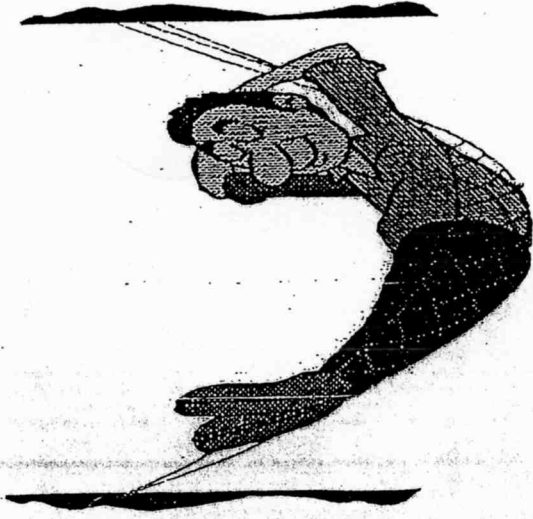


أفضل نوم



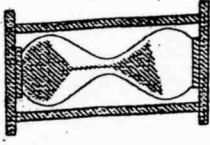
ستارترز

خدمة علاج و تأهيل الناجين من
التغيب والصدمات النفسية

152-68 The Horsley Drive Carramar
NSW 2163 Ph. 97941900

44-50 Auburn Rd Auburn
NSW 2144 Ph 9646 6666

انهض إذا استيقظت
إذا استيقظت في منتصف الليل ولم تستطع العودة
للنوم خلال ٢٠ أو ٣٠ دقيقة، انهض من السرير،
تمشى في البيت قليلاً، اشرب شيئاً لا يحتوي كحولاً
أو كافيين، مثلاً حليب ساخن، أو قم ببعض تمارين
الإسترخاء.



٨- لا تنتظر الى الساعة
أو تعد المنه، هذه الأمور
تنشطك و تيقك يقطعاً.

٩- لا تاكل مباشرة قبل الذهاب للفرش. كل قبل ذلك
بساعتين أو ثلاث. ابتعد عن الأكل في الفراش.

١٠- امتنع عن أخذ الكافيين في القهوة والشاي وعن
الكحول والتخخين قبل النوم ، لأن هذه منشطات قد
تيقك مستيقظاً.



١١- مارس تمارينك الرياضية
خلال النهار. فترة ما بعد الظهر
هي الوقت المناسب للتمارين ،
لكن لا تمارس التمارين الجسدية
قبل ذهابك للنوم بوقت قصير.

١٢- إذا لم تنم جيداً خلال الليل، لا تأخذ قيلولة خلال
النهار، لأنها ستزيد من صعوبة النوم خلال الليل.

١٣ نصيحة للتمتع بليال من النوم الهينى
١- اذهب إلى النوم فقط
عندما تشعر بالنعاس



٢- اذهب إلى النوم ، واستيقظ يومياً
في الوقت ذاته لأن جسمنا
يفضل التعود على نظام معين.



٣- إتبع لنفسك نظاماً معيناً عند النوم. مثلاً: تناول
العشاء، اغسل الصحون، نظف أسنانك ثم اذهب للنوم

٤- ابق غرفتك مظلمه، مهواة جيداً، منعشة وليست
حارة.

٥- حاول الإبقاء على جسمك في وضع واحد على
السرير وتجنب التقب في الفراش.

٦- حاول تخفيف المؤثرات الناتجة عن الضجيج
والنور. جرب صمامات الأذان أو "مولد الضوء"
البيضاء الذي يوضع على الأذان ويصدر مهمات
ناعمة ومتواصله و صوت الأمواج. ليغطي على
الضجيج المزجج

٧- لا تقمراً و تشاهد التلفزيون وانت في سرير النوم،