

چگونه با اضطراب و دلشوره شبانه مبارزه کنیم؟



خواب شبانه یکی از مهمترین عوامل احساس آرامش است که کیفیت آن در خلق و خوی افراد طی روز بعد تاثیر بسزایی دارد. اما برخی از افراد به اضطراب شبانه مبتلا هستند و در طول شب با حالات اضطراب شدید مواجه می شوند و نمی توانند بخوابند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: خواب شبانه یکی از مهمترین عوامل احساس آرامش است که کیفیت آن در خلق و خوی افراد طی روز بعد تاثیر بسزایی دارد. اما برخی از افراد به اضطراب شبانه مبتلا هستند و در طول شب با حالات اضطراب شدید مواجه می شوند و نمی توانند بخوابند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، کنترل اضطراب شبانه شامل برخی از اقدامات ساده است که می تواند برای شما مفید باشد:

فیبر بیشتری مصرف کنید

برخی از غذاها خوابیدن را آسان تر می کنند و فیبر نیز یکی از همین موارد است. خوردن غذاهای چرب و پر کالری باعث افزایش اضطراب و کاهش توانایی در به خواب رفتن می شود. بنابراین سعی کنید شبها غذاهای پر فیبر و گیاهی مصرف کنید.

در طول روز به بیرون بروید

ساعت داخلی بدن شما در طول روز به نکات مشخصی متکی است تا بتواند اضطراب را کاهش داده و سلامتی را حفظ کند. یکی از قدرتمندترین سیگنال ها نور خورشید است. بنابراین سعی کنید حدود 30 دقیقه در روز برای بهره مندی از نور خورشید به بیرون بروید و همه چیز را برای خواب بهتر شبانه و مبارزه با اضطراب آماده کنید.

به زمان نگاه نکنید

اگر احساس می کنید مدت زمان طولانی شما بیدارید و خوابتان نمی برد، بهتر است از نگاه کردن به ساعت پرهیز کنید. هر بار به ساعت نگاه کنید با دیدن زمانی که گذشته و خوابتان نبرده است، بیشتر مضطرب می شوید و بی خواب تر خواهید شد.