

# كيف تحافظ على نظام نوم سليم عند السفر؟

من الصعب جداً ان تفي بوعدك لنفسك بأنك ستنام جيداً خلال السفر. إذ ان النشاطات العديدة التي تريد ان تقوم بها، قد تأخذ جزءاً كبيراً من ساعات نومك! لذلك اتبع هذه النصائح التي جلبناها لك من أبرز خبراء الصحة، لنتيجة أفضل.

## ما عليك توضيحه في حقيبة السفر:

- وسادتك المفضلة، ستساهم في جعل نومك أكثر راحة كما انها ستساعدك على النوم بشكل أسرع حتى ولو كنت في تخت او مكان مختلف.
- بطانية خفيفة، يمكنك استخدامها خلال السفر حيث يكون الجو بارداً داخل الطائرة. حاول ان تنام قليلاً لتعوض الساعات التي من الممكن ان تضيعها خلال الرحلة.
- ماسك العيون او ماسك النوم، سيساعد في حجب الضوء عن عيونك مما يجعلك تغفو بشكل أسهل.
- الرائحة التي تفوح في غرفتك، ستساهم هذه الطريقة في مساعدة عقلك على وصل الرائحة بالنوم لذلك ستغفو بثوانٍ. حاول ان تضعها على مقربة من وسادتك او بالقرب من رأسك.

## تعليمات عند الوصول:

- لا تشرب الكثير من القهوة اذا انها تسبب بالقلق. استبدل القهوة الثقيلة بقهوة بلا كافيين اذا انها تقلل من تعبك، وتعطيك نشاطاً طبيعياً.
- كن نشيطاً: لا تهمل الرياضة خاصة إذا توفر نادٍ رياضي في الفندق الذي تنزل فيه. يمكنك أيضاً ان تنتقل على أقدامك بدلاً من طلب سيارة أجرة في كل مرة.