النوم والأداء في العمل

يعدّ كثير منا النوم أول ما يمكن التضحية به عندما يزداد ضغط العمل. لكن النوم هو الوقت الذي يتعافى فيه الجسم والدماغ ويستعدان لليوم التالي. وتوصي المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، CDC، بأن ينام البالغون من سن 18 إلى 60 سبع ساعات أو أكثر كل ليلة. وتوضح المعاهد الوطنية للصحة، NIH، أن قلة النوم تؤثر في طريقة تعلّمنا وتركيزنا واتخاذنا للقرارات وتعاملنا مع مشاعرنا. ويقدم هذا الملخص معلومات عامة، وليس نصيحة طبية.

1. كم نحتاج من النوم

تنص إرشادات المراكز الأمريكية على سبع ساعات على الأقل كل ليلة لمعظم البالغين. ويختلف القدر المناسب قليلاً من شخص إلى آخر، لكن النوم أقل من ذلك بانتظام يراكم ديناً من النوم. والجودة مهمة مثل الكمية: فالاستيقاظ مرة بعد مرة يتركنا متعبين أيضاً.

مثال: يحسب أب جديد أنه لا ينام سوى خمس ساعات في معظم الليالي. وعندما يتحقق من حاجته إلى النوم، يرى فجوة واضحة قدرها ساعتان. فيتفق مع شريكته على التناوب في إطعام الطفل ليلاً.

في العمل: يرد أيهم، مهندس المشاريع، على الرسائل حتى منتصف الليل، ويبدأ عمله في السابعة. فيقارن لياليه بإرشادات الساعات السبع، ويجد أنه ينام نحو خمس ساعات فقط. فيقرر التوقف عن رسائل العمل في العاشرة مساءً.

2. النوم والتركيز

تشير المعاهد الوطنية للصحة إلى أن نقص النوم قد يصعّب التعلم والتركيز ورد الفعل. فالدماغ المتعب يشرد بسهولة أكبر، ويحتاج وقتاً أطول للمهام البسيطة، ويغفل التفاصيل. ويصبح رد الفعل أبطأ، وهذا مهم على الطريق وقرب الآلات.

مثال: تسهر طالبة طوال الليل قبل امتحان، ثم تقرأ السؤال نفسه ثلاث مرات. فتتعلم أن النوم والتركيز يسيران معاً. وقبل الامتحان التالي، تنام ليلة كاملة وتقرأ بسرعة أكبر بكثير.

في العمل: بعد عدة ليالٍ قصيرة، يغفل أيهم رقماً خاطئاً في مخطط راجعه مرتين. فيرى الصلة بين النوم والتركيز، ولا يلوم المهمة. فينقل المراجعات الدقيقة إلى الصباح، بعد ليلة نوم كاملة.

3. النوم والقرارات

تؤثر قلة النوم أيضاً في حسن التقدير. فبحسب المعاهد الوطنية للصحة، قد تجعل اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتحكم في المشاعر أصعب. وقد يخاطر المتعبون أكثر، أو يتفاعلون بقوة مع مشكلات صغيرة. والقرارات المهمة تكون عادة أفضل بعد ليلة نوم جيدة.

مثال: بعد ليلة بلا نوم، يكاد سائق يشتري سيارة باهظة الثمن في الحال. وتذكّراً للعلاقة بين النوم والقرارات، ينتظر حتى اليوم التالي. وبعقل مرتاح، يختار طرازاً أرخص.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

في العمل: في نهاية أسبوع متعب، يكاد أيهم يرفض عرض أحد الموردين برسالة غاضبة. وتفكيراً في النوم والقرارات، يحفظ الرسالة مسودةً. وفي صباح اليوم التالي، يرد بهدوء، فيحسّن المورد عرضه.

4. روتين ثابت

يبدأ النوم الجيد غالباً بروتين ثابت. وتقترح المراكز الأمريكية الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم. وتساعد غرفة نوم هادئة ومريحة وباردة، وكذلك إطفاء الشاشات قبل النوم بثلاثين دقيقة على الأقل. والعادات الصغيرة المنتظمة أنفع من محاولة تعويض النوم في عطلة نهاية الأسبوع فقط.

مثال: تذهب ممرضة تعمل في نوبات نهارية إلى الفراش في وقت مختلف كل ليلة. فتبني روتيناً ثابتاً بمواعيد محددة وغرفة مظلمة وباردة. وبعد بضعة أسابيع، يصبح نومها أسهل.

في العمل: كثيراً ما يتصفح أيهم هاتفه في السرير. فيضع روتيناً ثابتاً: يُشحن الهاتف خارج غرفة النوم، وتُطفأ الأنوار في الوقت نفسه كل ليلة. وخلال بضعة أسابيع، يستيقظ أكثر نشاطاً.

5. عادات النهار

ما نفعله خلال النهار يؤثر في الليل أيضاً. وتنصح المراكز الأمريكية بتجنب الكافيين بعد الظهر أو في المساء، وتجنب الوجبات الكبيرة أو الكحول قبل النوم. وتدعم الرياضة المنتظمة والغذاء الصحي نوماً أفضل. وإذا استمرت مشكلات النوم لأسابيع، فمن المهم مراجعة طبيب أو مختص مؤهل آخر.

مثال: تشرب صاحبة متجر القهوة طوال فترة ما بعد الظهر، وتبقى مستيقظة في الليل. فتغيّر عاداتها في النهار، وتنتقل إلى الماء بعد الغداء. فتنام أسرع.

في العمل: يشرب أيهم قهوة قوية في الرابعة من كل يوم لينهي تقاريره. فيغيّر هذه العادة النهارية، ويمشي قليلاً في الخارج بدلاً منها. فيجد طاقة للتقارير، وينام أفضل في الليل.

الخاتمة

وخلاصة القول، يحتاج معظم البالغين إلى سبع ساعات من النوم على الأقل لأداء جيد في العمل. وقلة النوم تضر بالتركيز ورد الفعل والقرارات والمشاعر. ويجعل الروتين الثابت وعادات النهار الصحية النوم الجيد أكثر احتمالاً. فحماية نومنا ليست ترفاً، بل جزء من إتقان العمل.

المصادر

- المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): عن النوم (كم يحتاج البالغون من النوم، ونصائح لنوم أفضل) – https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html
- المعهد الوطني للقلب والرئة والدم (NIH): الحرمان من النوم ونقصه - كيف يؤثر النوم في الصحة – https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/health-effects
- المعهد الوطني للقلب والرئة والدم (NIH): الحرمان من النوم ونقصه – https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation
- معلومات عامة فقط، وليست نصيحة طبية.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)