

# نصائح للنوم الجيد



- أتبع روتين مريح قبل الذهاب إلى السرير. على سبيل المثال خذ حمام دافئ، قم بقراءة كتاب أو الإستماع إلى الموسيقى
- النظام الغذائي. قلل من الكافيين والسكر. الكافيين يعمل لمدة طويلة، لذا قد تحتاج إلى أن تشرب آخر كوب من القهوة في وقت الغداء.
- وقت الوجبات. ينبغي أن يكون الغداء أكبر وجبة في اليوم. مع وجبة عشاء صغيرة في موعد أقصاه السابعة مساءً
- النشاط البدني وممارسة التمارين المنتظمة خلال النهار يحسن من قدرتك على النوم وعلى النوم بشكل أكثر عمقا
- وفر وقتا للتفكير! في كثير من الأحيان يتجنب الناس التفكير حول المخاوف أثناء النهار. ولذا فقد تأتي ليلا. اذا كنت تسمح لنفسك للتفكير في المخاوف خلال النهار فهي أقل احتمالا للإستياء على وقت الراحة الخاص بك
- إذهب الى السرير عندما تشعر بالنعاس. ولكن إذهب إلى السرير في نفس الوقت تقريبا كل ليلة. الذهاب الى السرير مبكرا (قبل ٩ مساء) يعني الاستيقاظ مبكرا في الصباح
- الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. إذا كنت حقا تريد النوم في عطلة نهاية الأسبوع، إفعل ذلك لمدة ساعة إضافية فقط
- لا تلجأ للقيلولة أو النوم أثناء النهار إذا كنت تواجه مشكلة في النوم ليلا. إذا كنت متعبا حقا. قم بالنوم لمدة قصيرة أقصاها ٢٠ دقيقة.
- قم بممارسة أسلوب استرخاء يوميا. يمكنك استخدام الأشرطة أو السي دي. أو الانضمام إلى صفوف الاسترخاء أو اليوغا في منطقتك المحلية
- لا تشرب الكحول بعد العشاء. الكحول تشوش النوم
- خذ حمام ساخن قبل النوم. هذا سيرخي عضلاتك ويساعدك على النوم
- استخدم السرير فقط للنوم. وبالتالي فإنه غير مرتبط مع أنشطة اليقظة (مثل مشاهدة التلفزيون)
- لا نيكوتين. حاول التقليل من التدخين. وخصوصا في المساء. لأن النيكوتين في السجائر يشوش النوم.

**reconnexion**  
Treating Panic, Anxiety, Depression and Tranquilliser Dependency

T: 9886 9400 / 9886 0955 / 1300 273 266 222 Burke Road Glen Iris 3146 Reconnexion

W: [www.reconnexion.org.au](http://www.reconnexion.org.au)

E: [info@reconnexion.org.au](mailto:info@reconnexion.org.au)