

هل تعاني من صعوبات في النوم؟

إن اضطرابات النوم تعتبر مشكلة شائعة. مثلا يمكن أن يعاني المرء من صعوبات في النوم. و في بعض الحالات الأخرى هناك من يعاني من الاستيقاظ بعد بعض الساعات من النوم و يصعب له بعد ذلك النوم ثانية. و في معظم الحالات يعتبر ذلك مشكلة بسيطة و لا يعود بأضرار كبيرة على صحة الشخص. و لا يحتاج أغلب الناس إلى عدد كبير من ساعات النوم و لكن إذا كان الشخص يعاني من قلة النعاس يوما بعد يوم فإن ذلك يمكن أن يكون سببا في الشعور بالتعب و التأثير سلبيا على صحة الشخص مما يؤدي إلى اضطرابات في الحياة اليومية.

نصائح موجهة للشخص الذي يرغب في تحسين النوم

حاول أن تحافظ على نفس أوقات الذهاب للنوم و الاستيقاظ من الفراش بشكل منتظم يوميا. فانتبه إلى أنه من السهل جدا أن تسبب اضطراب في نمط النوم و تسبب صعوبات في النوم حتى في الليلة التالية.

خذ قسط من الراحة لبعض الساعات قبل الذهاب إلى النوم. قم بإطفاء الاصابيح المضئية بقوة و استعمل مصابيح متوسطة الضوء و قم بأشياء مريحة .

لا تتناول وجبة العشاء متأخرا. و لعلمك فإن تناول وجبة كبيرة من الطعام قبل الذهاب إلى الفراش يجعل الجسم يقوم بعملية الهضم و يمكن أن يسبب في الصعوبة في النوم.

تجنب تناول القهوة و مشروب كوكا كولا و الشاي القوي و الكحول و النيكوتين لأنها تسبب في تدهور النعاس.

قم بنشاط رياضي بانتظام لأنه يساعدك على النوم و تحسينه و لكن يجب عليك تفادي النشاطات الرياضية القوية ساعات قبل النوم.

حافظ على جوّ نقي و مظلم مع تهوية جيدة في غرفة النوم. عليك تفادي إشعال الضوء عندما تحتاج للاستيقاظ.

حافظ على جوّ هادئ في غرفة النوم وتخلص من جميع الأصوات قدر المستطاع.

قم بتأجيل الأمور التي لا تستطيع القيام بها إلى اليوم التالي. يمكنك الاحتفاظ بورقة و قلم بجانب الفراش و اكتب الأمور التي تفكر فيها.

في حالة ما إذا كنت تعاني من صعوبة في النوم ، حاول أن تصبر وتمكث في مكانك و التفكير و التمتع بالاستراحة في فراش وثير أو حاول الاستماع إلى موسيقى هادئة. في حالة استمرار صعوبة النوم بعد مرور 30 دقيقة يمكنك القيام من فراشك و القيام بنشاط مريح.

للحصول على المزيد من المعلومات عليك بزيارة الرابط www.1177.se.

المصدر: تحقيق نوم أفضل بدون استعمال الأدوية المنومة، www.1177.se.