

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

ما الذي يمكنك القيام به لتحسين بنوم أفضل

احرصي على اكتساب عادات جديدة للنوم بدلاً من مجرد ترك العادات القديمة فقط، قد ترغبين في البدء باستخدام مذكرة للنوم لتساعدك على فهم أنماط نومك وعاداته. اتبعي هذه الإرشادات البسيطة لتساعدك على النوم بشكل أفضل.

احرصي على النوم ساعات منتظمة.

- حددي زمن معيّن للاستيقاظ كل يوم بما في ذلك العطلات الأسبوعية.
- احرصي على عدم أخذ قيلولة، وإن شعرت بضرورة ذلك، فاحرصي على أن تكون مدة القيلولة قصيرة بحيث تستغرق ما بين 15 إلى 30 دقيقة في وقت مبكر بعد الظهر.

تجنبي الخلود للنوم عند شعورك بالامتلاء الشديد أو بالجوع الشديد.

- إذا كنت معتادة على تناول وجبة ثقيلة قبل الخلود إلى النوم، فستستغرق معدتك عدة ساعات لتقوم بوظيفتها، وإن كان لا بد من تناول الطعام في وقت متأخر، فاحرصي على تناول أطعمة خفيفة.
- قد يصعب عليك أيضاً النوم بمعدة خاوية. إن كنت تتبعين حمية، فتناولي وجبة قليلة السعرات قبل الخلود إلى النوم.

مارسي التمارين الرياضية يومياً على ألا يكون ذلك قبل الخلود إلى النوم مباشرة.

- فممارسة التمارين الشاقة في وقت متأخر من المساء تزيد من معدل التنفس وضربات القلب، وهو ما يتعارض مع ضرورة الاسترخاء.
- حددي موعد لممارسة التمارين الرياضية في وقت مبكر من اليوم. لا بأس من المشي المتمهل قليلاً قبل الخلود إلى النوم، حاولي ممارسة بعض التمرينات الخفيفة مثل التمدد أو اليوجا حتى تساعدك على الاسترخاء ليلاً.

حددي روتيناً يومياً قبل الخلود إلى النوم.

- حافظي على الروتين اليومي حتى يتعود جسمك على موعد النوم. فعلى سبيل المثال، شاهدي التلفزيون ثم اقرئي لمدة 10 دقائق ثم اغسلي أسنانك ثم اخذي للنوم.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

Cut down on cigarettes and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

اجعلي الفراش هو المكان المخصص للنوم وممارسة الجنس فقط.

- تجنبي الأكل أو الكتابة أو مشاهدة التلفزيون أو التحدث في الهاتف أثناء الاستلقاء على الفراش.
- اجعلي غرفة النوم مظلمة وهادئة ودافئة حتى تتمكني من النوم.
- تجنبي الذهاب إلى الفراش إلا إذا شعرت بالنعاس. إذا لم تخلدي إلى النوم بعد مرور 15 إلى 20 دقيقة، انهضي وذهبي إلى غرفة أخرى وقومي بشيء يساعدك على الاسترخاء. وعند شعورك بالنعاس، عودي إلى الفراش.

هدئي إيقاع يومك قرب نهاية اليوم

- لا تقومي بأداء الأعمال المنزلية أو العمل قبيل الخلود إلى النوم، حاولي إنهاء واجباتك قبل الخلود إلى النوم بساعة على الأقل ومن ثم قومي بأداء بعض الأنشطة المهدئة حتى تتمكني من الاسترخاء.
- خذي حمامًا دافئًا

أقلعي عن التدخين وتناول الكافيين.

- قد تؤثر المنشطات على أعصابك لساعات أثناء الليل.
- تجنبي تناول الأطعمة التي ترتفع بها نسبة السكريات والسعرات وقت الخلود إلى النوم.

تجنبي تناول المشروبات الكحولية بعد العشاء.

- قد يساعد الشرب في وقت متأخر من المساء على الخلود إلى النوم. ومع ذلك، عندما يزول أثر الكحول، ستشعرين بعدم الراحة وستستيقظين مبكرًا.

إذا كنتِ لا تنعمين بنوم هادئ طوال الليل حتى بعد اتباع هذه الإرشادات، فعليك بالتحدث إلى الطبيب. قد ينصحك الطبيب بخيارات علاجية تساعدك على نحو أفضل.