نوم هادىء بدون مشاكل صحية

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

1- حددي جدولاً زمنياً للنوم: تحديد جدول زمني معيّن للنوم يساعدك في الحصول على كمية النوم التي تحتاجينها. اذهبي الى 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 الى النوم يساعد في استرخاء عضلات الجسد وبالتالي النوم.

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

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

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