



ورقة التمرين بروتوكول نظافة النوم

ما يجب القيام به ، بدلا من الاجترار ، عندما لا تستطيع النوم.

لزيادة احتمالية الراحة / النوم

- 1 تطوير واتباع برنامج نوم متماسك ، حتى في عطلات نهاية الأسبوع تكذب وتستيقظ كل يوم في نفس الساعات وأثناء اليوم ، تجنب أي قيلولة لأكثر من 10 دقائق.
- 2 تجنب استخدام سريرك لأنشطة أخرى أثناء يوم إيا مثل مشاهدة التلفزيون أو الدردشة على الهاتف أو القراءة.
- 3 تجنب الكافيين والنيكوتين والكحول والوجبات الثقيلة وممارسة الرياضة البدنية في وقت متأخر من الليل قبل الذهاب إلى النوم.
- 4 عندما تكون مستعدا للذهاب إلى النوم ، أطفئ الضوء ، حافظ على الغرفة هادئة ودرجة حرارة عالية مريحة وباردة إلى حد ما حاول استخدام بطانية كهربائية إذا كنت باردا. اجعله يتجاوز قدميك من البطانية أو وجه مروحة إلى السرير إذا كان لديك حاز ارتداء قناع النوم ، واستخدام سدادات الأذن ، أو قم بتشغيل جهاز يولد ضوضاء بيضاء إذا لزم الأمر.
- 5 امنح نفسك ما بين ثلاثين وستين دقيقة تغفو. إذا لم يفلح ذلك ، فقم بتقييم ما إذا كنت هادئا أم قلقا (حتى لو كان مجرد قلق في الخلفية) أو اجترار.
- 6 لا تبالغ في الدراما تذكر أنك بحاجة إلى الراحة وتهدف إلى أحلام اليقظة وإراحة عقلك. أقنع نفسك بأن البقاء مستيقظا ليست كارثة. لكن لا تفقد الأمل في النوم عندما تستيقظ لبدء « اليوم ».

إذا كنت هادئًا ولكنك مستيقظ تمامًا

7 قف; اذهب إلى غرفة أخرى واقرا كتابا

أو قم بنشاط لا يوقظك أكثر. بمجرد أن إذا شعرت بالتعب أو النعاس ، عد إلى السرير.

8 حاول تناول وجبة خفيفة

على سبيل المثال: تفاحة

إذا كنت قلقًا أو مجتهدًا

9 عد مباشرة إلى الفراش ومارس التمارين تهدئة التنفس

10 جرب الممارسة التأملية 0-9

يستنشق بعمق والزفير ببطء ، قائلا الرقم 9 في رأسك. في الزفير التالي ، قل 8 ؛ إلى التالي ، قل 7 وهكذا ما يصل إلى 0. كرر الدورة ، ولكن هذه المرة ، بدلا من البدء في الساعة 9 ، ابدأ الزفير بالرقم 8 ، متبوعا بالرقم 7 ، وهكذا حتى 0. كرر هذه الدورة بدءا من 6 ، ثم عند 5 ، وكرر الدورات حتى تصل إلى 1. قم بإجراء هذا التمرين حتى كنت نائما.

11 التركيز على الإحساس بالجسم من النقط (غالبا ما يكون التجويف وسيلة للأحاسيس العاطفية صعب).

12 اطمئن، لا تشغل بالك

اهتمامات منتصف الليل هي مجرد "أفكار لوسط الليل". في الصباح ، ستفكر في خلاف ذلك وستشعر بطريقة مختلفة.

13 اقرأ رواية أسرة عاطفيا ...

... لبضع دقائق ، حتى تشعر بالتعب قليلا. ثم توقف عن القراءة ، أغمض عينيك وحاول مواصلة الرواية في رأسك.

14 إذا لم تتوقف المجترات

اتبع هذه الإرشادات: « إذا كان يمكن حل المشكلة ، قم بحلها. إذا لم يستطع لا يتم حلها ، اذهب إلى نهاية القلق ، حتى « الكارثة » - أسوأ نتيجة يمكن أن تتخيلها - ثم تخيل نفسك بالقطار لمواجهة هذه الكارثة.

إذا لم يكن هناك شيء آخر يعمل ، استمع إلى الراديو بحجم منخفض ، وعينان مغلقة (استخدم سماعات الرأس إذا لزم الأمر). الراديو العام هو اختيار جيد في القياس حيث يكون حجم وتقلبات الصوت منخفضة.

