

## نکات کلیدی در بهداشت خواب

- تنها زمانی که خواب آلود هستید، به رختخواب (اتاق خواب) بروید.
- هر روز در یک زمان مشخص از خواب بیدار شوید (حتی در روزهای تعطیل).
- ساعت خواب منظم و ثابتی داشته باشید، هر چند دیر به خواب رفته باشید (به هیچ بهانه‌ای همچون رفتن به مهمانی، دیدن برنامه‌های تلویزیونی و غیره برنامه خواب خود را حتی برای یک روز در هفته به هم نزنید).
- از چرت زدن روزانه پرهیز نمایید، به خصوص چرت‌های عصرگاهی (مثلاً بعد از نهار)، هرچه این چرت زدن‌ها به زمان خواب نزدیک‌تر باشد، شروع خواب را بیش‌تر مختل می‌کند.
- از مصرف چای، قهوه، نوشابه، شکلات، الکل، سیگار و قلیان حداقل ۳ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید. هم‌چنین از مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور بدون دستور پزشک پرهیز کنید (در صورتی که مدتی است قرص خواب مصرف می‌کنید تنها با هماهنگی پزشک میزان آن را تغییر دهید).
- قبل از به خواب رفتن، از خوردن وعده‌های غذایی سنگین خودداری نمایید و حتی المقدور از مصرف محتوای چربی و پروتئین آن بکاهید. ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب شام سبک بخورید.
- شرایط محیطی مناسب (به ویژه از نظر نور، تهویه، سر و صدا و دما) را فراهم نمایید.
- از فعالیتهای پراسترس و هرگونه هیجان حداقل سه‌ساعت قبل از خوابیدن، اجتناب نمایید.
- فعالیت بدنی (ورزش) طی روز به مدت حداقل یکساعت تأثیر مثبتی بر خواب شبانه دارد، به خصوص اگر در معرض نور آفتاب باشید. (قبل از زمان غروب می‌بایست خاتمه یابد)
- اگر به خواب نمی‌روید، بیش از حدود نیم‌ساعت در رختخواب نمانید. از اتاق خواب خارج شوید و به فعالیتی آرامش‌بخش هم‌چون مطالعه کتاب و گوش کردن به موزیک ملایم در کمترین نور ممکن بپردازید تا خواب به سراغتان آید. حالا مجدداً به رختخواب (اتاق خواب) بروید.
- در اتاق خواب، تلویزیون، ساعت دیواری و رادیو نباشد. در اتاق خواب و رختخواب از تماشای تلویزیون، گوش کردن به ضبط، کار با کامپیوتر، موبایل، تبلت، لپ‌تاب و حتی مطالعه کتاب و خوردن بپرهیزید.
- اگر همسرتان رفتار غیرطبیعی هم‌چون خرو پف، حرکات غیرطبیعی حین خواب و فریادهای شبانه دارد، نسبت به ارزیابی و درمان آنها اقدام نمایید.