

توجيهات لنوم أفضل

النوم الجيد عادة يمكنك اكتسابها! يمكن لتغييرات ضئيلة إحداث أثر عظيم. ابدأ من اليوم باتباع القواعد التالية:



اهتم بجسمك

- لا تشرب أي منبهات (كافيين) بعد الساعة الرابعة عصرًا: لا شاي، ولا قهوة، ولا كولا.
- لا تأكل وجبات كبيرة أو حارة (سبائسي) متأخرًا في الليل.
- لا تدخل فراشك وأنت جائع.
- تجنب الكحوليات إذ تتعارض مع النوم.

التمارين الجسدية مثل المشي السريع بعد العصر، تجعل جسمك منهكًا، مما يساعدك على النوم، فحاول ممارسة بعض التمارين كل يوم. **نم فقط في الليل**، ولا تأخذ أي قيلولة في النهار، مهما شعرت بالتعب. إذ تؤدي القيلولات إلى استمرار المشكلة، وتجعل من الصعب عليك النوم في تلك الليلة.

اصنع لنفسك روتين أو نظامًا ثابتًا قبل النوم، سيخبر ذلك جسمك أنه حان وقت النوم.

- اشرب مشروبات مهدئة مثل البابونج أو الحليب.
- استحم، أو اغسل وجهك وفرش أسنانك.
- ادخل السرير في نفس الوقت كل ليلة.
- فكر في أشياء جميلة عندما تكون في السرير، كال تفكير في خمسة أشياء رائعة حصلت اليوم، أشياء قد تكون كبيرة أو صغيرة (محادثة جميلة، أو رؤية الشروق، أو سماع أغنية تحبها في الراديو).
- قم بتمرين التنفس الاسترخائي: يد على بطنك والأخرى على صدرك، وبثرو بطنك هدئ من سرعة تنفسك، وتنفس بعمق حتى ترتفع بطنك (وليس صدرك).
- حاول الاستيقاظ في ذات الوقت كل يوم، حتى لو كان ذلك مرهقًا في البداية.

التأقلم مع الأحلام السيئة قد يكون صعبًا. لا يحب بعض الناس الاسترخاء قبل الذهاب إلى النوم، أو يخافون من الاستغراق في النوم. إذا كان هذا حالك، فجرب التجهيزات التالية عوضًا عما سبق:

- هيئ نفسك في حالة حلمت بحلم سيء، بأن تفكر في حلمك السيء، ثم أن تفكر في وضع نهاية أخرى له، وتمرن على النهاية الجديدة عدة مرات قبل النوم.
- تجهز قبل الذهاب للنوم على أن تعيد توعية نفسك عندما تستيقظ بسبب حلم سيء.
- ذكر نفسك أنك في المنزل، وأنت في أمان. تخيل شارعك والسيارات والمحلات القريبة.
- ضع منشفة مبللة أو طاسة من الماء بجوار السرير لترش وجهك وتبلله، وضع شيئًا مميزًا بجوار السرير مثل صورة فوتوغرافية أو لعبة صغيرة.
- تمرن على تخيل نفسك تستيقظ من حلم سيء، وتوعي نفسك أنك هنا في الزمن الحاضر في مأمن من خلال تبلييل وجهك، وإمساك اللعبة، أو شم قارورة عطر، أو الذهاب إلى النافذة لرؤية المحيط المجاور.
- عندما تستيقظ من حلم سيء، حرك جسمك إن كنت تستطيع، وأعد توعية نفسك مباشرة (بلمس اللعبة، وتبلييل وجهك، والذهاب إلى النافذة، والتكلم مع نفسك بطريقة مطمئنة).

اجعل غرفة نومك مكانًا مبهجًا

- احصل على إضاءة ليلية.
- حافظ على نظافة غرفتك وترتيبها.
- ضع روائح محببة، وعطر مكدتك.
- ضع مكدات زائدة حولك.
- تأكد من أن منزلك آمن، بتأمين الباب وغلق النوافذ.

تذكر: السرير للنوم فقط. إذا لم تستطع النوم خلال 30 دقيقة، قم من سريرك، وافعل شيئًا آخرًا، كالقراءة أو الاستماع للموسيقى (تجنب مشاهدة التلفزيون لأنه سيزيد يقظتك). بعد 15 دقيقة عد مرة أخرى إلى السرير، وحاول النوم ثانية، وإن لم تستطع النوم خلال 30 دقيقة، قم ثانية، وكرر هذا الروتين كما تقتضي الضرورة، ولا تستخدم سريرك إلا للنوم عليه.