

## نوم هادء بدون مشاكل صحية



تعدّ قلة النوم إحدى المشاكل المزجة التي تواجه المرأة. هموم العائلة مشاكل العمل من أبرز الأمور التي تؤدي إلى الأرق. وللأسف، تلجأ المرأة إلى تناول الحبوب المنومة المضرة جداً للصحة. في هذا الموضوع نقدم لك 6 نصائح تساعدك في الحصول على نوم هادء من دون مشاكل.

1- حددي جدولاً زمنياً للنوم: تحديد جدول زمني معيّن للنوم يساعدك في الحصول على كمية النوم التي تحتاجينها. اذهبي إلى الفراش يومياً في وقت محدّد حتى لو كنت لا تشعرين بالنعاس، لكنّ ذلك سيساعدك في الحصول على الراحة اللازمة.

2- خذي قيلولة صغيرة: النوم لمدة تراوح بين 15 و 20 دقيقة في اليوم يساعدك في التمتع أيضاً بنوم الليل بشكل أفضل. ولكن تأكدي من عدم النوم لأكثر من ذلك.

3- خذي حماماً ساخناً: أخذ حمام ساخن قبل الخلود إلى النوم يساعد في استرخاء عضلات الجسد وبالتالي النوم.

4- مارسي الرياضة: الرياضة تساعدك في الحصول على نوم هادئ لأنها تسهم في إراحة الأعصاب وإزالة التوتر.

5- لا تتناول الطعام قبل النوم: تناول الطعام قبل الخلود إلى النوم يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والانزعاج. لهذا، لا يجب تناول الطعام نهائياً قبل الخلود إلى النوم بل يجب الانتظار حوالي ساعتين بعد آخر وجبة.

6- استمعي إلى الموسيقى: سماع الموسيقى يزيل توتر النهار ويمنحك الراحة. اختاري الموسيقى الكلاسيكية قبل الخلود إلى النوم.