نوم صحي وهادئ

كشفت دراسة طبية تشكيلية للباحثة "مارتينكوفا" أنّ النوم الهادئ، والصحي يتطلب الإبتعاد – عند الخلود إلى النوم – عن التفكير في أي موضوع شائك، أو أيّة مشاكل أخرى. وإرجاء هذا التفكير إلى اليوم التالي، وتقترح الباحثة تهوية، وتنظيف غرف النوم خلال النهار، والإبتعاد عن رفع درجة التدفئة ليلاً: لتبقى بحدود 23 درجة، وكذلك الإبتعاد عن المأكولات الدسمة قبل النوم؛ حتى يخلد الإنسان إلى نوم طبيعي. ومن المهم إجراء فحوص دورية؛ لكشف أيّة أمراض عضوية تؤدي حتماً إلى إضطرابات النوم؛ لتتم معالجتها مبكراً.