

نوی خواب سالم در شرایط استرس

۱ - چرا این مهم است؟

بی خوابی می تواند باعث گیجی، ضعف، اضطراب، افزایش فشارخون و زمین خوردن شود. خواب منظم به آرامش بدن و ذهن کمک می کند.

۲ - ساعت خواب را ثابت نگه دارید

هر شب در ساعت مشخص ۱۰ تا ۱۱ بخوابید
صبح در ساعت مشخص ۷ تا ۸ بیدار شوید
خواب روزانه طولانی تر از ۴۰ دقیقه نداشته باشید

۳ - قبل از خواب چه کنیم؟

❌ اخبار و موبایل را یک ساعت قبل خواب کنار بگذارید
محیط خواب را آرام و کم نور کنید
💧 یک لیوان آب یا نوشیدنی گرم ملایم بنوشید
🧘 چند نفس آرام و عمیق بکشید

۴ - اگر نیمه شب بیدار شدیم

- به ساعت نگاه نکنید
- در صورت نیاز چراغ کم نور روشن کنید
- چند نفس آرام بکشید
- دوباره به تخت برگردید

۵ - چه کارهایی را انجام ندهیم؟

❌ مصرف خودسرانه قرص خواب ❌ تماشای اخبار نگران کننده قبل از خواب ❌ نوشیدن چای یا قهوه در شب

۶ - چه زمانی کمک بگیریم؟ اگر:

- چند شب پشت سرهم خواب نداشتید
- دچار گیجی یا بی قراری شدید
- با پزشک یا خانواده تماس بگیرید.

۷ - برای خانواده ها

شب ها با سالمند تماس کوتاه بگیرید و به او برای حفظ برنامه خواب کمک کنید.

۸ - پیام آرام بخش

خواب منظم به بدن شما کمک می کند در شرایط سخت آرام و قوی بمانید.