نصائح لتحسين النوم

إن طريقة شعورك خلال ساعات الاستيقاظ تؤثر في الكثير من الأحيان على كيفية نومك. وبالمثل، فإن علاج النهار المتعب والصعوبات في الخلود إلى قد يُعثر عليها في اختياراتك اليومية ونمط حياتك الذي تتبعه. اكتشف عبر اتباع النصائح التالية تلك التي ستساعدك الأكثر في تحسين نومك، لتجعلك تشعر أنك منتج أكثر، وواعٍ عقلياً ومتوازناً عاطفياً، وتساعدك في الحفاظ على كامل طاقتك طوال اليوم.

1. أطفئ الأنوار

إن التوهج الأزرق الناعم الذي يصدر من الهاتف الخليوي، اللوح الإلكتروني، أو الساعة الرقمية الموجودة بجانبك على طاولة السرير الخاص بك قد تؤثر في نومك.

النصيحة: قم بإيقاف أجهزة التلفاز، وأجهزة الكمبيوتر، وغيرها قبل ساعة من خلودك إلى السرير. وغطي تلك التي لا يمكنك إيقافها.

2. لا للقيلولة

إذا لم تحظَ على قيلولة، ستستريح بشكل أفضل خلال الليل. ولكن إذا توجب عليك إغماض جفنيك بعد الظهر في حين أن ضوء الشمس ما زال ساطعاً، أبقي مدة القيلولة لعشرين دقيقة أو أقل.

النصيحة: تغلب على ركود الطاقة بعد الظهر عبر التنزه لمسافة قصيرة، أو احتساء كوب من الماء المثلج، أو إجراء مكالمة هاتفية مع صديق ما.

3. احجب ساعتك

هل تنظر إلى ساعتك عدة مرات خلال الليل؟ سيخلق ذلك تسارع الأفكار في عقلك حول اليوم التالي، ما يمكن أن يبقيك مستيقظاً.

النصيحة: ضع المنبه الخاص بك في درج، تحت سريرك، أو ضعه بعيداً عن الأنظار.

4. حاول استخدام الوسادة لتخفيف آلام الظهر

إن آلام أسفل الظهر غير كافية لإيقاظك، ولكن يمكن لألم خفيف أن يمنعك من الدخول في مراحل النوم المريح والعميق. ضع وسادة بين

ساقيك بهدف محاذاة الوركين بشكل أفضل والتخفيف من الضغط عن أسفل ظهرك.

النصيحة: هل تنام على ظهرك خلال الليل؟ اثني وسادة وضعها بين ركبتيك لتخفيف الألم.

5. ضع رقبتك في موضع "محايد"

ألقِ اللوم على وسادتك إذا استيقظت متعباً مع تصلب في الرقبة. ينبغي على الوسادة ان تكون في الحجم الصواب –أي معتدلة -لدعم منحنى رقبتك الطبيعي عندما تستريح على ظهرك.

النصيحة: نم في وضعية جيدة قبل الخلود إلى النوم. لا تلوِ عنقك لمشاهدة التلفاز.