

طبيب أسرة يكشف 10 نصائح فعّالة للنوم الجيد ويحذر من عادات تُسبب الأرق

24 مارس، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن مجموعة من النصائح المهمة التي تساعد على تحسين جودة النوم، مؤكدًا أن العادات اليومية تلعب دورًا رئيسيًا في الحصول على نوم صحي.

وأوضح الشهري أنه يُنصح بعدم النوم خلال النهار لأكثر من 30 دقيقة، على أن تكون القيلولة قبل الساعة الحادية عشرة صباحًا، مع ضرورة الحفاظ على النشاط خلال اليوم، لأن الخمول يؤثر سلبًا على القدرة على النوم ليلاً.

وأشار إلى أهمية تجنب تناول القهوة أو أي مشروبات تحتوي على الكافيين قبل موعد النوم بـ 6 إلى 8 ساعات، لافتًا إلى أن تناول حبتين من فاكهة الكيوي مع كوب من الحليب الدافئ قبل النوم بساعتين قد يساعد في تحسين النوم، نظرًا لاحتوائهما على عناصر تُحفّز إفراز هرمون الميلاتونين.

وأضاف أن استخدام الهاتف المحمول قبل النوم يؤثر سلبًا على الجهاز العصبي بسبب ضوء الشاشة، كما أن الإضاءة القوية خلال ساعات المساء تعيق إفراز هرمونات النوم، مشددًا على أهمية تهيئة بيئة

هادئة ومظلمة.

وبيّن أن القراءة قبل النوم من العادات المفيدة التي تساعد على الاسترخاء، موصيًا بعدم إجبار النفس على النوم، إذ يُفضّل مغادرة السرير إذا لم يحدث النوم خلال 15 دقيقة، ثم العودة مرة أخرى.

وحذّر من النوم مباشرة بعد تناول الطعام، مؤكدًا أن ذلك يؤدي إلى نوم سطحي وأرق خلال الليل نتيجة انشغال الجسم بعملية الهضم.