

## توصیه‌هایی به بدخواب‌ها

اگر از بدخوابی رنج می‌برید، مدتی توصیه‌های پی‌آمده را انجام دهید تا اثرات مفیدش را ببینید.



جام جم آنلاین: اگر از بدخوابی رنج می‌برید، مدتی توصیه‌های پی‌آمده را انجام دهید تا اثرات مفیدش را ببینید. با شکم پر یا برعکس، گرسنه به رختخواب نروید. از دو تا سه ساعت قبل از خواب سیگار نکشید و مواد کافئین‌دار مثل قهوه و چای نخورید. بادام، گردو، موز، هلو، زردآلو، شیر و... جزو خوراکی‌های خواب‌آورند.

یکی دو ساعت قبل از خواب یکی از این خوراکی‌ها را میل کنید. محل خوابتان را خنک نگاه دارید (خنکای مطبوع، نه سرد و اذیت‌کننده).

فقط وقتی روی تخت یا رختخواب دراز بکشید که قصد خواب دارید. فکرتان را آزاد کنید و به مرور خاطرات، رفتار و گفتار خود یا دیگران قبل از خواب نپردازید. به یادآوری امور فردا در رختخواب نپردازید.

همه آن امور را از قبل یادداشت کنید تا ذهنتان مشغول نشود. فقط به خوابیدن فکر کنید. اگر اضطراب و استرسی دارید، با شمردن اعداد به آهستگی، انجام اعمال ریلکسیشن و آرام‌سازی ذهن و بدن، به خود کمک کنید و آرام و مداوم جملاتی مثل &#171;من آرامم... آرامم... آرامم... آرامم...&#171; یا &#171;راحتم... راحت... راحت...&#171; آرامش و راحتی را بازیابید.

خود را در جایی یا حالتی تصور کنید که آرام و راحت می‌پندارید. حتی اگر معتقدید چشمتان با تماشای تلویزیون یا نگاه کردن به حروف خسته و خواب‌آلود می‌شود از مطالعه، تماشای تلویزیون، گوش کردن به رادیو و... در رختخواب خودداری کنید. منظم بخوابید.

حتی اگر روزهای اول سخت است، سعی کنید به مرور راس ساعت بخوابید و راس ساعت از تخت بیرون آیید. بیش از شش تا هفت‌ونیم ساعت در شبانه‌روز نخوابید.

نزدیک ساعت خوابتان چرت نزنید! فقط در نیمه روز آن هم 15 تا 20 دقیقه - نه بیشتر - چرتی کوتاه بزنید تا شبانگاه بهتر بخوابید.

اگر به صدا حساسیت دارید، محیط یا شرایطی را فراهم کنید که ذهنتان را مشغول نکند. چراغ خواب را دور ببندازید! تاریکی مطلق درمان بدخوابی‌ست.

حتی نور کم هم ذهن را در حالت آماده نگاه می‌دارد تا در برابر خواب عمیق - که بخش اصلی خواب برای رفع خستگی و تجدید قواست - مقاومت کند (چراغ‌قوه‌ای کوچک نزدیکتان بگذارید تا در صورت نیاز استفاده کنید).

در طول روز حتما یکی دو بطری آب بنوشید. ورزش یا نرمش صبحگاهی، علاوه بر تنظیم سوخت‌وساز بدن و جلوگیری از چاقی، به تنظیم خواب کمک می‌کند.

نیم ساعت بعد از صبحانه، در هوای آزاد ورزش کنید، سپس دوش بگیرید و در صورت احساس خستگی طی روزهای اول، در برابر خواب مجدد مقاومت کنید. بدنتان هماهنگ شود و بدخوابی را فراموش خواهید کرد.