

۱۲ توصیه برای غلبه بر بی‌خوابی



ساعت بیداری تان را طوری انتخاب کنید که هر روز هفته قابل اجرا باشد

برای رفتن به رختخواب و بیدار شدن یک ساعت مشخص تعیین کنید



شب‌ها نیم تا یک ساعت قبل از خواب، تمام منابع نور آبی را خاموش کنید

صبح‌ها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خود را در معرض نور مناسب قرار دهید



اگر امکانش نیست اتاق خوابتان را کاملاً تاریک کنید، چشم‌بند بزنید

وقتی به رختخواب می‌روید، اتاق خوابتان باید کاملاً تاریک و کمی خنک باشد



اتاق خواب باید برای خوابیدن باشد نه تلویزیون دیدن و کار کردن

با یک کار آرامش‌بخش مانند دوش آب گرم یا مطالعه به رختخواب بروید



سیگار نکشید؛ زیرا نیکوتین مانع عمیق شدن خواب می‌شود

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید؛ البته نزدیک به زمان خوابتان نباشد



بعد از ظهرها قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید و شب‌شام سنگین نخورید

عصرها مایعات کمتری بنوشید تا نیازی نباشد نیمه‌شب به دستشویی بروید

