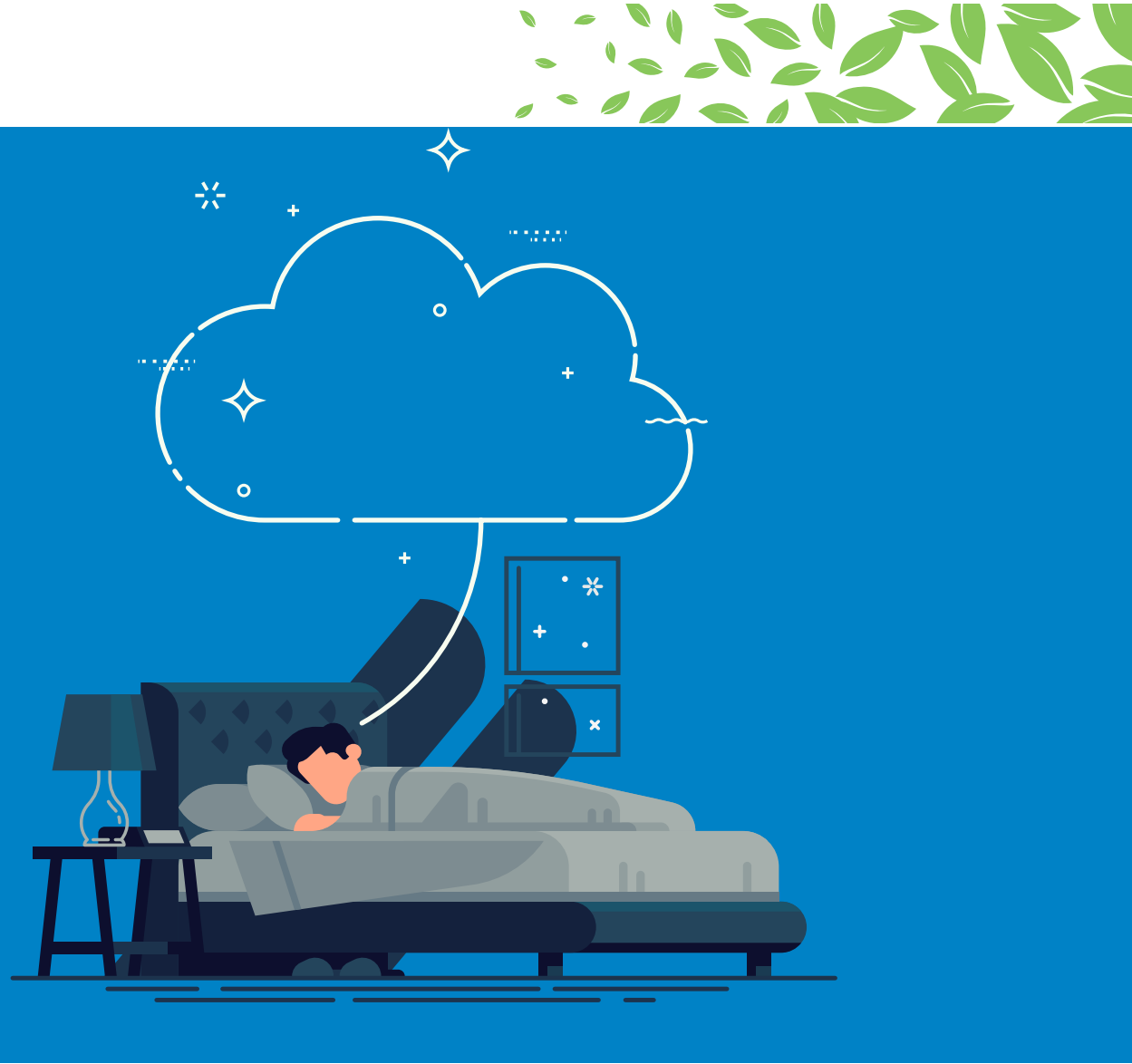


عادات النوم الصحية

Good Sleep Habits



The first steps in managing a sleep disorder is good sleep hygiene and practicing good sleep habits. Your behaviors during the day and especially before bedtime can have a major impact on your sleep. Here are some sleep hygiene tips to improve the quality of your sleep:

