ပိုမိုကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်နိုင်ရန် အကံပြုချက်များ

sata CommHealth

ခန့်မှာကိုယ်၏ အိပ်စက်မှုစက်ဝန်း တည်ငြိမ်စရေန် ပိတ်ရက်များအပါအဝင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချိန်မှန် အိပ်ပျိုတူညီသောအချိန်တွင် နိုးထပါ။

ပုံမှန်အိပ်ချိန်ဇယားကို သတ်မှတ်ပါ။:

စိတ်အပန်းပြေစေမည့် အိပ်ရာမဝင်ခင်လုပ်ရမည့် အလေ့အထတစ်ခုဖန်တီးပါ:

သင့်အား ပိုမို အပန်းပြေစရေန် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်သက်စေသော ဂီတ အားနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် မအိပ်စက်ခင် ရန်နေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း အစရှိသော လုပ်ရှားများပြုလုပ်ပါ။

အိပ်စက်ခြင်းမပျမြို့ စိတ်ကျစွေသည့်အရာများနှင့် အစာအလွန်အကျွံစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီးသင့်ကို စိတ်ကျဉ်းကြပ်စေနိုင်သည့် ကဖင်း ဓာတ်၊ နီကိုတင်းဓာတ် နှင့် အရက်သစော တို့ကို အိပ်စက်ခါနီး အနည်းဆုံး ၂ နာရီအလိုတွင် လျှော့ချ (သို့မဟုတ်) ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မအိပ်စက်ခင် ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖစ်ခြင်းမျိုး မရှိစရေန် အိပ်ခါနီး အနည်းဆုံး ၂ နာရီမှ ၃ နာရီအလိုတွင် အစာအလွန်အကျွံစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်အိပ်စက်မည့်ပတ်ဝန်းကျင်အား အေးပြီးအမှောင်ချကာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုရှိအောင် ထားပါ။:

သင့်အိပ်ခန်းအတွင်း အပူချိန်အား ၂၂ ကနေ ၂၄°C ရှိအောင်ထားပါ။ လိုအပ်ပါက မျက်နှာသုတ်ပုဝါ တစ်ထည် သို့မဟုတ် နားကပ်မျှား အသုံးပြု၍ အလင်းရောင်နှင့် ဆူညံသံများကို ပိတ်ပါ။.

အိပ်ရာမဝင်ခင် အရည်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်လိုက်ပါ။:

ညဘက်တွင် ဆီးသွားရန် အိမ်သာ ခဏခဏထသွားခြင်းကြောင့် အိပ်ရေးမပျက်စရေန် အိပ်ခါနီး ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ အလိုတွင် ရေ (သို့မဟုတ်) အချိုရည် သောက်သုံးမှုကို လျှော့ချပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ။:

ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် အိပ်စက်ခြင်းအရည်အသွေးကို မြင့်တင်နိုင်သော်လည်း အိပ်ခါနီး ၁ နာရီအလိုတွင် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါနှင့်၊ သင့်ခန့်မှာကိုယ် နိုးကြားလွန်းနေပေါက ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ရန် ခက်ခဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်

အကယ်၍ သင်သည် မိနစ် ၂၀ အတွင်း အိပ်မပျော်ပါက အိပ်ရာမှထ၍ စိတ်အပန်းပြေစေသော စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ညင်သာစွာအကြောလျှော့ခြင်းများကို အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်အထိ လုပ်ပါ။