمنظمات المهنية المعترف بها دولياً وضعت إرشادات حول كيفية تنظيم النوم أثناء جائحة كوفيد-19 المستجد.

### إرشادات للطلبة

كما وضعت الدكتور زوليزي بعض الإرشادات لطلبة الجامعات لمساعدتهم خلال هذه الفترة، لدعم الصحة النفسية والسلوكية لديهم وقالت يجب أن يضع الطلبة روتيناً وجدولاً زمنياً محدداً لأنشطتهم المتعلقة بالدراسة ويمكن أن يسهل إنشاء الروتين الشعور بالحياة الطبيعية حتى في الأوقات غير الطبيعية، ومن الأسهل على العقل والجسم التأقلم مع جدول نوم ثابت، ولهذا السبب أوصى خبراء الصحة منذ فترة طويلة بتجنب الاختلافات الكبيرة في أوقات النوم اليومية، والتي يجب أن تشمل الحصول على وقت محدد لاستيقاظ لبدء روتينك اليومي. تحديد موعد لاسترخاء والاستعداد للنوم، يجب أن يتم الاسترخاء قبل النوم، يمكن أن يتم ذلك عن طريق

الإلكترونية، مثل الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، يتداخل مع عمليات تعزيز النوم الطبيعية للجسم. قدر الإمكان، ويجب على الطلاب تجنب استخدام هذه الأجهزة لمدة ساعة قبل النوم وقد يؤدي التواجد في المنزل إلى تعطيل الإشارات الضوئية التي تحتاجها ساعة الجسم البيولوجية، لذلك يلعب التعرض للضوء دوراً حاسماً في مساعدة الجسم على تنظيم النوم بطريقة صحية. وبناءً على هذا فإنه من المهم اتخاذ خطوات إضافية لتقليل الإشارات الناتجة عن الضوء والتي يحتاجها الجسم في الجدول اليومي لكل شخص. مثل: قضاء 30 دقيقة على الأقل في الخارج في الضوء الطبيعي خصوصاً في الصباح الباكر، أو في حال لم يكن الخروج ممكناً، فيوصى بفتح النوافذ والسماح للشمس بدخول الضوء إلى المنزل خلال النهار وقضاء ساعتين من خلال نافذة للدراسة أو العمل.

### الرياضات الخفيفة

وطالبت الدكتورة مونيكا الطلبة بضرورة ممارسة الرياضة الخفيفة كالتنفس العميق، والسمد، واليوغا، والتفكير، والموسيقى الهادئة، والقيادة الهادئة فهي تضمن لهم الاسترخاء التي يمكن تضمينها في الروتين اليومي للطلبة. وقالت يجب تجنب الانغماس في الأخبار المتعلقة بوباء كورونا.

## الطلبة معرضون للإصابة باضطرابات النوم والشهية والطاقة والمزاج

أثناء الابتعاد الاجتماعي، وقالت بنصح الخبراء بتخصيص الوقت لمشاركة الأفكار والمشاعر مع شخص آخر، ويفضل أن يكون التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الفيديو أو الهاتف، وقالت يجب استخدام السيرير للنوم فقط بحيث يؤكد خبراء النوم على أهمية إنشاء ارتباط في عقلك بين سيريرك ونومك. وهذا يعني أن الدراسة من المنزل يجب ألا تعني العمل من السيرير لأن هذا قد يشجع الطلاب على أخذ المزيد من القيلولة في حين أن القيلولة القصيرة في وقت مبكر بعد الظهر يمكن أن تكون مفيدة لبعض الناس، فمن الأفضل تجنب القيلولة أو القيلولة الطويلة في وقت لاحق من اليوم، والتي يمكن أن تعوق النوم ليلاً. هذا يعني أيضاً تجنب جلب كمبيوتر محمول إلى السيرير لمشاهدة فيلم أو مسلسل. من المهم أيضاً الانتباه إلى وقت الساعة. حيث تم اكتشاف أن الضوء الأزرق الذي تنتجه الأجهزة

## الابتعاد عن الروتين الجامعي يؤدي إلى إرباك الساعة البيولوجية للجسم

أشياء عديدة، مثل القراءة الخفيفة، والتمدد، والجلوس والتحدث مع العائلة والأصدقاء، والحصول على وقت ثابت للنوم بالفعل، وإطفاء الأضواء ومحاولة النوم. بالإضافة إلى الوقت الذي تقضيه في النوم والاستعداد للنوم، قد يكون من المفيد روتين ثابت طوال اليوم، ويجب عليهم الاستحمام وارتداء الملابس حتى في حالة عدم مغادرة المنزل وتناول وجبات الطعام في نفس الوقت كل يوم، إلى جانب الحفاظ على نظام غذائي صحي يمكن أن يعزز النوم الجيد. من الأفضل تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين بما في ذلك الشاي والصودا في وقت متأخر من اليوم، وتخصيص فترات زمنية محددة لممارسة الرياضة، يُوصى بتمارين الأيروبيكس للطلبة والعديد منها متاح بسهولة على الإنترنت. وأوصت د. مونيكا الطلبة بضرورة التفاتلعات الاجتماعية حتى



جامعة قطر



جانب من التعليم في المختبر