

يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة (حوالي 18 درجة) وهادئة ومظلمة، ويجب استخدامها للنوم وممارسة العلاقات الجنسية. ليس من الضروري أن تكون الغرفة مكانا للعمل أو القراءة أو لمشاهدة التلفاز أو الهاتف ... إذا اتبعت هذه النصائح، فإن الدخول إلى غرفة النوم سيسهل عليك النوم.



Incorrecto



Bien

حتى لا تفكر في المشاكل، اكتبها على ورقة. تجنب التفكير فيما إذا كنت ستنام أم لا. على الرغم من أنه لم يتم إثبات ذلك، فمن الممكن أن يساعدك إيقاف تشغيل الهاتف المحمول وشبكة Wi-Fi على النوم بشكل أفضل."

اذهب إلى الفراش عندما تشعر بالنوم. إذا لم تنم بعد مرور 15 دقيقة، اذهب إلى غرفة أخرى وافعل شيئاً هادئاً وعندما تشعر بالنوم مرة أخرى، اذهب إلى الفراش. كرر هذه العملية إذا لزم الأمر وذلك حسب ضرورة كل شخص. لا تقلق إذا لم تنم.



هي صعوبة النوم أو الاستيقاظ مبكراً مع الشعور بالتعب أو بالنوم.

تتغير احتياجات النوم مع تقدم العمر. ينام الصغار حوالي 8 ساعات. بالنسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة، فستة ساعات تعتبر كافية، ويكون نومهم أكثر سطحية ويستيقظون وينهضون طوال الليل.

بعض الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم يكتفون بساعات قليلة من النوم ولا يعانون من الأرق. من الطبيعي أنه مع الحمل أو انقطاع الطمث أو المشاكل الشخصية يصعب عليهم النوم.

ماذا يمكنني أن أفعل للنوم بشكل أفضل؟ استيقظ واذهب إلى النوم دائماً في نفس الساعة.

قم بممارسة التمارين الخفيفة لمدة نصف ساعة أو أكثر يومياً (المشي، السباحة، ركوب الدراجة، ...). تجنب القيلولة، إذا كنت في حاجة ماسة إليها، فلا يجب أن تتعدى 30 دقيقة.

حاول تقليل التوتر: تخصيص وقت وجيز كل يوم للتفكير وترتيب الأشياء دون توتر، معرفة كيفية تحديد الأولويات؛ عيش الحاضر وإقامة علاقات عاطفية في جميع المجالات.

بعد الظهر وفي المساء، تجنب التدخين وشرب القهوة والشاي ومشروبات الكولا والشوكولاته والأدوية التي تؤثر على النوم والمشروبات الكحولية. تجنب، في نهاية اليوم، الأنشطة التي تسبب التوتر أو مشاهدة التلفاز كثيراً أو النوم أثناء مشاهدته. تناول عشاء خفيفاً ساعتين قبل النوم. لا تذهب للنوم وأنت جائع.

يمكنك شرب كوب من الحليب الساخن أو منقوع زهر الليمون أو البابونج. اتبع روتيناً مثل الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو القيام بتدليك، أو التأمل لفترة من الوقت، أو الاستحمام بماء ساخن، وتنظيف الأسنان والقراءة ... الحبوب المنومة مفيدة فقط للعلاج لبضعة أيام وفي اليوم التالي يمكن أن يستمر مفعولها. تجنب القيادة أو القيام بأعمال خطيرة. إذا تناولتها لفترات طويلة، فقد يكون لها تأثير ضار.