

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

خمس نصائح للتخلص من اضطرابات النوم





الأربعاء 12 أبريل 2017 06:04 م

اضطرابات النوم، أو "الأرق"، من المشاكل التي يعاني منها كثيرون وتؤثر بشكل كبير على طاقة الفرد وصحته.

إليك خمس نصائح هامة للتخلص من اضطرابات النوم:

1- السرير للنوم فقط

يجب التخلص من العادات السيئة، مثل استخدام السرير للأكل أو تحويله إلى غرفة معيشة أخرى؛ ما يلغي ارتباط السرير بفكرة النعاس.

2- الابتعاد عن المنبهات

يجب الابتعاد عن المنبهات، مثل الشاي والقهوة والنيكوتين؛ حيث تمنع الفرد من النوم الصحي.

3- ممارسة الرياضة قبل النوم بست ساعات

من المعتقدات الخاطئة أن ممارسة الرياضة في وقت متأخر تساعد على النوم بصورة أفضل. ولكن، الأفضل ممارسة الرياضة بحد أدنى ست ساعات كاملة قبل النوم؛ وهو التوقيت المثالي للرياضة.

4- الاهتمام بالصحة النفسية

تعد العلاقة بين الصحة النفسية واضرابات النوم وثيقة؛ حيث تمنع الاضطرابات النفسية الفرد من الاستمتاع بنوم صحي.

5- الاحتراس من "الشيفت المسائي"

يؤدي الشيفت المسائي إلى حرمان الفرد من النوم الطبيعي مساءً؛ ما يؤدي إلى انهيار الساعة البيولوجية للجسد. وللسيطرة على المشكلات التي يسببها العمل ليلاً يجب الحصول على إجازة قصيرة قبل استبدال العمل ليلاً بالمواعيد الصباحية.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة"، وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم](#)

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..](#)

!!؟ باجلا قحيش لاد ةنانفلا ةنوع ءارو انام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!](#)

ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب عا برلاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدرا ة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 



أدخل بريدك الإلكتروني

اشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025