

# 5 نصائح للنوم براحة خلال السفر

من أكثر الأمور التي يحتاجها المسافر خلال السفر أخذ قسط من الراحة خاصة إذا كانت الرحلة ذات مسافة طويلة.

فالسفر لساعات طويلة يجعل من الشخص مكبلا وغير قادر لفعل أي أمر سوى سماع الموسيقى، قراءة الأخبار والنوم. إلا أن هناك الكثير من الأشخاص يعانون من الأرق وقلّة النوم.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح التي تساعد المسافر على النوم أثناء رحلته الطويلة :

## 1- حجز مقعد قرب النافذة

يحتاج العديد من الأشخاص الى إسناد رأسهم على شيء معين، ولكي تتجنب أولا إزعاج المسافر بجانبك من طلبه إسفاح له المجال من أجل الدخول الى الحمام ما يقطع من نومك ننصحك بحجز مقعد قرب النافذة حيث يمكنك النوم من دون أن يزعجك أحد.

## 2- إرتداء ثياب مريحة

خلال السفر وخاصة على متن الطائرة ننصحك بالتخلي على السروال الضيق واستبداله بسروال فضفاض وحذاء مريح، لأن الملابس الضيقة يمكن أن تسبب لك ضيقا في التنفس وإحتباس في الماء.

## 3- لا تتناول الكافيين

خلال فترة الإنتظار في المطار يلجأ المسافرون الى شرب القهوة والشاي وهي مشروبات غنية بالكافيين التي تسبب القلق وتمنع المسافر من النوم. لذلك، إبتعد كليا عن تناول هذه المشروبات وإستبدلها بالمياه أو العصائر الطبيعية التي تساعد جسمك في الحفاظ على رطوبته.

## 4- أحضر وسادتك وغطائك

على الرغم من أن أغلبية شركات الطيران توفر هذه الحاجيات على متن طائراتها، إلا أن هذه الوسائد يمكن أن تكون غير مريحة للرقبة وتسبب لك ألما. لذلك إذا كنت معتادا النوم على وسادتك لا تتردد بإحضارها معك الى جانب غطائك لأن اغطية الطائرة من أكثر الامور

التي يتم إستعمالها بين الركاب.

## 5- استعمال قناع العينين

هو من الأمور الضرورية التي تساعدك على حجب الأنوار عن عينيك وتساعدك في النوم بشكل مريح. هذا وننصحك بغستعمال السماعات المضادة للضجيج ولكن من دون تشغيل المسويقي فهي كفيلة بكتم الصوت بشكل كامل.