مساعدٍات على النوم لا تجعلك مرهقاً في اليوم التالي!

- **قرأة كتاب تحت غطاء التخت**

وفقًا لدراسة أجرتها جامعة ساسيكس، فقد تم الإيجاد ان القراءة لا تحد من الإجهاد بنسبة 68 بالمائة فحسب، بل لوحظ أيضًا أنها تحدٍ عصبيًا أكثر من الكلام أو معالجة الصور. في الأساس، عندما تجلس في تختك وتفتح كتابًا، يعمل عقلك على استيعاب المعلومات، وتلتزم عينيك بالنص، ولا بد أن يشعر جسمك بالنعاس الشديد.

- **خذ دش دافئ**

تساعدك قطرات الماء الدافئة على الاسترخاء قليلاً قبل الانزلاق في ملابس النوم والدخول الى السرير. يمكن أن يساعد رفع درجة حرارة جسمك بهذه الطريقة على إرخاء عقلك، ولكن الانخفاض المفاجئ في درجة الحرارة عندما تخرج من الحمام الدافئ الى غرفة النوم الباردة هو ما سيساعدك على النوم بشكل أسرع والاستيقاظ بانتعاش.

- **اشرب كوباً من الحليب الدافئ**

يمكن للكالسيوم الموجود في الحليب أن يساعد جسمك على الاستفادة من التريبتوفان الموجود في الألبان. يعمل التريبتوفان، وهو حمض أميني في منتجات الألبان، على إنتاج الميلاتونين لتعزيز النوم، لذا إما أن تشربه مباشرة أو تخلطه في العسل أو القرفة.

- **ارتدي قناع النوم**

احجب قدر من الضوء، سواء كان مصطنعا أو أشعة الشمس. قناع النوم يحمي عينيك من أي نوع من السطوع ويساعد على تشجيع إفراز الميلاتونين الطبيعي.

- **اشرب المشروبات التي تحتوي على الميلاتونين**

هذه المشروبات مليئة بالماغنيسيوم، الذي يهدئ الأعصاب والقلق، وعلى الميلاتونين.