

۹ نکته برای خواب سالم

۱. تخت خواب و اتاق خواب به عنوان محل آسایش

یک محیط راحت و درجه مناسب را در اتاق فراهم کنید. در یک اتاق تاریک و ساکت بخوابید و قبل از خواب هوا کشی کنید.

۲. تخت خواب به عنوان محل خواب

اگر مشکل خواب دارید، تخت خواب شما فقط باید برای خواب (و فعالیت جنسی) اختصاص داده شود. همه فعالیت های دیگر باید بیرون از تخت خواب اتفاق بیفتد: غذا خوردن، کار کردن، مشاخره کردن، ...

... هم چنان چرت زدن و بیدار ماندن نیز باید در خارج از رختخواب انجام شود. اگر بیش از حد بیدار مانده اید، از بستر خواب بلند شده و تا خسته نشدید، به رختخواب برنگردید.

۳. موبایل و لپ تاپ خود را قبل از رفتن به بستر خواب کنار بگذارید

نور صفحه خواب شما را آشفته می کند و اخبار یا فیلم های هیجان برانگیز می توانند شما را از خواب رفتن یا خواب آرام باز دارند.

۴. بگذارید بدن آرام بگیرد

قبل از خواب کافئین ننوشید، سگریت نکشید و وعده های غذایی سنگین نخورید. اگر مشکل خواب دارید، الکل کم بنوشید یا الکل هیچ ننوشید. فاصله کافی بین ورزش و زمان خواب بگذارید.

۵. اوقات خواب منظم

زمان خواب و بیدار شدن منظم به کاهش اختلالات خواب کمک می کند. اگر مشکل خواب دارید، در زمان هوم آفیس (کار رسمی در خانه) و در آخر هفته ها هر روز در همان ساعت مشخص بیدار شوید.

هر فرد به میزان متفاوتی از خواب احتیاج دارد، اما بزرگسالان معمولاً به ۶ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. با افزایش سن، میزان خواب مورد نیاز کاهش می یابد، زیرا مراحل خواب نیز تغییر می کنند.

۶. عادت ها

عادت های منظم خواب و ریلکس سازی می توانند در آرامش یافتن شما کمک کنند. چیزهایی را که برای شما خوب است، امتحان کنید: یک پیاله چای، یک دور ورزش یوگای خواب، شنیدن یک فصل از کتاب های صوتی، ...

۷. ورزش و هوای تازه و آفتاب

به اندازه کافی حرکت داشته باشید، ورزش منظم به خواب نیاز دارد. توجه کنید که در طول روز به اندازه کافی نور داشته باشید.

۸. به ساعت نگاه نکنید

به هیچ وجه نباید شب، هنگامی که شما بیدار هستید یا شب بیدار می شوید، به ساعت خود نگاه کنید. از ترس «ناتوانی در خوابیدن (به اندازه کافی)» و فشار زمان باید اجتناب صورت گیرد.

۹. اختلال خواب مریض‌گونه؟ از متخصصان کمک بگیرید.

اگر بیدار ماندن در شب به یک مشکل دوامدار تبدیل شود، در بعضی موارد ممکن است یک اختلال جدی خواب باشد که می تواند علل جسمی یا روحی داشته باشد.

اولین شخصی که در این مورد به او مراجعه شود دکتور فامیلی شما است. او می تواند شما را به متخصصان ارجاع دهد.

