

لالایی برای بزرگسالان

- حتما چیزی به عنوان شام بخورید، معده‌ی خالی به همان اندازه‌ی معده بیش از حد پر، مانع از خوابیدن می‌شود.
- در انتخاب تشک، بالش و روانداز دقت کنید و حداکثر هر ده سال تشک خود را عوض نمایید.
- دمای اتاق از ۱۸ درجه سانتیگراد بالاتر نرود. بین ۱۶ و ۱۸ درجه، دمای مناسبی برای خواب است.
- حالت ایده‌آل، خوابیدن در زیر لحاف در اتاقی است که پنجره آن باز می‌باشد.
- هوای اتاق را در طول روز تهویه کنید.
- اتاق خواب را به طور مرتب گردگیری نمایید. گرد و غبار خواب راحت را از شما می‌گیرد.
- مهمتر از همه، برای خوب خوابیدن به هیچ وجه از داروهای خواب‌آور کمک نگیرید، بلکه بیماری‌های احتمالی که موجب بی‌خوابی شده‌اند و حتی ناراحتی‌های کوچک خود را مداوا کنید.
- فقط زمانی بخوابید که خسته و آماده‌ی خوابیدن هستید.
- حتی‌الامکان به محض اینکه خوابتان گرفت بخوابید و برای مثال، بر وسوسه‌ی دیدن پایان یک فیلم جذاب غلبه کنید.
- احساس خواب به صورت سیکل‌های متناوب بروز می‌کند، اگر از وقت خوابتان بگذرد باید منتظر باشید قطار بعدی برسد!
- قبل از دراز کشیدن از هر نوع فعالیت جسمی و ذهنی تشنج‌زا خودداری نمایید. ورزش و کار با کامپیوتر قبل از خواب را باید از برنامه‌ی خود حذف کنید.
- قبل از رفتن به تخت‌خواب، مشکلات خانوادگی و شغلی خود را فراموش کرده، با ذهنی آرام دراز بکشید.
- از تخت‌خواب خود برای کارهایی مثل مطالعه کردن و یا تماشای تلویزیون استفاده نکنید.
- درست قبل از خواب چیزی نخورید و سیگار هم نکشید.
- در طول روز فعالیت جسمی (پیاده‌روی، شنا) داشته باشید.
- با تمرین‌های تن‌آرامی و مدیتیشن به خود آرامش دهید.
- خواب بعد از ظهر را حذف کنید.
- در مکانی آرام، تاریک و بی‌صدا بخوابید. ■

- دکتر اریک مولنز، متخصص بیماری‌های خواب، بر پایه‌ی پژوهش‌هایی که از سال ۱۹۹۱ در آزمایشگاه خواب خود انجام داده، معتقد است مقدمات یک خواب راحت در طول روز فراهم می‌شود!
- به جز ساعات خواب، باید بیشتر اوقات، خود را در معرض نور قرار دهید.
- صبح‌ها تا دیر وقت نخوابید.
- هر روز در ساعات مشخص غذا بخورید.
- در پایان روز یا پس از شام خوردن راه بروید. بیست دقیقه پیاده‌روی باعث خواب عمیق می‌شود.
- ترجیحا قبل از خواب یک فنجان جوشانده‌ی بابونه یا زیزفون بنوشید. لیوانی شیر گرم با یک قاشق عسل هم به یک خواب راحت کمک می‌کند.
- بعضی گیاهان از جمله رازک و سنبل طیب نیز خواب آرامی را برای شما فراهم می‌کنند.
- از ساعت ۱۵ به بعد، از نوشیدن قهوه خودداری کنید. زیرا تاثیر کافئین تا ساعت‌ها در بدن باقی می‌ماند.
- قهوه مانع از خواب راحت می‌شود و آن را سبک می‌کند.
- شام سنگین و چرب، خواب را مختل می‌کند.