

قبل النوم ... أشياء يجب أن تحذرهما ... واخرى يجب أن تفعلها

سوف نقدم لكم العديد من الملاحظات التي تتعلق بطرق الحصول الراحة خلال النوم، وهذه النقاط ستفيد الذين يجدون صعوبة في الاستسلام لسبات عميق.

• ما يجب عليك ان تفعله:

- أغلق هاتفك المحمول، وأغلق التلفزيون.
- خفض حرارة الغرفة.
- كل قطعة من الفواكه، أو اشرب كأساً من الحليب الدافئ.
- اشرب فنجاناً من مغلي "الزهورات" أو أوراق النعناع أو المليسا أو زهرة الخزامى.
- تناول أدويةك المسائية (إن كنت تأخذ أدوية بانتظام).
- طبق برنامجاً "روتينياً" من الواجبات (مثل دخول الحمام، تنظيف الأسنان، تحضير ثيابك وحقابتك لليوم التالي).
- حضر قائمة بما عليك إنجازة في اليوم التالي.
- استرخ، وتكلم مع شريكة حياتك في أمور عادية.
- اقرأ كتاباً مملاً.

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

• ما يجب عليك عدم فعله:

- لا تراقب التلفزيون أو تمارس ألعاباً إلكترونية (ألعاب فيديو).
- لا ترفع حرارة الغرفة.
- لا تتناول أي طعام كثير الدهون أو حريفاً (كثير المهارات).
- لا تتناول أي طعام أو شراب يحوي الكافيين (وهذا يشمل الشوكولا والقهوة والشاي).
- لا تزاول أعمالاً مكتبية أو تقوم بواجبات تتطلب مجهوداً فكرياً.
- لا تقرأ أي كتاب مثير.
- لا تتناول أي دواء جديد لم يصفه الطبيب (خاصة منها الأدوية النفسية).
- لا تمارس تمارين رياضية مجهدة.
- لا تشترك بأي نقاش جاد أو تعالج أي خلاف مع أصدقائك أو أقربتك أو شريك حياتك.

المصدر معلومات مفيدة

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...