۸ راهکار برای داشتن یک خواب عالی شبانه

4 دی 1403

خواب خوب شبانه برای سلامت ذهنی و جسمی ما ضروری است. با این حال خیلی از ما از کیفیت بد خواب یا بی خوابی رنج می‌بریم. شاید بد نباشد بدانیم که با یک سری راهکارهای ساده می‌توان مشکل کیفیت بد خواب و بی خوابی را برطرف کرد.

در این مطلب ما به ۸ راهکار برای داشتن یک خواب عالی شبانه می‌پردازیم.

ساعت خواب منظم

ساعت خواب منظمی داشته باشید و هر روز، حتی در آخر هفته و روزهای تعطیل، تا حد امکان در یک زمان از خواب برخیزید. یک برنامه منظم خواب و بیداری به شما کمک می‌کند تا خواب باکیفیتی را تجربه کنید.

برنامه آرامش‌بخش

یک برنامه روتین آرامش‌بخش برای زمان خواب ایجاد کنید. برنامه‌ای مانند خواندن کتاب یا یک دوش ابگرم پیش از خواب یا انجام یک تمرین مدیتشن.

محدود کردن زمان دیدن صفحه نمایشگر

حداقل یک ساعت قبل از خواب از دیدن صفحه نمایشگر موبایل، تبلت و لپ تاپ و کامپیوتر صف نظر کنید.

خوردن کافئین را محدود کنید

مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و چای را به ویژه در ساعات بعد از ظهر و غروب محدود کنید. نوشیدنی‌های کافئین دار می‌توانند باعث بی خوابی شده و در برنامه خواب شما اختلال ایجاد کنند.

فعالیت بدنی

داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد. با این حال از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات پیش خواب خودداری کنید.

تمرین تکنیک‌های آرامش‌بخش

فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند یوگا و مدیتشن را انجام دهید. تنفس عمیق نیز می‌تواند باعث آرامش شما در ساعات پیش از خواب شود.

موسیقی آرام‌بخش گوش کنید

یک روش خواب بدون استرس، گوش دادن به موزیک‌های آرام‌بخش است. اگر موسیقی که در ساعات پیش از خواب گوش می‌دهید ملایم و بی کلام باشد چه بهتر. در واقع، موسیقی ابزاری عالی برای آرام کردن بدن پس از یک روز کاری پر تنش به‌شمار می‌آید. این روش را امتحان کنید تا تاثیرات بی‌نظیرش را ببینید.

در طول روز نخوابید

افراد زیادی شب‌ها سخت به خواب می‌روند. این افراد باید از چرت زدن در طول روز خودداری کنند یا زمان چرت زدن خود را محدودتر کنند؛ زیرا چرت زدن در طول روز، می‌تواند خواب خوب شب را تحت تاثیر قرار دهد.