



كيفية النوم بشكل صحي

نصائح لتحقيق النجاح

تحقق من غرفتك



قلل سطوع الشاشة.

يساعد خفت الضوء قبل النوم في إرسال إشارة إلى الدماغ بأن الوقت قد حان للاسترخاء. قلل سطوع شاشتك أو استخدم تطبيق فلترة الضوء الأحمر في الليل. يمكن للضوء الأزرق الساطع لمعظم الأجهزة أن يربك "ساعتك البيولوجية" ويعيق إنتاج الميلاتونين وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم.

اضبط المنبه.

اخلد إلى النوم واستيقظ في الوقت نفسه كل يوم. إذ يُسهّم ذلك في تنظيم ساعتك البيولوجية ويُسهّل عليك النوم والاستيقاظ بشكل طبيعي. اضبط منبه وقت النوم لتذكيرك بأنه حان الوقت للاستعداد للنوم.

أنشئ روتينك الليلي.

اعتمد روتينًا مسائيًا. وخصّص 20 إلى 30 دقيقة للاسترخاء قبل النوم مثل القراءة أو التأمل أو الاستحمام بماء دافئ. تجنّب الشاشات.

قم بحظر الإشعارات.

ضع هاتفك في وضع "عدم الإزعاج" لحظره بالكامل عندما تحاول النوم.

يُعد الحصول على قسط مريح من النوم كل ليلة أمرًا مهمًا لصحة قلبك ودماغك.

يجب أن يكون هدف البالغين الحصول على فترة نوم بمتوسط 7 إلى 9 ساعات



يحتاج الرضع والأطفال إلى وقت أطول تبعًا لأعمارهم.

تعرف على فوائد النوم



أداء أفضل لوظائف الدماغ بما في ذلك الانتباه واتخاذ القرارات والتركيز والتعلم

والذاكرة والتفكير وحل المشكلات

تحسّن في الحالة المزاجية والطاقة

قوة أكثر للنظام المناعي

معالجة الخلايا والأنسجة والأوعية الدموية وإصلاحها

خطر أقل للإصابة بمرض مزمن

تعرف على كيفية تأثير النوم في صحتك



يُعد النوم وقتًا مهمًا يُعيد فيه الدماغ ضبط نفسه. ويُعتبر النوم المنتظم والمريح ضروريًا ليوصل الدماغ أدائه بسلاسة. قد تزيد قلة النوم من احتمالية إصابتك بما يأتي:

الاكتئاب والقلق

فقدان الذاكرة والخرف

ارتفاع ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول

السمنة

أمراض القلب



تعرف على المزيد عبر heart.org/lifes8 (موقع الويب باللغة الإنجليزية)