چک‌لیست اجرایی: 😴 درمان بی خوابی: 9 راهکار علمی برای خواب راحت شبانه

منبع: bahareman.com/insomnia-treatment

- [ ] **تاریکی مطلق محیط**

ترشح ملاتونین (هورمون خواب) در تاریکی کامل افزایش می‌یابد.

اقدام: روی تمام چراغ‌های آماده‌به‌کار چسب بزنید و از چشم‌بند استفاده کنید.

- [ ] **خنک کردن اتاق خواب**

کاهش دمای بدن، سیگنال طبیعی مغز برای شروع خواب عمیق است.

اقدام: دمای اتاق را بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

- [ ] **تکنیک تنفس ۴-۷-۸**

این روش سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال و استرس را می‌کاهد.

اقدام: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه حبس و ۸ ثانیه بازدم را تکرار کنید.

- [ ] **ممنوعیت نور آبی**

نور گوشی ترشح ملاتونین را حداقل دو ساعت به تاخیر می‌اندازد.

اقدام: یک ساعت قبل از خواب، موبایل را خارج از اتاق بگذارید.

- [ ] **تخلیه ذهنی روی کاغذ**

نشخوار فکری و اضطراب از عوامل اصلی بیدار ماندن شبانه هستند.

اقدام: تمام نگرانی‌ها و برنامه‌های فردا را در یک دفترچه بنویسید.

- [ ] **تثبیت زمان بیداری**

بیداری در ساعت مشخص، ریتم شبانه‌روزی (سیرکادین) را کوک می‌کند.

اقدام: حتی در روزهای تعطیل، در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.

تاریخ اجرا: .... / .... / ۱۴۰ **امتیاز من از ۶ اقدام: .....**



گام بعدی: تنظیم ساعت بیولوژیک بدن

خواب راحت شبانه مستقیماً با روتین صبحگاهی و بیداری اصولی مرتبط است. با تنظیم ریتم شبانه‌روزی، برای همیشه با بی‌خوابی خداحافظی کنید.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن