

استشاري يوضح سر العودة للنوم الطبيعي بعد عيد الفطر

17 مارس، 2026



حذّر استشاري طب الأسرة عبدالله الغامدي من محاولة تعديل النوم بشكل مفاجئ في أول أيام عيد الفطر، مشيرًا إلى أن العودة المفاجئة من نظام النوم المقلوب في رمضان قد تشكل صدمة للجسم والعقل.

وأوضح الغامدي أن إعادة ضبط النوم تتم بثلاث خطوات سهلة: تقديم موعد النوم والاستيقاظ تدريجيًا 45 دقيقة يوميًا، التوقف عن الكافيين مساءً، والتعرض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة عند الاستيقاظ.

وأكد أن السر لا يكمن في وقت النوم فقط، بل في توقيت التعرض لأشعة الشمس، داعيًا الجميع لتطبيق هذه الخطوات تدريجيًا لضمان بداية عيد مليئة بالنشاط والحيوية.