

به نام خدا

## بهداشت خواب



بیمارستان سوم شهان دماوند

والد آموزش

دکتر زهرا رضایی "متخصص اعصاب و روان"

۱۳۹۵



۱۲. اتاق خوابتان را به فضایی آرامبخش که در آن احساس راحتی می کنید، تبدیل کنید. زیرا احساس آرامش و امنیت شما در این فضا به شروع و روند طبیعی کمک خواهد کرد.

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان

دماوند تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

[www.sdmc.sbm.ac.ir](http://www.sdmc.sbm.ac.ir)

۸. از مکالمات یا فعالیت هایی که موجب عصبانیت و تحریک پذیری شما هنگام شب می شوند، پرهیز نمائید.

۹. از رختخواب برای مطالعه، گوش دادن به رادیو یا تماشای تلویزیون استفاده نکنید.

۱۰. فقط جهت خوابیدن و هنگام احساس خواب وارد رختخواب شوید و اگر احساس کردید هنوز زمان خوابتان نرسیده بلند شوید و رختخواب را ترک نمائید.

۱۱. نور اتاق و دمای اتاق مناسب باشد.