



- عصرها نوشیدنی های کافئین دار استفاده نکنید.
- از قرص های خواب آور زیاد استفاده نکنید.
- قبل از خواب از نوشیدنی های الکلی و سیگار استفاده نکنید.

برنامه ای منظم، برای خوابیدن در یک زمان معین داشته باشید.



- هر صبح در زمانی، معین بیدار شوید.
- به طور معمول قبل از خواب زمانی برای آرامش داشته باشید.

## یک خواب شبانه خوب



ترجمه: رقیه امامی کندوانی  
کارشناس مرکز مشاوره  
دانشجویی

شما به زور نمی توانید بخوابید،  
پس در مورد آن نگران نباشید.

- اگر تا نیم ساعت خوابتان نبرد در رخت خواب نمانید، بیرون آمده، کاری انجام دهید تا زمان بگذرد.



- قلم و کاغذی در کنار رختخواب داشته باشید، آنچه به ذهنتان می رسد یا نگرانی دارید ثبت کنید.

- بطور منظم ورزش کنید، اما درست قبل از خواب نباشد.
- قبل از خواب، غذای سبکی میل کنید.



- قبل از خواب مکالمات آشفته نداشته باشید.
- به ساعت توجهی نداشته باشید، اگر توجه می کنید آن را کنار بگذارید.
- اگر به کمک نیاز دارید کمک گرفتن را فراموش نکنید.

در یک اتاق تاریک، با تهویه  
خوب بخوابید.

- در رخت خوابی آراسته، ملحفه های تمیز و یک فضای آرام استراحت کنید.
- در طول روز تنها ۳۰ دقیقه چرت بزنید.

