

افعل ولا تفعل نصائح ما قبل النوم



الجمعة 16 مارس 2018 م 01:03

نقدم هنا عددا من الملاحظات التي تتعلق بطرق الحصول على قسط مريح من النوم، وهي تفيد الجميع بالأساس، وخاصة الذين يجدون صعوبة في الاستسلام لسبات عميق.

* افعل

- أغلق هاتفك المحمول، وأغلق التلفزيون.
- خفض حرارة الغرفة.
- كل قطعة من الفواكه، أو اشرب كأسا من الحليب الدافئ.
- اشرب فنجانا من مغلي "الزهورات" أو أوراق النعناع أو العليس أو زهرة الخزامي.
- تناول أدويةك المسائية (إن كنت تأخذ أدوية بانتظام).
- طبق برنامجا "روتينيا" من الواجبات (مثل دخول الحمام، تنظيف الأسنان، تحضير ثيابك وحقيبتك لليوم التالي).
- حضر قائمة بما عليك إنجازه في اليوم التالي.
- استرخ، وتكلم مع شريكة حياتك في أمور عادية.
- اقرأ كتابا مملا.

* لا تفعل

- لا تراقب التلفزيون أو تمارس ألعاب إلكترونية (ألعاب فيديو).
- لا ترفع حرارة الغرفة.
- لا تتناول أي طعام كثير الدهون أو حريفا (كثير البهارات).
- لا تتناول أي طعام أو شراب يحوي الكافيين (وهذا يشمل الشوكولا والقهوة والشاي).
- لا تزاول أعمالا مكتبية أو تقوم بواجبات تتطلب مجهودا فكريا.
- لا تقرأ أي كتاب مثير.
- لا تتناول أي دواء جديد لم يصفه الطبيب (خاصة منها الأدوية النفسية).

- لا تمارس تمارين رياضية مجهدة
- لا تشتراك بأي نقاش جاد أو تعالج أي خلاف مع أصدقائك أو أقربائك أو شريكه حياتك