

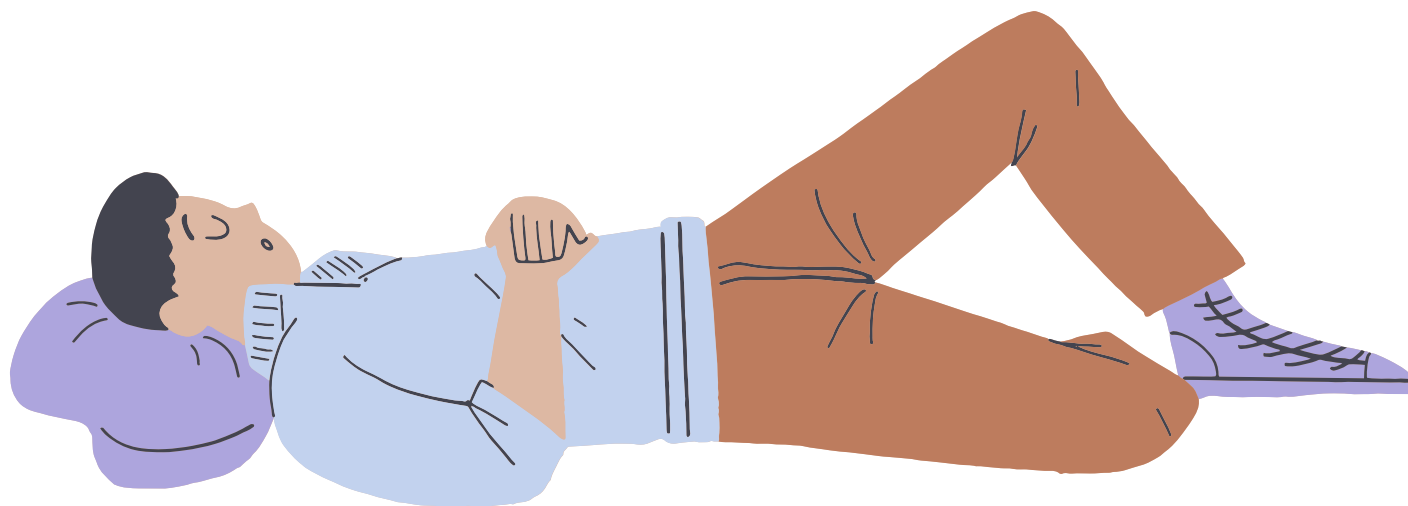
## راهکارهایی برای بهتر خوابیدن

۱۸ مارچ مصادف با ۲۷ اسفند ماه روز جهانی خواب گرامی باد.



خواب خوب به معنای خواب زیاد نیست، بلکه به معنای خواب مناسب است.

اگر از خواب صرفه نظر کنیم، از عملکرد خود، خلق خود، و روابط بین فردی خود نیز، صرف نظر کرده ایم.



## نکاتی برای داشتن خواب با کیفیت

### سلامتی

ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که برای مثال سرما خوردگی و یا سردرد، خواب شب را برایتان غیر ممکن کند. مشکلات سلامتی می‌توانند مانعی در برابر خواب خوب باشد.



## نکاتی برای داشتن خواب با کیفیت

### محیط

اتاق خواب باید جایی باشد که تداعی‌گر خواب است. تا جایی که امکان دارد باید عواملی که حواس شما را پرت می‌کنند را از اتاق خواب بیرون نگرید. بهتر است در اتاق دیگری به تماشای تلویزیون، بازی کامپیوتری و یا خوردن غذا پردازید. این امر موجب می‌شود بتوانید در اتاق خواب بدون عاملی که حواستان را پرت کند آرام بگیرید.



## نکاتی برای داشتن خواب با کیفیت

### نگرش

در تخت بیدار دراز کشیدن مخصوصا در شب قبل از یک روز مهم می‌تواند شما را مضطرب کرده و این اضطراب به خواب رفتن را دشوارتر می‌کند.

بهتر است به جای در رختخواب ماندن و با اضطراب دست و پنجه نرم کردن، از تخت بیرون آمده و با نوشیدن یک نوشیدنی گرم، وقتی احساس خواب‌آلودگی بیشتری کردید به رختخواب برگردید.



## نکاتی برای داشتن خواب با کیفیت

### سبک زندگی

کارهایی وجود دارند که با انجام هر روزه آن‌ها می‌توانید کیفیت خواب خود را بالا ببرید.

**تغذیه** مناسب نقش بسزایی در ریتم خواب دارد و در نتیجه بهتر است هنگام عصر به میزان کمتری نوشیدنی‌های دارای کافئین و شیرینی‌جات مصرف کنید. **ورزش** مرتب نیز می‌تواند در به خواب رفتن کمک‌کننده باشد، ورزش مرتب همچنین می‌تواند اضطراب و استرس را کاهش دهد.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



**moshaver\_fum**



**moshaverfum**



**moshaver.um.ac.ir**



**051-38806921**



**moshaver\_fum**



**moshaverfum**