

ما الذي يمكن القيام به للنوم بشكل أفضل

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.

يُرجى الحرص على اكتساب عادات جديدة للنوم بدلاً من مجرد ترك العادات القديمة. قد ترغبون في البدء باستخدام مذكرة للنوم للمساعدة على فهم أنماط نومك وعاداته. عليكم اتباع هذه الإرشادات البسيطة للمساعدة على النوم بشكل أفضل.

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.

الحرص على النوم ساعات منتظمة.

- ينبغي الالتزام بالاستيقاظ في وقت محدد كل يوم بما في ذلك العطلات الأسبوعية.
- لا داعي لنوم القيلولة. وإذا شعرت بضرورة ذلك، فينبغي أن تكون مدة القيلولة قصيرة. بحيث تستغرق ما بين 15 إلى 30 دقيقة في وقت مبكر بعد الظهر.

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.

تجنب الخلود للنوم عند الشعور بالامتلاء الشديد أو بالجوع الشديد.

- إذا كنت تناولت وجبة دسمة قبل الخلود إلى النوم، فستستغرق معدتك عدة ساعات لتقوم بهضمها، وإن كان لا بد من تناول الطعام في وقت متأخر، فالأفضل تناول أطعمة خفيفة.
- قد يصعب عليك أيضاً النوم بمعدة خاوية. إن لديك نظام غذائي لانقاص الوزن، فيُرجى تناول وجبة قليلة السعرات قبل الخلود إلى النوم.

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.

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

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

Develop a bedtime routine.

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

اتباع روتين يومي قبل الخلود إلى النوم.

- ينبغي اتباع الروتين اليومي حتى يتعود جسمك على موعد النوم. فعلى سبيل المثال، يمكن مشاهدة التلفزيون ثم القراءة لمدة 10 دقائق ثم غسل الأسنان ثم الخلود 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.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- 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.

يجب أن يكون الفراش هو المكان المخصص للنوم وممارسة الجنس فقط.

- تجنبوا الأكل أو الكتابة أو مشاهدة التلفزيون أو التحدث في الهاتف أثناء الاستلقاء على الفراش.
- اجعلوا غرفة النوم مظلمة وهادئة ودافئة حتى يمكنكم من النوم بسهولة.
- يمكن استخدام مروحة أو آلة ضجيج أبيض «خفيف» أو سدادات أذن أو سماعات رأس لإيقاف الضوضاء التي قد تزعجك في الليل.
- لا داعي للذهاب إلى الفراش إلا إذا شعرتم بالنعاس. إذا لم تغفو بعد مرور 15 إلى 20 دقيقة، فمن الأفضل النهوض والذهاب إلى غرفة أخرى للقيام بشيء ما يساعدك على الاسترخاء. وعند شعورك بالنعاس، يمكنك العودة مرة أخرى إلى الفراش.

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 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

يجب تهدئة إيقاع يومك قرب نهاية اليوم.

- لا ينبغي القيام بالأعمال المنزلية أو العمل قبيل الخلود إلى النوم. عليكم محاولة الانتهاء من أداء كافة مهامكم قبل الخلود إلى النوم بنصف ساعة على الأقل، ويمكن القيام ببعض الأنشطة المهدئة التي تبعث على الاسترخاء.
- يمكنكم الاستمتاع بحمام دافئ.
- يُنصح بالابتعاد عن هاتفك الخليوي والكمبيوتر المحمول والجهاز اللوحي والتلفزيون والأجهزة الأخرى قبل 30 دقيقة أو أكثر من النوم. حيث إن الإضاءة المنبعثة من هذه الأجهزة قد تجعل من الصعب عليك النوم.

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- 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.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

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.

ينبغي الحد من من الكافيين والسجائر ومن التعرض للتدخين السلبي.

- قد تؤثر المنشطات على أعصابك لساعات أثناء الليل.
- يُنصح بتجنب الكافيين في وقت متأخر في فترة المساء والليل.
- كما يُنصح بتجنب تناول الأطعمة التي ترتفع بها نسبة السكريات والسعرات وقت الخلود إلى النوم.

تجنبوا تناول المشروبات الكحولية بعد العشاء.

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

من المهم التعرض لأشعة الشمس خلال النهار.

- افتحوا الستائر لتسمح بدخول الضوء الطبيعي.
- إذا لم يكن الضوء الطبيعي متاحًا لك، فيُرجى التحدث إلى طبيبك حول استخدام صندوق إضاءة.

إذا كنتم لا تنعمون بنوم هادئ طوال الليل حتى بعد اتباع هذه الإرشادات، فيُرجى التحدث إلى الطبيب. قد ينصح الطبيب بخيارات علاجية تساعدكم على نحو أفضل.