

سلامتاك

Salamatak



مشاكل النوم



سلامتک

Salamatak

◆ **حقائق عن النوم!**

◆ **كم ساعة يجب أن تنام؟**

◆ **من زان نومه زان يومه.**

◆ **كيف تجعل نومك أفضل**

حقائق عن النوم!

يبلغ معدل النوم الطبيعي للبالغين ما بين 6 إلى 8 ساعات وقد تختلف الحاجة للنوم من شخص لآخر!



يبلغ معدل النوم للأطفال حديثي الولادة من 16-18 ساعة؛ مع فترات متقطعة من اليقظة تتراوح ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات.



قد تسبب قلة النوم بالإحباط، وتغيرات في المزاج، أو الانفعال السريع، أو فقدان التركيز.



تشير الدراسات إلى وجود رابط بين قلة النوم، والإصابة بالسكري، والسمنة، وأمراض القلب، والاكئاب.



كم ساعة يجب أن تنام؟



الساعات

17-14 ساعة

16-12 ساعة

14-11 ساعة

13-10 ساعة

12-9 ساعة

10-8 ساعة

أكثر من 7 ساعات

9-7 ساعات



العمر

المواليد الى 3 شهور



12-4 اشهر



سنة - سنتين



5-3 سنوات



12-6 سنة



18-13 سنة

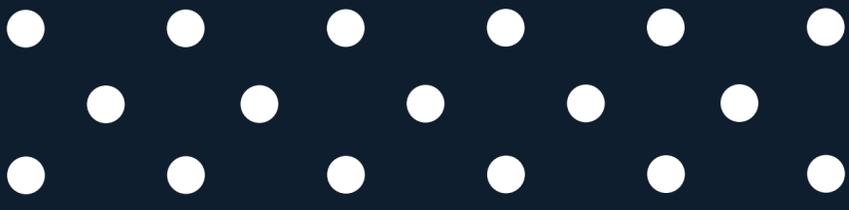


18-60 سنة



60 سنة و أكثر





سلامتاك

Salamatak



كيف تجعل نومك أفضل

1

حاول أن يكون جدول نومك واستيقاظك ثابتاً

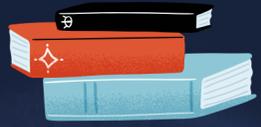
خلال الأسبوع مع فارق ساعة كحد أقصى؛ فالتزامك بالمواعيد الثابتة يعزز من جودة نومك.



2

تجنب قضاء وقت طويل في السرير قبل النوم

إذا لم تتمكن من النوم خلال 20 دقيقة من ذهابك إلى السرير؛ غادر الغرفة وقم بعمل شيء يساعدك على الاسترخاء كالقراءة، ثم عد إلى السرير عند شعورك بالإرهاق وكرر هذه العملية حتى تتمكن من النوم.



3

انتبه لطعامك وشرابك قبل النوم

لا تخلد إلى النوم وأنت جائع أو تشعر بالتخمة؛ وتجنب المنبهات والأطعمة الدسمة قبل النوم.



4

اصنع لنفسك بيئة مريحة

قم بتهيئة غرفتك وقت النوم لتكون مظلمة وهادئة وحاول تجنب الشاشات قبل النوم؛ واحرص على الأنشطة التي تزيد من استرخائك مثل الاستحمام بالماء الدافئ.



5

قم بممارسة الأنشطة البدنية

حاول أن تمارس الرياضة بشكل دوري؛ ولمدة 30 دقيقة في اليوم كحد أدنى.



6

تحكم بمسببات القلق

يؤثر القلق والتوتر على جودة النوم لذا حاول التحكم بمسببات القلق واستعن بما يهدئ أعصابك ويعينك على السيطرة على قلقك.



سلا مatak

Salamatak



هل تتنام صح؟

Salamatak.life

سلا متاك

Salamatak



قل غيرك يستفيد

اضغط هنا
و شارك الملف على تويتر

Tweet



سلا متاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

