

5 نصائح للتعامل مع الأرق في الليل

إن كنت شخصا يعاني من الأرق، اليك 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 خرجت من سريرك. تغلب على هذه الأفكار وانهض من السرير لأن البقاء فيه فكرة سيئة للغاية. تمشي 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 وتريد مشاهدة التلفاز، واجه التحدي في منتصف الليل وارتي النظارات الشمسية!
 3. لا تتناول الطعام في منتصف الليل. للحصول على نظام غذائي صحي، يجب عدم تناول الطعام بين وجبة العشاء والفقور. تناول الطعام في منتصف الليل تصرف يمكن أن يتحول إلى عادة مستمرة قد تمارسه كل ليلة.
 4. لا تصحو في وقت متأخر من صباح اليوم التالي. هذا التصرف ممكن 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 تريد أن تدخل إلى الحمام في منتصف الليل.
- الاستيقاظ من النوم والبقاء صاحياً في منتصف الليل هو حالة أكثر شيوعاً من حالة وجود صعوبة في النوم.