- Maintain a regular bedtime and wakeup time. This includes weekends and vacations.
- Try to sleep on your side and avoid sleeping in back to reduce the snoring if you snore.
- Avoid taking naps during the day. Napping in the late afternoon or early evening can disturb nighttime sleep.
- Don't go to bed until you are sleepy.
- Alcohol can interfere with sleep. Avoid alcohol within three to four hours of bedtime. Alcohol can lead to repeated awakenings during the latter part of the night.
- If you don't full a sleep after 20 minutes, get out of bed and go to a quiet activity without a lot of light exposure. It is especially important to not to go on electronics (mobile).
- Caffeine and nicotine can interfere with sleep. Drinks containing caffeine (coffee, tea and soda) and nicotine have an arousing effect, causing a disruption in sleep.
- Turn off electronic device (mobile) at least 30 minutes before bedtime.
- Many common medicines can cause excessive sleepiness or insomnia. Ask your doctor which medicines to avoid if you are having problems sleeping.
- Don't eat large meals before bedtime, if you are hungry at night eat a light snack.
- Avoid stimulating activities late in the evening. Exercise and mental activities can keep you awake.
- Reduce your fluid intake before bedtime.
- Ongoing concerns can lead to insomnia. Plan a few minutes each evening to write down your concerns. Schedule activities for the following day. This allows one to "put an end" to the extended workday.
- Activities in bed should be restricted to those that promote sleep. Some people find reading useful.
- Use your bed only for sleep.
- The bedroom environment may be overlooked as a cause of sleep disturbance. Although many people feel they fall asleep quickly while watching television, the light may disrupt sleep. Other sources of light such as hallway fixtures or streetlamps may have a similar effect. The level of acceptable bedroom light is different for each individual. While many people prefer the bedroom to be kept very dark, others, especially those fearful of the dark, may find comfort in a dim light. The bedroom should be kept quiet. If bright light or noise cannot be avoided, earplugs and eye masks may be helpful. The temperature in the bedroom should be comfortable.
- "Clock watchers" who become alarmed as the seconds and minutes tick away while they remain awake should remove the clock from the bedroom.
- Remember, good sleep hygiene is the first step in managing a sleep disorder.



سلوكياتنا خلال اليوم وخاصة بالفترة قبل الذهاب الى السرير قد يكون لها تأثير كبير على نوعية نومنا فيما يلي نقدم لكم بعض العادات والنصائح الصحية لتحسين نوعية النوم لديك :

- الالتزام بالذهاب الى السرير في نفس الوقت المحدد يوميا وكذلك المحافظة على وقت ثابت للاستيقاظ بما في ذلك ايا الاجازات وعطل نهاية الاسبوع.
- حاول النوم دوما على جانبك وتجنب النوم على الظهر لكي تنقص من الشخير وانقطاعات خلال النوم.
- تجنب القيلولة خلال النهار خاصة بالفترة بين اذان العصر واذان المغرب لانها قد تؤدي الى اضطراب النوم ليلا.
- لا تذهب الى السرير حتى تشعر بالنعاس.
- تجنب شرب الكحول على الاقل ثلاث او اربعة ساعات قبل النوم بما للكحول من تأثير سلبي على النوم حيث يسبب استيقاظات متكررة من النوم خاصة خلال الجزء الاخير من الليل.
- اذا لم تنام بعد 20 دقيقة من ذهابك الى الفراش انهض من سريرك واذهب الى غرفة الجلوس ولكن اجعل الانوار ضعيفة والمحيط ساكن ولا تستعمل جهاز الموبايل.
- ان كان الكافيين والنيكوتين قد تؤثر سلبا على النوم بما تسببه من استيقاظ من النوم واضطرابه.
- اغلق جميع الاجهزة الالكترونية بما فيها الموبايل 30 على الاقل قبل الذهاب الى النوم.
- هناك العديد من الادوية التي قد تسبب الارق واضراب النوم لذا استشير طبيبك عن الادوية التي تستخدمها قبل النوم في حال كنت تعاني من مشاكل فيه.
- تجنب الوجبات الثقيلة قبل وقت النوم وفي حال كنت تشعر بالجوع ليلا يمكنك اكل وجبات خفيفة.
- تجنب الفعاليات المثيرة قبل وقت النوم حيث ان التمارين العنيفة والنشاطات العقلية قد تؤثر سلبا على نومك.
- تجنب شرب السوائل قدر الامكان قبل وقت الذهاب الى الفراش.
- ان التفكير بم سنفعله في اليوم التالي قد يسبب لك الارق لذا حاول كل يوم مساء ان تضع مخطط لليوم التالي مع كتابة الاشياء التي ستفعلها غدا.
- يجب حصر الفعاليات في السرير للاشياء التي تبعث على النوم بعض الاشخاص يجد من القراءة مفيدة لهم وتساعدهم على النوم.
- استخدم سريرك للنوم فقط.
- ان بيئة غرفة النوم قد تسبب اضطرابا في النوم على سبيل المثال : الاضاءة قد يكون لها تأثيرا سلبيا عند بعض الاشخاص بينما البعض يشعرون بالنعاس خلال مشاهدة التلفزيون ان مستوى الاضاءة المقبول في غرفة النوم يختلف بين الاشخاص بينما يفضل البعض الظلام الشديد و بينما يفضل آخرون بعض الاضاءة خاصة الذين يخافون من الظلام.
- يجب الابقاء على غرفة النوم هادئة وفي حال صعوبة تجنب الضجيج و الاضاءة الشديدة فان سدادات الأذن و أغطية العيون قد تساعد في ذلك و ان درجة حرارة غرفة النوم يجب أن تكون عند المستوى المريح لكل شخص.
- تذكر دائما الالتزام بعادات النوم الصحية هو الخطوة الأولى لتدبير اضطرابات النوم.

