

استشاري نفسي يكشف 7 نصائح لتحسين النوم في رمضان

26 فبراير، 2026



قدّم استشاري الطب النفسي، د. عبدالإله الحديثي، مجموعة من الإرشادات المهمة لتحسين جودة النوم خلال شهر رمضان المبارك، مؤكداً أهمية تنظيم ساعات النوم والروتين اليومي.

وأوضح الحديثي أن من أبرز النصائح:

1. الحفاظ على عدد ساعات نوم كافٍ سواء كانت مقسمة على فترات أو فترة واحدة.
2. تجنب النوم الطويل غير المخطط لتفادي اضطراب دورة النوم الرئيسية.
3. تقليل المنبهات قبل النوم بـ 6 ساعات، مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة.
4. الاعتدال في الأكل قبل النوم لتجنب اضطرابات الهضم واضطراب النوم.
5. تقليل الإضاءة والشاشات قبل النوم ساعة إلى ساعتين لتسهيل استعداد الدماغ للنوم.
6. ممارسة نشاط بدني معتدل يوميًا مع تجنب الرياضة الشديدة قبل النوم مباشرة.
7. اتباع روتين هادئ قبل النوم يشمل الذكر، القراءة، أو التنفس البطيء.

وأشار الحديثي إلى أن الالتزام بهذه النصائح يسهم في نوم أفضل واستفادة صحية من طاقة شهر رمضان.