

یکی از بهترین راه های ترمیم و تجدید قوای بدن و مغز بعد از یک روز طولانی، داشتن یک خواب خوب شبانه است. برای مثال هنگام خواب، یادگیری در طول روز در حافظه بلند مدت تحکیم می شود. زمانیکه خواب هستیم زواید سمی از مغز دفع می شوند که اخیراً کشف شده که این یکی از فرآیندهای مهم برای سلامت مغز است.

تشریفات خواب کمک می کند که ما خواب سبک و آرامی داشته باشیم.

چگونه؟

- ۱- ساعت معینی برای خوابیدن تنظیم کنید. هر شب سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید حتی در تعطیلات، برای اینکه به بدنتان ساعت خواب را آموزش دهید.
- ۲- برای خوابتان زمانی تحت عنوان یک ساعت قبل قرار دهید. یک مراسم تشریفات آرامش بخش برای ورود به خواب طراحی و خلق کنید: با پوشیدن لباس راحت، گوش دادن به موزیک ملایم، چشیدن یک فنجان چای یا نوشیدنی بدون کافئین، روشن کردن شمع، خواندن چیزهای لذت بخش یا یک دوش گرم آرامش بخش.
- ۳- تلویزیون، کامپیوتر و تب لت را خاموش کنید. چون نور این دستگاه ها موجب تأخیر تولید هورمون ملاتونین - که موجب احساس خواب آلودگی شما و اختلال در تنظیمات ساعت خواب بدنتان می شود - به مدت یک ساعت یا بیشتر می شود.
- ۴- منابع نور را در رختخوابتان کاهش دهید یا حذف کنید.
- ۵- از نظر روانی اجازه دهید که همه کارها یا چیزهایی که شما باید به آنها فکر کنید دور شوند. یادداشت کردن آنها یا تجسم اینکه آنها را در داخل یک جعبه قفل شده در جایی امن تا صبح قرار داده اید، می تواند به شما کمک کند.

چه موقع؟

کلید اینکه تشریفات خواب موثری داشته باشید، تداوم و پایداری است. اگر مشکل خوابیدن دارید به خودتان فرصت بدهید تا این روش اثر کند. حتی اگر آن یک ماه یا بیشتر زمان ببرد، بدن شما سرانجام پاسخ خواهد داد.