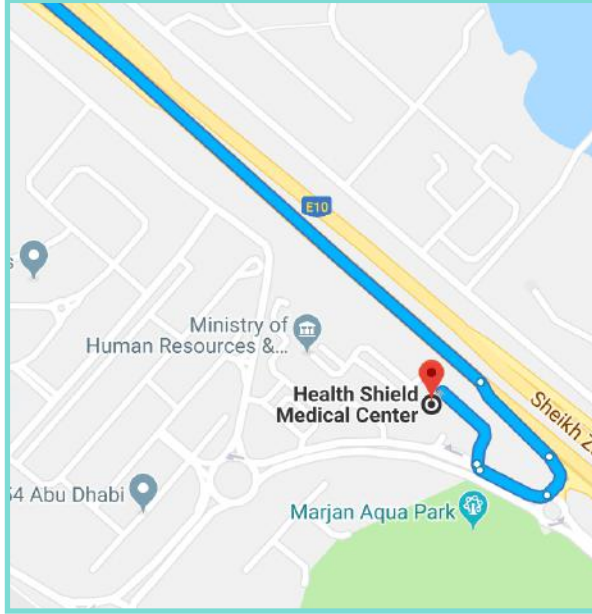


مركز هيلث شيلد الطبي.  
**Health Shield**  
Medical  
Center.



منطقة الوزارات

هاتف: +97126260722

[www.ch-hsmc.ae](http://www.ch-hsmc.ae)

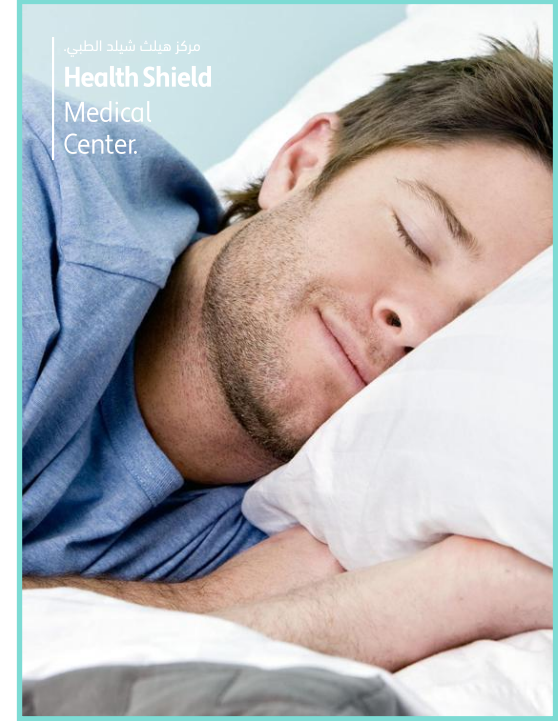
جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث  
**Capital Health**

ثقة وفخر Trust & Pride

## نوم أفضل



مركز هيلث شيلد الطبي.  
**Health Shield**  
Medical  
Center.

احرص على اكتساب عادات جديدة  
للنوم بدلا من مجرد ترك العادات  
القديمة فقط

تجنب الخلود للنوم عند شعورك بالامتلاء الشديد أو بالجوع الشديد

- إذا كنت معتادة على تناول وجبة ثقيلة قبل الخلود إلى النوم، فستستغرق معدتك عدة ساعات لهضم الطعام، وإن كان لابد من تناول الطعام في وقت متأخر، فاحرص على تناول أطعمة خفيفة.
- قد يصعب عليك أيضا النوم بمعدة خاوية. إن كنت تتبع حمية، فتناول وجبة قليلة السعرات قبل الخلود إلى النوم.

مارس التمارين الرياضية يوميا 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 روتيننا يوميا قبل الخلود إلى النوم.

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



## إرشادات النوم

احرصي على النوم ساعات منتظمة.

- حدد زمن معين للاستيقاظ كل يوم بما في ذلك العطلات الأسبوعية.
- احرص على عدم أخذ قيلولة، وإن شعرت بضرورة ذلك، فاحرص على أن تكون مدة القيلولة قصيرة بحيث تستغرق ما بين 10 إلى 30 دقيقة في وقت مبكر بعد الظهيرة.



اجعلي الفراش هو المكان المخصص للنوم.

- تجنب الأكل أو الكتابة أو مشاهدة التلفزيون أو التحدث في الهاتف أثناء الاستلقاء على الفراش.

- اجعل غرفة النوم مظلمة وهادئة ودافئة حتى تتمكن من النوم.

تجنب الذهاب إلى الفراش إلا إذا شعرت بالنعاس. إذا لم تخلد إلى النوم بعد مرور ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، انهض واذهب إلى غرفة أخرى وقم بنشاط يساعدك على الاسترخاء. وعند شعورك بالنعاس، عد إلى الفراش.

هدئي إيقاع يومك قرب نهاية اليوم.

- لا تقم بالأعمال المنزلية أو العمل قبيل الخلود إلى النوم، حاول إنهاء واجباتك قبل الخلود إلى النوم بساعة على الأقل ومن ثم قم بأداء بعض الأنشطة المهدئة حتى تتمكني من الاسترخاء.

- خذ حماما دافئا

أقلع عن التدخين وتناول الكافيين والكحول.

قد تؤثر المنشطات على أعصابك لساعات أثناء الليل. تجنب 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 باكرا.

مركز هيلث شيلد الطبي.

**Health Shield**  
Medical  
Center.

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث  
**Capital Health**

ثقة وفخر Trust & Pride