

## تخلص من الأرق بـ 5 خطوات بسيطة



الثلاثاء 14 مارس 2017 03:03 م

تؤثر ضغوط العمل اليومية والمشاكل الحياتية على القدرة على النوم، مسببة الأرق، إلا أن خطوات بسيطة قد تكون كفيلة بمكافحته، فبحسب موقع "ديلي ميديكل إنفو"، إذا أردت الحصول على ليلة نوم هادئة فما عليك إلا اتباع الخطوات الخمس التالية: أولاً، عليك أن لا تعمل وأنت في السرير، ولا حتى في غرفة النوم إذ عند تحويل السرير وغرفة النوم إلى مكان للعمل تجد صعوبة في رؤية ذلك المكان مكاناً للراحة □

ثانياً، على كل من يسعى لنوم مريح ألا يضع الكمبيوتر أو الهاتف في غرفة النوم، فالأضواء الصناعية الخارجة من تلك الأجهزة تؤثر على نشاط الساعة البيولوجية للجسم □

ثالثاً، يجب الخلود إلي النوم في أوقات معقولة وثابتة، فعندما يندمج المرء في العمل أو المذاكرة يسرقه الوقت، ويتفاجأ بأن معاد النوم قد فات وبالتالي يؤثر على قدرته على التركيز في اليوم التالي، ما يسبب التوتر والعصبية □

رابعاً، يفترض الفصل بين وقت النوم والعمل، وذلك عن طريق أخذ حمام دافئ أو شرب بعض شاي الأعشاب التي تساعد على الاسترخاء والخلود للنوم سريعاً □

أخيراً يمكن محاربة شبح الأرق والتوتر عبر أخذ قيلولة صغيرة أثناء النهار، فـ 20 دقيقة قيلولة كافية ليصحو الشخص منتعشاً وكافية لتجديد الطاقة خلال اليوم □

ولن تمنعك من النوم ليلاً لأنك لم تنم لوقت طويل في النهار، ولكن يجب الحرص على أن تكون تلك القيلولة في فترات الظهيرة □