



بهداشت خواب

اصول

بهداشت خواب

سبک زندگی، عادات‌های ما و محیط روی میزان و کیفیت خواب ما تأثیر می‌گذارند. آگاهی از آنچه بر خواب تأثیر دارد و به کار بردن اصول بهداشت خواب به بهبود خواب کمک می‌کند.

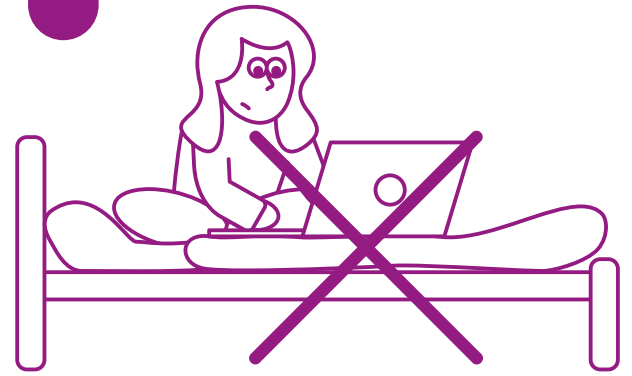
در اینجا به‌طور خلاصه اصول بهداشت خواب مرور می‌شود.

کارهایی که بهتر است انجام دهید:

- برنامه منظمی برای خوابیدن و بیدار شدن از خواب داشته باشید. ساعت مشخصی به تخت‌خواب بروید و ساعت مشخصی بیدار شوید.
- در صورت گرسنگی، غذای سبکی بخورید.
- به طور منظم ورزش کنید و در طول روز تحرک داشته باشید. ورزش منظم، شروع خواب و کیفیت خواب را بهتر می‌کند.
- یک ساعت قبل از خوابیدن دوش آب گرم بگیرید.



مصرف الکل، نوشابه های انرژی زا
قهوه سیگار و ... ممنوع



کار کردن با لپ تاپ در رختخواب ممنوع

- از فعالیت های هیجان انگیز مانند بازی های رایانه ای، دیدن فیلم یا برنامه های مهیج قبل از خواب پرهیز کنید.
- وقتی خوابتان نمی برد در تخت خواب مطالعه نکنید.
- در تخت خواب چیزی نخورید، با تلفن صحبت نکنید و از تخت خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.
- در صورتی که خوابتان نمی برد مدت طولانی در تخت خواب نمانید و بعد از چند دقیقه بدون نگاه کردن به ساعت بلند شوید به اتاق دیگری بروید و فعالیت آرام بخش یا کم تنشی انجام دهید تا خوابتان بگیرد
- از مصرف داروهای افراد دیگر و یا الکل برای خواب پرهیز کنید.

- سعی کنید محیط اتاق خواب خنک، تاریک و آرام باشد.
- بر روی بالش و رخت خواب راحت بخوابید.
- اگر پزشک برای خواب شما دارو تجویز کرده است، داروها را طبق دستور مصرف کنید. میزان مصرف دارو را بدون مشورت با پزشک تغییر ندهید.

کارهایی که نباید انجام دهید:

- در طی روز به ویژه عصر نخوابید.
- در صورتی که خوابتان نمی برد از نگاه کردن مکرر به ساعت خودداری کنید.
- بلافاصله قبل از خواب ورزش یا فعالیت شدید نکنید.
- وقتی خوابتان نمی برد از نگاه کردن به تلویزیون یا کار کردن با تلفن همراه یا کامپیوتر، به ویژه در تخت خواب پرهیز کنید.
- قبل از خواب، غذای سنگین مصرف نکنید.

- از مصرف خوراکی های حاوی کافئین یا مواد محرک مثل چای، قهوه، شکلات یا نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید.
- به ویژه قبل از خواب سیگار نکشید.

مرکز سلامت روان و توانبخشی
بیمارستان روزبه (مسرت)
مرکز روزانه



انجمن علمی
روان پزشکان ایران

