சிறந்த உறக்கத்திற்கான கூறிப்புகள்

sata CommHealth

ஒரு வழக்கமான உறக்க அட்டவணையைப் பின்பற்றுங்கள்

உங்கள் உடலின் தூக்கம்-விழிப்பு சுழற்சியை சீரமைக்க, வார இறுதி நாட்கள் உட்பட, தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி எழுந்திருங்கள்.

ஓய்வான உறக்க வழக்கத்தை உருவாக்குங்கள்

நீங்கள் நன்றாக ஓய்வடைக்க, உறங்குவதற்கு முன் புத்தகம் வாசிப்பது, அமதியான இசையைக் கேட்பது அல்லது வெந்நீரில் குளிப்பது போன்ற செயல்களைச் செய்யுங்கள்.

தூங்குவதற்கு முன் ஊக்கமருந்துகளையும் கனமான உணவுகளையும் தவிர்க்கவும்

காஃபின், நிகோடின் மற்றும் ஆல்கஹால் ஆகியவற்றை தூங்குவதற்கு குறைந்தது 2 மணி நேரத்திற்கு முன் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை உங்களை மனரீதியாக சுறுசுறுப்பாக்கி, தூக்கத்தைக் கெடுக்கக்கூடும். தூங்குவதற்கு குறைந்தது 2-3 மணி நேரத்திற்கு முன் வயிறு நிறைய சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது உங்கள் வயிற்றுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தி தூங்குவதற்குச் சிரமத்தை உண்டாக்கும்.

உங்கள் உறங்கும் சூழலைக் குளிர்ச்சியாகவும், இருட்டாகவும், அமதியாகவும் வைத்திருங்கள்

உங்கள் படுக்கையறையின் வெப்பநிலையை 22 முதல் 24°C. டிகிரிக்கு இடையில் பராமரிக்கவும். ஒளியையும் இரைச்சலையும் தடுக்க ஒரு தண்டனையோஅல்லது காது அடைப்பான்களையோ பயன்படுத்தவும்.

தூங்குவதற்கு முன் திரவ உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

தூங்குவதற்கு 1-2 மணி நேரத்திற்கு முன்னரே தண்ணீர் அல்லது குளிர்பானங்கள் போன்ற திரவ உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் அப்போதுதான் இரவில் அடிக்கடி கழிவறைக்குச் செல்வதற்காக நீங்கள் எழுந்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தும். ஆனால், தூங்குவதற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்பு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்; ஏனெனில் உங்கள் உடல் அதிக சுறுசுறுப்பாகி, நன்றாகத் தூங்குவதற்குத் தடையாக இருக்கும்.

20 நிமிடங்களுக்குள் உங்களால் தூங்க முடியாவிட்டால், படுக்கையை விட்டு எழுந்து, தூக்கம் வரும் வரை புத்தகம் வாசிப்பது அல்லது மனெமயான நீட்சிப் பயிற்சிகளை செய்வது போன்ற நிதானமான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்.