

## 9 نصائح لنوم صحي

1. السرير وغرفة النوم مكاناً للشعور بالارتياح  
وفر بيئة مريحة ودرجة حرارة مريحة للغرفة. نم في غرفة مظلمة وهادئة وقم بالتهوية قبل النوم.
2. السرير مكاناً للنوم  
إذا كنت تعاني من مشكلة في النوم، فليس عليك سوى حجز سريرك للنوم (والنشاط الجنسي). كل شيء آخر يجب أن يحدث خارج السرير: الأكل، العمل، الجدال، ...  
... يجب أيضًا التفكير والاستلقاء مستيقظًا خارج السرير. إذا استلقيت مستيقظًا لفترة طويلة، فم ولا تعود إلى الفراش حتى تشعر بالتعب.
3. ابعدها عن الهاتف والكمبيوتر قبل الذهاب الى النوم  
يزعج ضوء الشاشة نومك ويمكن للأخبار أو الأفلام المثيرة أن تمنعك من النوم أو النوم المريح.
4. رتّب جسمك  
لا تشرب الكافيين أو تدخن أو تأكل وجبات ثقيلة قبل النوم. حاول أن تشرب القليل من الكحول أو لا تشربه على الإطلاق إذا كنت تعاني من صعوبة في النوم. اترك مسافة كافية بين التمرين ووقت النوم.
5. أوقات نوم منتظمة  
تساعد أوقات النوم والاستيقاظ الثابتة في تقليل اضطرابات النوم. استيقظ في نفس الوقت كل يوم في يوم العمل وفي عطلات نهاية الأسبوع إذا كنت تواجه مشكلة في النوم.  
يحتاج كل شخص إلى مقدار مختلف من النوم، لكن يحتاج البالغون عادة ما بين 6 و8 ساعات. يتناقص مقدار النوم المطلوب مع تقدم العمر، لأن مراحل النوم تتغير.
6. العادات  
يمكن أن تساعد طقوس النوم والاسترخاء المنتظمة على الهدوء. جرب ما هو مفيد لك: فنجان شاي، جولة من اليوجا أثناء النوم، فصل من الكتب الصوتية، ...
7. التحرك، الهواء الطلق والشمس  
تحرك بشكل كافي، فالتمارين المنتظمة تعزز النوم. تأكد من حصولك على إضاءة كافية أثناء النهار.
8. لا تنظر الى الساعة  
يجب ألا تنظر إلى ساعتك تحت أي ظرف من الظروف عندما تكون مستيقظًا أو ان استيقظت في الليل.  
يجب تجنب الخوف من "عدم القدرة على النوم (بشكل كافي)" وضغط الوقت.
9. اضطراب النوم المرضي؟ احصل على مساعدة من الخبير.  
إذا أصبح الاستلقاء مستيقظًا في الليل عيبًا مستمرًا، فقد يكون في بعض الحالات اضطرابًا خطيرًا في النوم يمكن إرجاعه إلى أسباب جسدية أو نفسية. نقطة الاتصال الأولى في هذه الحالة هي طبيب الأسرة. يمكنه إحالتك إلى الخبير.

