

5 نصائح للتعامل مع الأرق في الليل

إن كنت شخصاً يعاني من الأرق، إليك بعض النصائح التي قد تساعدك على النوم بشكل أفضل:

1. إذا كنت مستيقظاً في سريرك، اخرج منه ولا تبقى مستلقياً في السرير. يمكن أن تفكر أنه ليس لديك الطاقة الكافية للنهوض أو يمكن أن تشعر بالبرد إن خرجم من سريرك. تغلب على هذه الأفكار وانهض من السرير لأن البقاء فيه فكرة سيئة للغاية. تمثّل قليلاً ومن بعدها عد إلى السرير وحاول أن تنام مرة أخرى.
2. إذا كنت تشاهد التلفزيون قبل موعد النوم، ضع نظارات شمسية! نصيحة مضحكة، أليس كذلك؟ هذا التصرف يساعد على التخفيف من الضوء الذي سوف يخرّب نظامك البيولوجي. قد يكون مشاهدة التلفزيون شيئاً مربكاً في يومنا هذا! إذا كنت مستيقظاً في الليل وترى مشاهدة التلفاز، واجه التحدي في منتصف الليل وارتدِ النظارات الشمسية!
3. لا تتناول الطعام في منتصف الليل. للحصول على نظام غذائي صحي، يجب عدم تناول الطعام بين وجبة العشاء والفطور. تناول الطعام في منتصف الليل تصرف يمكن أن يتحول إلى عادة مستمرة قد تمارسه كل ليلة.
4. لا تصوّر في وقت متأخر من صباح اليوم التالي. هذا التصرف ممكّن أن يحصل إن كنت تعاني من ليلة عسيرة مليئة بالأرق، ولكن حاول قدر الاستطاع أن تستيقظ باكراً حتى لو لم تنم جيداً لأن هذا سيساعدك على النوم جيداً في الليلة القادمة.
5. إن نهضت من سريرك، أنر الأضواء الخافتة. هذا تصرف يساعدك بالفعل. تأكد من أنك تضع أضواء خافتة في الحمام لأنه من الطبيعي أن تشعر أنك تريدين أن تدخل إلى الحمام في منتصف الليل.

الاستيقاظ من النوم والبقاء صاحباً في منتصف الليل هو حالة أكثر شيوعاً من حالة وجود صعوبة في النوم.