

۶. ورزش: ورزش منظم در ابتدای صبح و غروب و ورزش های با تکنیک ریلکس کردن مثل یوگا قبل از خواب مفیدند.
۷. فعالیت روزانه : سعی کنید برنامه ای روزانه به صورت خروج از منزل و حضور در محل کار یا برنامه ای تفریحی برای خود اختصاص دهید.



۳. مایعات: از هنگام غروب به بعد مصرف مایعات را محدود کنید. (به ویژه افراد سالمند و دارای بیماری بزرگی خوش خیم پروستات).
۴. مواد محرک: از مصرف الکل، قهوه، چای و سیگار در ابتدای شب خودداری نمائید.
۵. یک وعده غذای سبک مثل یک لیوان شیر ولرم قبل از خواب به شروع خواب شما کمک می کند.

مراجعه گرامی : با رعایت موارد زیر می توانید خواب خود را تنظیم نموده و از مصرف داروی خواب اور پرهیز نمائید، یا دوز داروی مصرفی مربوط به خواب را کاهش دهید.

بهداشت خواب مجموعه ای از تمرین ها است که به داشتن خواب طبیعی در طول شب و حفظ هوشیاری و بیداری در طول روز کمک می کند.

۱. خوابیدن در طول روز : از خواب و چرت زدن بیش از حد طی روز پرهیز نمائید. حداکثر میزانی که می توانید در روز به خواب اختصاص دهید ۳۰-۴۰ دقیقه در ابتدای بعدازظهر است.
۲. تغذیه: از مصرف غذای سنگین هنگام خواب پرهیزید . (ادویه، شکلات، و غذاهای چرب باعث اختلال در روند خواب می شوند).