بيان حقائق

السلوكيات 10 التي ينبغي تجنبها

1 نوم في غرفة محمومة

تذكر أن هواء غرفة النوم يجب أن يكون حوالي 18 درجة. تذكر أيضًا أنه من الممكن دائمًا إضافة طبقات من الملابس إذا وجدت الهواء طازجًا جدًا.

2 استخدم الشاشات

كما تعلمون ، يمكن أن تزعج الشاشات ، بالإضافة إلى إهدار فكرة الوقت وإثارة حاجتنا للحركة والتحفيز البصري ، أيضًا دورة نومنا الطبيعية عن طريق تثبيط إطلاق هرمون النوم في دماغنا. الشاشات هي جزء من حياتنا ، ولكن يجب أن يكون استخدامها في المساء ، وتوقفت قبل حوالي ساعة واحدة من وقت النوم المعتاد.

3 إساءة استخدام المواد النفسية

تعمل المواد ذات التأثير النفسي على الدماغ: من الواضح أن هذا يشمل الكحول والقنب والمخدرات بشكل عام ، ولكن أيضًا النيكوتين من التبغ والقهوة والشاي والمخدرات. وبالتالي ، يمكن أن يساعد الاستهلاك المعتدل للكحول في النوم ، لكن النوم قد يكون أخف وأقل راحة. يمكن أن يسبب الحشيش والعقاقير آثار مهدئة ولكن أيضًا مثيرة: في كلتا الحالتين ، لن يكون النوم مريحًا تمامًا. احترس من التبغ والشاي المثيرة والتي لا ينبغي استهلاكها بعد الساعة 6 مساءً للأشخاص الحساسين: اختر الملصق أو الشاي العشبي!

4 ممارسة الرياضة خلال المساء

ينصح بالإجماع النشاط البدني لفضائله على التمثيل الغذائي (يساعد في الحفاظ على الخط) ، على درجة الطاقة (عمل مضاد للهاءات) والمزاج (العمل المضاد للاكتئاب). ومع ذلك ، يميل النشاط البدني إلى رفع درجة حرارة الجسم. لذلك لا ينبغي أن يحدث في المساء ، فورتيوريك مع اقتراب غروب الشمس. هذا هو السبب في أن نصيحة « التعب » من خلال ممارسة الرياضة لتسريع حدوث النوم هي في الواقع نتائج عكسية. هو عن طريق خفض نشاط الجسم الذي يتم إعداده للراحة.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

5 أكل الكثير أو لا يكفي / أكل الدهنية جدا

يلعب الطعام دورًا في جودة النوم: من ناحية ، قد تؤدي وجبة خفيفة للغاية إلى الشعور بالجوع المحرجة للنوم. من ناحية أخرى ، يمكن أن تسهم الوجبة السخية أو الدهنية للغاية في الشعور بالثقل وعدم الراحة. بالإضافة إلى ذلك ، يزيد الهضم من درجة حرارة الجسم ، وفي هذا يمكن أن يغير النوم.

6 لا تشرب / تشرب كثيرا

غالبًا ما ننسى ذلك، ولكن شرب الماء أمر ضروري. شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يقلل من مخاطر الاستيقاظ ليلاً للشرب. ومع ذلك، شرب كميات زائدة من الماء قبل الذهاب إلى النوم (خصوصًا المشروبات العشبية المنقية...) يمكن أن يزيد من احتمالات الاستيقاظ في منتصف الليل للذهاب إلى الحمام. في الممارسة العملية، لا تتناول وجبات كثيرة مالحة أو محلاة في المساء (للحد من العطش) واشرب، على سبيل المثال، كوبًا من الماء قبل النوم.

7 روع

المساء والليل لحظات للاختيار للتجول ، من خلال إعادة صياغة الأفكار السلبية عن أحداث اليوم أو عن طريق توقع أحداث المستقبل بفارغ الصبر. علاوة على ذلك ، يمكن أن يكون هناك أيضًا مخاوف تتعلق بالنوم نفسه: هل سيكون استعادة؟ هل ستستيقظ مرة أخرى الليلة؟ هل سيكون لها تأثير على دروسك غدًا؟ كيف ستؤمن؟ يمكن أن تحدث هذه الأفكار بشكل طبيعي ، وهي ليست خطأك على الإطلاق. إذا كانت هذه الأفكار عرضية ، فانتقل إلى قسم الأدوات لإيجاد تمارين لإعادة التركيز في الوقت الحاضر.

8 خذ دشًا ساخنًا جدًا

يمكن أن يساعد الاستحمام في المساء في الاسترخاء (بالإضافة إلى الغسيل).
ومع ذلك ، يجب أن تكون حريصًا على عدم تعريض نفسك للماء الساخن للغاية تحت عقوبة رؤية جسمك يخزن هذه الحرارة والاحتفاظ بها لجزء من الليل. لذا خذ دشًا أكثر دافئًا ولا تتجاوز 5 دقائق.

بيان حقائق
السلوكيات 10 التي ينبغي تجنبها

9 غفوة طويلة جدا

في معظم الأوقات ، يكون قيلولة صغيرة مربحة إلى حد ما للمساعدة في إعادة شحن البطاريات: ولكن من ناحية أخرى ، فهي ليست مسألة « الانتهاء من ليلتك »!
نحن نتحدث إلى فترة 20 دقيقة قدر الإمكان حتى لا نخاطر بالسقوط في نوم عميق ثم نثير ما يسمى « سكران النوم » (صعوبة في الاستيقاظ والتعب المتناقض). خطر آخر هو تأجيل وقت النوم (« تحول المرحلة »). لذلك يمكن أن يتم قيلولة بدلاً من ذلك في فترة ما بعد الظهر ، على سبيل المثال بعد وقت الغداء ، عندما يتم تخفيض مستوى اليقظة بشكل تقليدي للغاية. ليس عليك النوم. يمكن أن يكون إغلاق عينيك والاسترخاء كافيًا إلى حد كبير.

10 التقاط الليالي القصيرة مع الليالي الطويلة

بشكل طبيعي، يُعتقد أن الأمر الصحيح هو النوم لفترة أطول في الليلة التالية عندما نكون قد نامنا قليلاً أو بشكل سيء في الليلة السابقة. في الواقع، ستُعوض نقص النوم على مدى عدة أيام. النوم لفترة أطول في الليلة التالية (على سبيل المثال، النوم لمدة 10 ساعات عندما ننام عادة 7 ساعات في الأوقات العادية) سيؤدي فقط إلى تفكيك دورة نومك أكثر. عمليًا، من الأفضل الاستيقاظ في الوقت المعتاد على الرغم من كل شيء والسماح لنفسك بالقيلولات القصيرة خلال النهار إذا كان هناك حاجة لذلك.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental