

..... 4

غرفة نومك

ليس هناك علاقة بين النوم و غرفة النوم التي تختارها. فالأشياء الموجودة في غرفة النوم تؤثر في الأشخاص بأشكال متفاوتة. دقق في الأشياء البسيطة أولاً: الشراشف، والملاءات، ودرجة الحرارة، وثياب النوم، والحيوانات الأليفة، والضجة، والتحسس، كيف تؤثر هذه الأشياء عليك وعلى نومك؟ وماذا بشأن سريرك؟ هل هو متسع بشكل كاف؟ هل هو قاس جداً؟ أم طري جداً، ووسادتك؟ مواد مختلفة تستخدم هنا: المطاط الزبدي، والريش والحشوات اللينة. إذا كنت تعاني من تشنج الرقبة حاول استخدام ياقة أو وسادة صغيرة.

هناك أنواع كثيرة من الفرشات. ويمكنك الاختيار بين فرشاة ذات نوابض داخلية، أو محشوة بالمطاط الزبدي أو الماء. ويمكنك أيضاً أن تحصل على فراش من الهلام. إذا كنت تعاني من آلام

الظهر، ربما يفيدك فراش قاس. وربما يفضل الذين يعانون من التهاب المفاصل فراشاً محشواً بصوف الخراف. وإذا كنت تعاني من حرقة أو إذا كنت تشخر ارفع رأس سريرك حوالي ست بوصات لتساعد في تخفيف الأعراض. وحاول أن تضع قطعاً من الخشب بسماكة 4 - 6 بوصات تحت أرجل السرير.

هل تنام بشكل أفضل مع الضجيج أم دونه؟ الستائر كفيلة بتخفيف الضجيج. الأصوات العالية بين وقت وآخر قد تزعج نومك. فإذا كنت تعيش في منطقة مفعمة بالضجيج ننصحك بآلة ضجيج أبيض (أحضر واحدة تغلق آلياً). وربما تساعدك الموسيقى الهادئة. هل هناك شيء يوقظك بشكل روتيني؟ إذا كان لديك حيوانات أليفة، ربما كانت توقظك.

هل تترك النافذة مفتوحة عندما تنام؟ هل هناك تهوئة شديدة في غرفتك؟ هل تحتاج لأن تطفئ جهاز تكييف الهواء، أم تراك بحاجة إلى جهاز تكييف هواء؟ هل إضاءة غرفتك قوية ؟ حاول استخدام ستائر تحجب النور، ومصادر الضوء.

جرب هذه الأشياء كلها. وتذكر، إبدأ بالأشياء البسيطة، فربما أعطت نتائج جيدة.