

هل تعاني من صعوبة في النوم؟

جرب هذه النصائح



✓ استخدم تي شيرت لتغطية مصابيح الليد في غرفتك، ويمكن أيضًا استخدام قناع النوم!

✓ اترك الفراش وقم بنشاط يساعد على الاسترخاء في ضوء منخفض، مثل قراءة كتاب لمدة 20 دقيقة، ثم حاول النوم مرة أخرى.

✓ فور استيقاظك في الصباح، افتح نافذة أو اخرج إلى الهواء الطلق لمساعدة جسمك على ضبط دورة النوم الطبيعية.

✓ اضبط درجة حرارة غرفتك بين 65 و 68 درجة أو افتح نافذة لتبريد غرفتك قبل النوم.



easacommunity.org
541.766.0108

هل تواجه صعوبات أخرى عند نومك أو أعراض تتعلق بالصحة العقلية؟

لمزيد من المعلومات امسح ضوئيًا رمز QR.

كن على تواصل، واتصل بنا!

أرسل EASA إلى 61222

