

نصائح للتغلب على الأرق



الأحد 22 يوليو 2018 10:07 م

إذا كنت تعاني من الأرق فمن المحتمل أنك جربت الكثير من الحلول دون فائدة، وهنا نقدم لك حولا قد يكون بعضها جديدا عليك:

فكر في البقاء مستيقظا:

إذا كنت تجد صعوبة في النوم لأنك تظل قلقا بشأن عدم النوم، افعل العكس فبدلا من القلق بشأن النوم، فكر في البقاء مستيقظا، فإن هذا يقلل من القلق ويمنح عقلك فرصة للاسترخاء بما فيه الكفاية ليغفو

خذ حماما ساخنا

ارتد نظارات لمنع الضوء الأزرق:

فإذا كنت ممن يحدق في شاشة الحاسب أو الهاتف طوال اليوم، فقد تفكر في ارتداء نظارات مانعة للضوء الأزرق خلال النهار، فالنظارات الواقية من الضوء الأزرق تساعد على الوصول بذروة الميلاتونين الطبيعية، من خلال حجب الضوء الأزرق الذي يشبه السماء ويبقىنا مستيقظين

اخفض درجة حرارة الغرفة، فدرجة الحرارة المثالية للنوم تتراوح بين 16 و 21 مئوية:

خبي ساعتك:

فقد تكون تفكر بشكل متواصل في أن عليك الاستيقاظ في ساعة معينة، وتستمر في التحديق بالساعة وتحسب كم ساعة تبقى لك، وهو ما قد يجعلك أكثر قلقا ويجعل من الصعب عليك النوم