



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# عادات صحية للتغلب على الأرق



ابتعد عن استخدام  
الأجهزة الإلكترونية  
قبل النوم.

تعود على النوم  
والاستيقاظ  
بموعد ثابت



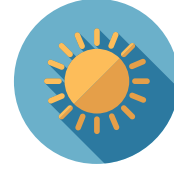
لا تتوجه للفراش  
إلا عندما تشعر  
بالنعاس



تجنب  
التدخين



تجنب النوم  
خلال النهار



امتنع عن الكافيين  
على الأقل ٦ ساعات  
قبل النوم



تجنب استخدام  
المهدئات والمنومات  
إلا في حال وصفها  
الطبيب لك



مارس الرياضة لمدة لا  
تقل عن ٢٠ دقيقة  
والأفضل أن تكون قبل  
النوم بـ ٥ ساعات



تجنب الوجبات  
الثقيلة قبل  
النوم

