

چک لیست مشکلات خواب

- * شما شب‌ها روی تخت دراز می‌کشید و نمی‌توانید برای مدت طولانی بخوابید.
- * شما شب از خواب بیدار می‌شوید و دیگر نمی‌توانید بخوابید. گاهی اوقات کابوس می‌بینید.
- * صبح بسیار خسته هستید و به سختی می‌توانید از روی تخت برخیزید.
- * شما برای انجام کارها نیروی کافی ندارید. یا این که تحریک شده و به دلیل موارد کوچک زود عصبانی می‌شوید.

در اداره جوانان برمن، شما می‌توانید در مورد نگرانی‌های خود صحبت کنید. ما همچنین با بسیاری از تمرینات آشنا هستیم. بنابراین شما می‌آموزید که چگونه می‌توانید خود را آرام کنید. علاوه بر آن، در این لیست شما نکات ارائه شده توسط پزشکان را می‌یابید. این نکات برای بهتر خوابیدن مفید هستند. و شما می‌توانید راحت تر به خواب بروید. برخی از آن‌ها ممکن است برای شما دشوار باشند. آن‌ها را امتحان کنید، و ببینید که کدام یک از آن‌ها را می‌توانید انجام دهید.

زمان خوابیدن

هر شب در زمان مشخص برای خوابیدن به تخت بروید. صبح همیشه در زمان مشخص بیدار شوید. فقط در شب به تخت بروید. صبح پس از بیدار شدن بلافاصله از تخت برخیزید. سعی کنید هرگز در طول روز نخوابید. آنگاه بدن شما متوجه خواهد شد، که چه زمانی باید بخوابد و چه زمانی نباید بخوابد.

اتاق

اتاق شما باید تاریک باشد. اتاق شما نباید بیش از حد گرم و یا خیلی سرد باشد.

تلفن همراه و فیس‌بوک

شب همیشه گوشی خود را خاموش کنید. آن را کنار تخت خود قرار ندهید. شب‌ها به فیس‌بوک نروید. بهتر است بعد از ساعت 20.00 این کار را نکنید. سایر اخبار را نیز نخوانید. از همه مواردی که می‌توانند موجب استرس شما شوند اجتناب کنید.

فیلم‌ها و بازی‌ها

چنانچه شخصی هنگام شب فیلم‌های حادثه‌ای (اکشن) تماشا کند و یا بازی‌های کامپیوتری انجام دهد، خوابیدن دشوارتر خواهد شد. زیرا این کارها سبب بی‌قراری جسم و روح می‌شوند. به همین دلیل شخص نمی‌تواند آرامش داشته باشد.

موسیقی یا کتاب‌های صوتی

گوش دادن به موسیقی می‌تواند به شما در خوابیدن کمک کند، اما: فقط به موسیقی بسیار آرام گوش دهید. زیرا صدای کوبش سبب بی‌قراری قلب شما می‌شود. بسیاری از مردم وقتی شخصی برای آنها کتاب بخواند، می‌توانند به آسانی به خواب روند. شما می‌توانید کتاب‌های صوتی را از کتابخانه شهر امانت بگیرید. این کار را امتحان کنید. موسیقی یا کتاب صوتی فرقی ندارد: اگر امکان‌پذیر است، از تلفن همراه خود استفاده نکنید. اگر دستگاه دیگری ندارید، شب هنگام گوش دادن به موسیقی، گوشی را در حالت پرواز قرار دهید!

خوردن

شب با شکم پر به تخت نروید. همچنین گرسنه نیز به تخت نروید. اگر شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید، سعی نکنید غذا بخورید. زیرا این کار بدن را که باید بخوابد تحریک می‌کند.

آشامیدن

بسیاری از کسانی که الکل نوشیده‌اند، نمی‌توانند خوب بخوابند. همچنین شب‌ها قهوه، نوشابه، چای سیاه و نوشیدنی انرژی‌زا ننوشید. زیرا کافئین سبب بیداری می‌شود. قبل از خوابیدن، چای گیاهی یا چای آرام‌بخشی که از داروخانه تهیه کرده‌اید درست کنید.

سیگار کشیدن

فردی که قبل از خواب سیگار یا ماده مخدر می‌کشد، گاهی اوقات راحت‌تر به خواب می‌رود. اما: بدن نمی‌تواند در هنگام خواب، به خوبی خود را بازیابی کند. به همین دلیل فرد در طول روز خسته است.

ورزش و تحرک

زیاد به بیرون بروید. زیرا میزان زیاد نور روز می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر بخوابید. ورزش خوب است و باعث خستگی می‌شود. اما: ورزش دیر وقت در شب سبب بی‌قراری شده و زمان زیادی طول می‌کشد تا بخواب بروید. بنابراین بعد از ساعت 21:00 هیچ فعالیت ورزشی انجام ندهید.

سر و صدا

محافظ گوش برای جلوگیری از سر و صدا کمک کننده است و هزینه زیادی ندارد. شما می‌توانید آن را از هر درآگ استور یا داروخانه‌ای تهیه کنید.

داروها

همچنین داروهایی وجود دارند که به فرد در بهتر خوابیدن کمک می‌کنند. درباره آن‌ها با پزشک خود صحبت کنید. اما ابتدا سایر راه‌ها را امتحان کنید.

اداره جوانان برمن،



Bremer JungenBüro

Beratung für Jungen* die Gewalt erleben

Bremer JungenBüro, Schüsselkorb 17/18, 28195 Bremen

0421 59865160, www.bremer-jungenbuero.de, info@bremer-jungenbuero.de